

運動一定要大汗淋漓才到位嗎？

一項研究表明，長期參加無汗運動的人，比不參加任何運動或偶爾進行劇烈運動的人，死亡率可降低 75%。心腦血管疾病、糖尿病、阿爾茨海默病的發病率可減少 35% 左右。

不僅增強抵抗力，“輕運動”還能降血壓。運動容易導致出汗，特別是天氣比較熱的情況下，大量的出汗容易導致脫水，有可能使有效血容量出現不足，出現胸悶、乏力、頭暈等不適；出汗也會導致機體電解質紊亂，尤其是低鉀，心臟病患者可能出現心律失常，甚至猝死。而劇烈運動亦會使血壓升高，增加心腦血管的突發，加重風險。

因此，氣溫較高的情況下運動應更加注重

養心，心血管病人量力而行，不能不動，不能過度運動，宜做一些“無汗運動”。

無汗運動即輕運動、低能耗運動，也稱為適度運動、適度鍛煉或輕體育。

在有限的時間和空間內進行一些簡單、容易掌握的肢體動作，運動強度較輕，基本上不會出汗。另外研究表明，無汗運動還能幫助降低血壓，減少骨折和患乳腺癌、結腸癌的危險。

這些活動對心臟更“友好”

無汗運動只是將運動強度降低，散步、步行、慢跑、跳舞等都可以成為無汗運動的選擇。心血管病人可以做以下這些運動保護心臟、維持心臟活力。

慢跑 有研究指出，每周慢跑 2~3 次，每次 20 分鐘左右就可完成。慢跑亦可以演化為快走，根據個人情況選擇速度和距離。對於心血管病人來說，慢跑對增強心臟活力、血管的彈性有好處。

室內運動 如果天氣太熱，不想出門可以在室內做一些簡單的四肢活動。如抬腿、伸展肩臂、提腳跟等，做時應注意配合呼吸。心血管病人最好隨時注意自己的身體狀況，若感不適，可以將運動分段分次進行，不要強求。

家務活 如果沒有時間運動，就勤做家務吧。千萬不要小瞧洗衣服、做飯、掃地、擦地這些家務給人帶來的益處。一些發達國家也異曲同工地提出“非運動活動”，就是說不必刻意追求到健身房、使用專業器械進行運動，而是把運動貫穿在生活中。比如，每天擦地板 15 分鐘、洗車 20 分鐘、陪孩子玩 15 分鐘、騎自行車 15 分鐘、上下樓 15 分鐘等，都對身體健康有好處。

運動雖輕鬆 也得悠着點兒

無汗運動雖然溫和和安全，但也有幾個需要特別注意的地方：



不要運動過度 老年人生理功能衰退，承受能力有限。判斷運動是否過度，可用翌日清晨心率、血壓是否正常、睡眠質量、食慾好壞，以及有無厭惡運動心理存在等加以衡量。最終選擇個性化的運動方案。

運動時避免出現不適症狀 如果運動時出現胸悶、憋氣、心悸、頭暈、胸痛等，應立即停止，注意監測，必要時就醫。由於每個個體的基礎病不同，心臟病的種類和病症不同，注意選擇適合自己耐受的運動模式為宜。

不對抗、不比賽。經常有老年人不服老，自尊心好勝心強，但大都是心有餘而力不足，對抗性運動容易激發逞強好勝心理，造成超心臟負荷運動，使機體極度疲勞，免疫力下降，易患疾病，或加重心臟病，甚至發生意外事故。

反應慢、易疲勞、記性差 警惕大腦“亞健康”

易疲勞、反應能力降低、記憶力下降、精神不易集中……這可能是大腦處於“亞健康”狀態的表現。

“精神壓力長時間積累，大腦長期超負荷運轉，會妨礙大腦細胞對氧和營養的及時補充，使內分泌功能紊亂，從而出現腦疲勞，引起‘亞健康’症狀甚至患病。”大腦如果長期處於“亞健康”狀態，極易患腦血管疾病。

如果生活中經常感覺容易疲勞、反應能力下降、難以集中精神、記憶力下降、話到嘴邊卻忘了要說什麼、找東西卻忘了自己在找什麼等情況，就要警惕了。可以通過以下方式來改善大腦亞健康狀態。

規律生活，調整好心態

日常生活中調節好心態。當前，在工作、家庭等社會壓力極大的環境下，要遵循健康的生活規律，以免造成生物鍾的紊亂失調，尤其要保證睡眠充足，不要過度用腦。壓力過大時應學會放下，心境開闊一些，跳出圈子看問題。

讓大腦“動起來”

大腦常用常新，勤用腦是防止大腦功能衰退的根本。可選擇下象棋、

圍棋等益智遊戲，使精力集中，腦細胞也會處於活躍狀態。

多進行戶外運動

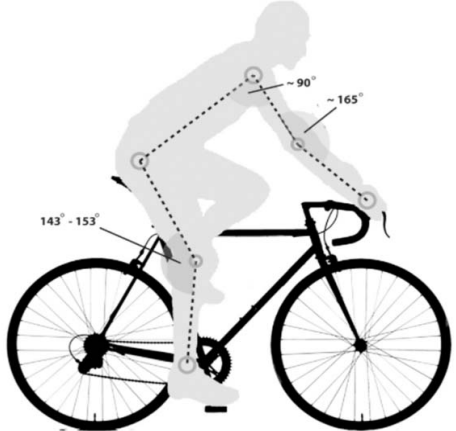
運動能調節和改善大腦的興奮與抑制過程，使大腦功能得以充分發揮，延緩大腦老化。同時，運動時由於精神奮發，心情舒暢，還可促進大腦釋放出特殊的化學物質，這對促進記憶力和智力的發展都有良好作用。

咀嚼鍛煉

經常進行咀嚼鍛煉也有益於大腦健康。使用咀嚼肌時，刺激會傳到腦干、小腦、大腦皮質，提高腦部活動。充分咀嚼還有助分泌膽囊收縮素，這種荷爾蒙能隨血液流動進入大腦，提高記憶力和學習能力。



騎車其實是一項「膝蓋友好型運動」



騎車，公認的“黃金有氧運動”。它能強健心肺，提高下肢肌肉力量，還能減壓。無論是室內的動感單車，還是戶外騎行，都能給身心帶來極大愉悅。

然而這樣一項幾近完美的運動，卻有個讓人長久困惑的問題：騎車到底會不會傷膝蓋？

其實騎車對膝蓋的壓力，遠遠小於日常生活中的跑步、爬樓梯等運動。

半蹲，對膝蓋造成的壓力是體重的 7 倍；

下樓梯，對膝蓋造成的壓力是體重的 5 倍；

慢跑，對膝蓋造成的壓力是體重的 4 倍；

騎自行車、走路，對膝蓋造成的壓力是體重的 0.5~1 倍

儘管騎車是一項“膝蓋友好型”運動，但長期不正確的騎行姿勢，也可能造成膝蓋勞損。

如果車座太低：膝關節屈曲角度越大，膝蓋處所承受的壓力也越大，對軟骨的磨損也越厲害。

如果車座太高：可能引起膝關節後方大腿肌肉疼痛，或者膝關節外側肌肉疼痛。

調整好把手和車座高度：車座高度以腳掌踩到踏板，踏板蹬到底，膝蓋仍保持有一點彎曲為宜。這樣可保證騎車時不會過分屈膝或跼腳，且有利于發

力。踩踏腳板時，腳的位置要恰當，用力均勻，注意保持一定的節奏，否則會使踝關節和膝關節疲勞。

剛入門者不要追求大運動量和速度，否則可能傷害膝關節，嚴重的甚至會出現膝蓋積水。

堅持騎車的好處

1 增強心肺功能

騎自行車是最佳有氧運動之一，可以全面鍛煉人體的內臟器官，尤其提高心肺耐力作用明顯。

騎行時下肢血液供給量較大，強度大時心率可達到平時的 2~3 倍。長期堅持

騎車能使心肌發達、收縮有力，血管壁彈性增強，肺活量增大，提陞呼吸系統功能。

2 鍛煉下肢肌肉

騎車相對於慢跑等運動，對下肢衝擊小。騎車不但能有效鍛煉下肢肌肉關節，還可以鍛煉軀幹和上肢肌肉。

3 穩定持續地減重

以每小時 20~24 公里的速度騎行 1 小時，能燃燒 500~600 千卡熱量。照此速度每天騎 1 小時，每周能減輕 1 斤體重。

4 睡眠更香甜

堅持騎行鍛煉，有助於改善植物神經功能，從而獲得更高質量的睡眠。美國斯坦福大學醫學院研究人員發現，久坐不動的失眠患者每隔一天騎車 20~30 分鐘，他們入睡前的時間減少了一半，總睡眠時間增加了近 1 個小時。

但是睡前 2 個小時內不要騎車鍛煉，因為劇烈運動可能會讓人過度興奮，反而影響睡眠。

5 改善情緒

美國博林格林州立大學的研究人員發現，騎車僅 10 分鐘就可以改善情緒，實現減壓效果。

騎車還能增加血清素和多巴胺的分泌，對一些人來說，它和抗抑鬱藥一樣有效。

好處。”

在 20 多年前的養老院的實驗中，她發現，當一個老年人對自己的生活有更多的控制權時，比如他能決定在哪里招待客人，玩什麼娛樂節目，自己照顧房間里的植物——他會比那些被全方位照顧的老人更加快樂，更愛社交，記性

你的心念决定了你的健康(下)

更好，而且活得更久。

有人問朗格教授，是否想過讓自己回到 30 年前？她笑着說：“如果你是一個懂得專注力的人，年齡從來不是問題。無論你 20 歲、30 歲，或者 60 歲，你都是在體驗當下，你在自己的時間里加入生命的體驗。這是一種生活的藝術。”

這也證明瞭，衰老不單單是機體的老化，也來自心理的暗示。生理會引起心里的變化，心念更能導致生理的改變。壓力的產生並不来源于事情本身，而是取決於我們對事物的看法。

三 什么是專注力？

人是習慣的動物。我們如此容易被僵硬的世界觀、慣例、偏見或者刻板印象所麻痺，我們的很多行為往往是先入為主、不假思索，或者想當然的結果，而沒有經過任何思考或者認知



過程。

很多時候，我們以為自己知道，其實，我們並不知道。大部分的人日常生活中的許多行為都是“自動”狀態下做出的。他們自動的跟隨自己的慣性、社會的集體意識、集體價值觀行動——幾乎從不思考。

所以，我們需要時不時地停下腳步，思考一下我們正在做什么。以及，為什麼要这么做：這是否真正是對我們生命有益的。學會獨立思考，辯證的看待問題：為什麼會這樣的反應？還有沒有別的選擇？這就是所謂的“專注力”。

在朗格教授的學術生涯中，這是一個核心概念。用她自己的話來說，“專注力”其實是一種很簡單的實踐——留意新事物，積極尋找差異。無論是關於你自己的，還是關於周邊環境的，無論這個新事物看上去很傻，或是很聰明。

只要它是新的，是不一樣的，就會將你置于“當下”的狀態，讓你對人和環境重新敏感起來，向新的可能性敞開，形成新的視角。

當你開始這樣做，那些我們多年來稱之為

“智慧”和“習慣”的東西也會變得可疑起來。

從這個角度而言，“專注力”是一種批判性的思維方式，它並不意味着否定，而是存疑和追問，從傳統、權威、成見、慣例、約定俗成中，收復自己的頭腦，對塞給自己的信條問一句：“真的嗎？”“為什麼？”“萬一呢？”

四 心隨境轉，身隨心轉

物質決定意識，意識反作用于物質，這是上學時代課本的知識。但是在這些年的心理學上，意識的威力是不容小覷的，在我們不以為然之時，方方面面受到意識、潛意識的影響！另一位心理學家做了另一個實驗，把一組人組織起來上課，講課的內容多含有“老”方面的詞彙，例如：拐杖、蹣跚、蒼老等等。等到了下課後，這些人所呈現的症狀都有些“老”樣，比如走到電梯口的速度明顯比沒有被浸染的人慢，形體狀態也更加佝僂！短短的時間能快速地影響了人的思維模式，可想而知，如果我們一直被負面情緒、言語包裹著，又會有怎樣的體驗和結果呢？很多理所當然的行為選擇背後，是意識的決定啊！

年齡只是一個數字而已。媒體的報道中，不乏 86 歲的老人溜冰，68 歲的老人當 DJ，78 歲的老人跳傘、當滑板手等等，這些人的共同特點幾乎都是從六十歲以後才開始嘗試並堅持練習，他們沒有被年齡所嚇倒，沒有被很多的定式思維所束縛，活到老，學到老。

這樣說來，“專注力”更像是一種思維方式。它並不意味著否定，而是存疑和追問，從傳統、權威、成見、約定俗成中向自己問一句：“真的嗎？”一旦我們看清自己是如何被束縛在文化、範疇、語言和思維模式的陷阱里的時候，就會發現，人生中我們可以控制的部分，包括健康和快樂，可以遠遠超出我們的想象。（全文完）

“衰老是一個被灌輸的概念。”

她說，“老年人的虛弱、無助、多病，常常是一種習得性無助，而不是必然的生理過程。”關於衰老的很多思維定式是經不起推敲的。比如人老了，記憶一定會衰退嗎？

腦神經科學的證據顯示，一半以上的老年人，其大腦活躍程度與 20 多歲的年輕人並沒有區別。他們在短期記憶力、抽象推理能力以及信息處理速度等方面的能力都不應差於年輕人。

那么，到底是什么抑制了老人真實的潛能？根據朗格教授的分析，這是因為：我們身處一個崇拜青春而厭棄老年的社會。是這樣灌輸的集體意識的觀念，讓我們的意識先衰老，身體隨即配合我們。

年輕的時候，我們想當然地以為自己永遠不會老。與此同時，我們固執而輕率地認定衰老和能力減弱有着必然的聯繫。某天早上我們醒來，驚恐地發現自己已步入老年，這種思維定式往往極具殺傷力。

當我們發現自己記性越來越差時，最現成的解釋似乎就是——我們老了，而很少再去尋找其他的可能性，比如也許是我們失去了記憶的動機和意圖？

事實上，很多心理實驗都證實，一個人衰老的速度與環境暗示很有關係。與一個比自己年輕的人結婚，往往長壽；相反，與一個比自己年老的人結婚，往往短壽。

社會經常規定了，什麼樣的年齡應該穿什麼樣的衣服，否則就是不合時宜。因此一個經常穿制服的人往往不容易顯老，因為制服沒有老少之分，沒有年齡暗示。

“如果我們不是將‘變老’看成是一種時間的遺失，一條單向的下坡路，而是一個時間的過程，一種自然的變化，我們會發現年老的許多