

# 坚持体育锻炼为什么这么难?

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个

障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后

逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。北京青年报

## 减肥需要循序渐进

看完贾玲的减肥记录,不少观众立下“豪言壮语”:今年要瘦几斤。如何制定一份符合自身情况的减肥计划,既科学健康又持之以恒?上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师汤庆娅与上海体育大学教授、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明,为大家带来一份“攻略”。

究竟如何科学合理地减肥?汤庆娅建议,首先要对自己的身体有一个初步了解,比如高体重的背后是结实还是虚胖,是上半身胖还是下半身胖,是需要先以运动为主还是先控制饮食为主,不能笼统地说自己想减5斤、10斤。

黎涌明表示,减脂、减重、减肥是三个不同的概念。人体成分可以分为脂肪和非脂肪(包括肌肉),减脂是指减少脂肪;减重减少的可能是脂肪、非脂肪或者二者都减少;减肥是减脂的口语化表述。

其次,尽管很多人都知道减肥的核心是控制能量摄入,增加能量输出,但是不同人群的“减肥作战图”并不一样。

对于“上班族”,他们可能来不及吃早饭、午饭,抑或是加班太晚,无法合理安排饮食和运动。汤庆娅建议:一是根据实际情况,在三餐中选一顿吃晚餐和牛奶,控制能量摄入,但并不建议三餐都吃晚餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,可以喝一杯无糖酸奶,既能缓冲饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质,优化膳食结构。同时,见缝插针做一些运动,通过刺激多



巴胺分泌让人快乐地减肥,缓解因减肥平台期带来的压力和情绪。

黎涌明建议,“上班族”可以通过减少久坐时长,循序渐进地利用一切机会运动,每一次运动都有益。

针对“小胖墩”,由于孩子们还在生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。汤庆娅建议,减少含糖饮料和甜品,增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤其需要注意的是青少年减肥,不仅要关

注他们身上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

此外,汤庆娅提出,需注意一些“减肥误区”:比如对于5岁以下的儿童,如果体检肥胖,不建议孩子本身减肥,而是要家长改变过度喂养的意识和习惯;对于年轻的女性,莫因被同学、朋友说了一句“好胖”而陷入自

卑,偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”,结果出现神经性厌食,得不偿失。

黎涌明提醒公众,每个人要选择适合自己的多样化的运动方式,不要对身边一些减肥成功案例“盲目效仿”,因为运动方式不适宜、运动量过大、运动量递增过快都可能导致损伤。

经济参考报

## 惊蛰:疏肝排毒养正气

“轰隆隆——”听!春来了!

一雷惊蛰始,春回万物生。二十四节气中的“惊蛰”已经来到。此时节,数九将尽,春气萌动,万物以荣,桃花粉蕾点染枝头,柳树枝叶抽芽吐绿,山水倏忽明媚起来了,蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动,尽情享受和风暖阳,春天的气息越发浓了。

### 正气内存御外邪

惊蛰是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春时节的开始。《夏小正》记载:“正月启蛰,言发蛰也。万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而震动矣。”惊蛰最初的名字叫“启蛰”,“启”意为开启,“蛰”的意思是藏,冬天时,许多动物躲起来冬眠,称为蛰,等到第二年大地回春时再钻出来,称为出蛰。汉代时,由于避讳汉景帝刘启的名号,人们将“启蛰”改为“惊蛰”。

惊蛰是春天的号令。宋代诗人陆游在《闻雷》中这样吟咏:“雷动风行惊蛰户,天开地辟转鸿钧。”为何惊蛰与打雷关系密切?此时节,大地迅速回温,冷暖空气碰撞形成强对流天气,容易成雷。不过,由于我国南北跨度大,各地春雷始鸣的时间大不相同。云南南部在1月底后即可闻初雷;江南、华南大部以及西南地区南部,可以在2月听到初雷;华北大部、西北东部的初雷,大多在4月发生;符合惊蛰响初雷的地方集中在江淮、江汉地区和四川大部。

“平地一声春雷响,惊得万物醒梦乡”。以前人们认为动物之所以从蛰伏中醒来,可能是被雷声惊醒的。可真正唤醒冬眠动物的,是隆隆的雷声吗?正所谓“阳和启蛰,品物皆春”,实际上,是逐渐升高的气温唤醒了冬眠的蛰虫。有时候,无声的温暖比有声的惊雷更有力量。

惊蛰有三候,一候桃始华;二候仓庚鸣;三候鹰化为鸠。“华”意为花,“仓庚”指黄鹂,惊蛰时节,桃花绽放迎春,一团团粉色的桃花如霞似锦,黄鹂鸟在树上鸣叫出美妙的歌声。古人发现了,惊蛰三候时,天上游弋的鹰变少了,而地上的布谷鸟却多了起来,于是

认为可能是天上的鹰化作地上的布谷鸟,这真是惊蛰带给人的一个美丽的误会。

“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到来,蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌,容易引发传染病,有些昆虫还会对庄稼有害,因此总结出许多办法来应对虫灾的发生。惊蛰当日,人们常在门口撒些石灰粉驱赶百虫,还会手持艾草熏家中四角,以香气驱赶蛇、虫、鼠和霉味,久而久之,渐渐形成了“打小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升,有利于细菌、病毒等微生物的滋生,流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。《黄帝内经》认为“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”。在中医看来,预防春季传染病,需要增强体质,维护好身体的正气,以抵御病菌或病毒的侵袭,此时宜吃一些清热解暑的“抗菌”食品,例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇等,它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

### 吃梨润燥长精神

“微雨众卉新,一雷惊蛰始。田家几日闲,耕种从此起。”唐朝诗人韦应物,走在家乡的阡陌间,看到微雨中万物生长,农家开始忙于稼穡,心有所触写下了这首《观田家》。民间讲“到了惊蛰节,锄头不停歇”,惊蛰被视为我国春耕开始的时节。这一时节,雷声渐响,每一次打雷都能给土地带来大量的氮肥,帮助农作物生长,因此家家户户忙着收拾土地、播种作物,盼望今年有个好收成。

惊蛰当天,民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”,据说,惊蛰吃梨寓意庄稼害虫分离,也希望在气候多变的春日,让疾病离身体远一点。陕西、山西、皖北及苏北一带流传有“惊蛰吃个梨,一年都精神”的民谚。在山西祁县还流传着这样一则故事。传说闻名海内外的晋商渠家,先祖渠济是上党长子县人(今山西长治)。明代洪武初年,他带着信、义两

个儿子,用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、红枣,往返两地间从中赢利,渐渐地有了积蓄,便在祁县城定居下来。雍正年间,十四世渠百川走西口,正是惊蛰之日,其父拿出梨让他吃,并告诉他:“先祖贩梨创业,历经艰辛,带回祁县,今日惊蛰你要走西口,吃梨是让你不忘先祖,努力创业光宗耀祖。”后来,渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨,寓意“离家创业”,再后来人们惊蛰日也吃梨,亦有“努力荣祖”之驱赶霉运的习俗。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头,也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载,“梨者,利也,其性下利流利。”生梨性寒味甘,有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效,十分适合此时食用。

梨的吃法有很多,例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用,避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒,一次不可食用过多,否则反伤脾胃,脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。此外,枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效,适合本节气食用。

中医认为,春季人体需要疏肝、理气、排毒,疏通已经造成的阻塞,让肝气得以升发,并把冬天潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝,如饮菊花茶,以白菊花为佳。古书中记载:“甘菊,取白色者,其体轻,味微苦,性气和平,至清之品。”泡冲白菊花茶,可以起到平肝阳、清肝热的作用。

“烟雨湿阑干,杏花惊蛰寒。”中医认为,惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛,食用寒凉食物易损害人体的阳气,此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大,冷热刺激可使人体免疫功能下降,易感冒,此时可以多吃西红柿、芹菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬,也可以多吃胡萝卜、苜蓿等富含膳食纤维A的食物,可提高人体的免疫功能,增强人体抗病

能力。

### 早睡早起去春困

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样,春天不少人容易嗜睡、犯困,我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来,“春困”是人体与自然环境影响下的一种自然反应,而非疾病。中医认为,春季属木,与肝脏功能密切相关。肝主疏泄,负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升,肝气随之旺盛,若肝气调畅,则人体精神愉悦,若肝气不畅,则易引起“春困”。《黄帝内经》提到:“肝气主春……肝若疏泄,则精神爽利。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为,春困可能与春天气温回升,大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节,故而春困更明显。

如何克服春困?多睡就不再犯困了吗?中医认为,克服春困最重要的是顺从自然变化规律,做到起居有常。春季阳气初生,人体也应顺应自然规律,调整作息时间,早睡早起,避免熬夜,保证充足的睡眠,以助阳气的生发。此外,春季宜进行适量的户外运动,如散步、慢跑、打太极拳等,这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通,能增强体质,减少春困之感。

“二月天杨柳醉春烟,三月三来山青草漫漫,最美是人间四月的天,一江春水绿如蓝……”今年春晚,一首《上春山》写尽春日之美,把春天的无限烂漫唱到了观众的心坎上。中医认为,春天适宜到旷野郊外踏青问柳、登高望远、放风筝散心,在享受大自然美景的同时,呼吸新鲜空气,无形之中陶冶性情,舒展阳气,将身心与自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律,使身体得到锻炼,加快血液循环,能够真正缓解春困。

春雷响,万物长。一切蛰伏的美好正在醒来,愿我们不负春日好时光,抖擞精神再出发。

人民网

## 千万不要这样定闹钟这么做危害比想象的多

每天早晨被闹钟惊醒后,脑袋晕、心跳快,感觉整个人都不好了。

有研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的两个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。

一夜睡眠,一般经历几个睡眠周期。每个睡眠周期经历三个阶段:浅睡眠、深睡眠、快速眼动期。

自然醒来,往往发生在快速眼动期后,此时大脑已经几乎清醒了,只需要身体跟上。有时也会在浅睡眠阶段醒来,也不会觉得很难受。

但闹钟唤醒的时候,人处于什么睡眠阶段完全是随机的,如果刚好处于深睡眠阶段,或者正在美美做梦,醒来后就不太舒服了。这会导致大脑积累更多令人困倦的腺苷,即使醒来了也昏昏沉沉,严重时会发生混乱觉醒,不知道

地点、时间,脾气也比平时暴躁许多。

无论在哪个阶段醒来,大脑和身体都需要一点时间,这就是所谓的睡眠惯性。而如果闹钟在不对的睡眠阶段将人唤醒,则会加重睡眠惯性。

研究人员发现,轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者个人喜欢的音乐都更加适合作为闹钟音频。

此外,还可以选择其他方法唤醒自己,比如光线、震动。身体对于光线和黑暗都非常敏感,在睡前给窗帘留条缝隙,或使用有灯光定时开启功能的灯。震动型的闹钟往往是轻柔的震动,让人渐进地醒来,也可以戴上有震动效果的手环。

让家人轻柔地唤醒也是不错的选择。注意,是轻柔地,而不是猛地抽掉你的被子,让你在惊恐和羞耻中醒来。

中国妇女报

## 吃对11种食物可以预防心血管堵塞

《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》指出,对于成年人来说,每天摄入蔬菜水果≥500克,鱼每周≥200克,豆制品每天≥125克,红肉每天<75克,茶每月≥50克。做到其中任意两点,就可以预防5.1%的心血管疾病,如果能做到以下11条饮食建议,则预防心血管疾病获益更大。

第一,谷薯类。也就是生活中常说的主食,建议不但要吃精细粮,也需要摄入粗粮,做到粗细搭配。比如常吃杂豆、玉米、小米、燕麦、绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆等;

第二,蔬菜。建议每日摄入蔬菜300~500克,每日摄入水果200~350克;

第三,鱼类。每周摄入量大于等于300克;

第四,肉类。红肉不宜过多,建议每日摄入40~75克;

第五,鸡蛋。每周摄入3~6个鸡蛋即可;

第六,每日摄入大豆25克,摄入坚果50~70克;

第七,每日摄入150~300克的奶或奶制品;

第八,适量的饮茶,以绿茶为宜;

第九,含糖饮料不喝或者少喝;

第十,每日摄入量少于5克。

第十一,每天摄入油少于20克,其中,没有最好的油,各种油要换着吃最合适。健康时报

## 英媒:研究表明,人类的社交焦虑与肠道菌群有关

科学家发现,人类的社交焦虑与肠道菌群有关系。据英国《每日邮报》4日报道,爱尔兰科克大学的研究团队从6名社交焦虑障碍(SAD)患者和6名正常人身上提取了12份粪便样本。然后,他们将其中的肠道微生物转移到小鼠身上。实验开始10天后,研究人员对小鼠进行了一系列测试,检查它们的系列功能,包括社交能力、焦虑、肠道功能、抑郁和恐惧。移入SAD患者菌群的小鼠表现出社交恐惧症行为。研究人员发现,小鼠的激素皮质酮水平也有所降低,皮质酮参与能量调节、免疫反

应和应激反应。小鼠的免疫系统在菌群迁移后被破坏了,表明“肠脑轴”与炎症分子有关,后者可以从肠道迁移到大脑。

越来越多的研究表明肠道和大脑之间存在复杂联系。上述研究结果表明,焦虑、抑郁、自闭症和其他大脑疾病至少可以部分通过解决肠道问题来进行治疗。爱尔兰科克大学的研究人员表示,“微生物群-肠道-脑轴”是找到改善焦虑症状新疗法的理想靶标,为人类研究疗法打开大门。环球时报

## 新研究:高枕并非无忧

有些人睡觉时习惯用很高的枕头。一项新研究发现,使用过高的枕头可能诱发自发性椎动脉夹层,而这是导致脑卒中(俗称中风)的原因之一。研究人员指出,高枕并非无忧,人们在选择枕头时还需多加注意。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的研究人员近日在《欧洲卒中杂志》上发表文章介绍说,自发性椎动脉夹层是一种动脉血管病变,发病原因尚不十分明确。由于不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状,且一些患者有使用高枕头的习惯,于是他们决定研究这种疾病是否与高枕头的使用有关。

他们以2018年至2023年间在日本一家医疗机构接受治疗的53名自发性椎动脉夹层患者为研究对象,并选取同时

期53名罹患其他疾病的患者作为对照组,调查这些人平时使用的枕头高度。参考相关专家意见后,研究人员将高度超过12厘米的枕头定义为高枕头,将高度超过15厘米的枕头定义为极高的枕头。

调查显示,自发性椎动脉夹层患者组有18人使用高度超过12厘米的枕头,而对照组只有8人。具体到枕头高度超过15厘米的情况,患者组有9人使用极高枕头,而对照组只有1人。研究人员说,这表明枕头的高度与自发性椎动脉夹层群发病存在关联。

研究人员说,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是使用过高的枕头导致的,使用高枕头时,脖子的弯曲程度较大,尤其在翻身等导致脖子转动的情況下容易损伤血管,因此应避免使用过高的枕头。中国妇女报

## 再说“龙行龘龘”

今年元月20日《铜陵有色报》三版刊登了我写的《为央视春晚以“龙行龘龘,欣欣家园”主题点赞》的文章,没想到引起了好多读者的关注,三个繁体龙字组成的“龘”(dǎ)上了热搜,成了话题。其中有位叫“风轻云淡”的网友询问:“为什么千百年没听说的‘龘’字在农历甲辰年的今天还能这样吃香。”

汉字特别有意思,龙的繁体字为16画。我国乃至世界上第一部字典——东汉时期的《说文解字》,共收字9353个,另有“重文”(即异体字)1163个,取其中的540个字作为部首。这部古代最具影响力的字典为龙设条目:“鳞虫之长,能幽能明,能细能巨,能短能长,春分而登天,秋分而潜渊。”幽明皆可,大小伸缩多变化,即可潜水深渊又能龙腾云天,呼风唤雨,这是何等浪漫遐想。我国农历纪年中的十二属相,皆以动物排列,龙虽不居十二属相之首,但在十二属相中实属“领军动物”。试想,其他属相中的十一种动物,哪种动物的名气能大过龙?其实,十二属相中,只有龙不是现实存在的动物,它是多种动物的“组合”和“化身”,是中华民族“龙文化”中一种重要符号。

笔者认为,“龙”是汉字中最重要的字。虽然龙作为部首衍生出来多少字,《康熙字典》里龙只有26个字,《汉语大词典》里龙部仅有8个字,但龙

字组成的词条却多达500多条。如,龙马精神、龙腾虎跃、龙争虎斗、龙吟虎啸、龙潭虎穴、龙凤呈祥等成语。古代文学家、诗人对龙也有诸多提及。如战国时期思想家、教育家荀子在《劝学篇》中就有言:“积水成渊,蛟龙生焉。”唐代诗人刘禹锡在《陋室铭》中写道:“水不在深,有龙则灵。”表示,这龙离不开水,龙水难分,龙因水而生,水因龙而荣。

龙更代表中华民族,泱泱大国经久不竭的活力。“龘”字将三龍合在一起是飞龙之义。《汉语大词典》称是“中国收入汉字最多的词典,但只收入‘龍龘’字,却没有‘龘’。《康熙字典》在‘龘’字下特举出一个词例,即‘龙行龘龘’,意思是飞龙在天行得风驰电掣。”

笔者认为,一个十分生僻的汉字“龘”,沉睡了千百年被发掘了出来,并盛行于今朝,是值得大家大贺特贺的!作为“龙的传人”,龙是具有刚健威武的雄姿,勇猛无畏的气概,福泽四海的情怀,强大无比的力量。我们怎能忘记祖先筚路蓝缕、朝乾夕惕的历史功绩。他们创造出来的自强不息、厚德载物、奋发进取的精神,更承载着新时代新征程亿万中华儿女推进强国建设、民族复兴伟业的坚定意志和美好愿望。

朋友,让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,发扬龙马精神,创造最优秀的成绩向中华人民共和国成立75周年献礼!殷修武