

越胖越懒 还真不是开玩笑

都说越胖越懒得动,这还真不是句玩笑话。胖人由于种种原因无法坚持运动,结果是越不动就越不想动。他们可能面临身体不适、缺乏自信、懒惰、时间不充足等等困难。

在这些情况下,他们往往会进入一种不健康的心理状态,对运动或多或少会心生抗拒。这种状态往往会导致更多的健康问题,限制他们的身体和心理健康发展。



资料图片

肥胖会让人对运动心生障碍

身体发福的人有可能产生对运动的心理障碍,这种表现可能对于每个人来说略有不同。但这些障碍会影响到肥胖者的身体和心理健康,因此需要针对每种障碍采取相应的缓解措施,如鼓励承认自身体型、逐步增加运动量、正确选择运动方式等。

焦虑 肥胖者常常因为体型的原因而感到焦虑。在运动过程中,他们会对自己的表现过于关注,担心被别人评价或嘲笑,产生压力和自卑心理。

自我效能感降低 肥胖者往往认为自己无法进行有效的运动,缺乏自信心。这种感觉常常会影响他们进行正常的身体训练或户外活动,出现运动上的不适应。

身体疼痛 肥胖者因为体重过大而导致关节、肌肉等部位容易疼痛,这种疼痛会使肥胖者在运动时感到痛苦和不适,这也增加了对运动的畏难情绪。

健身的困境 肥胖者往往不能快速

地达到自己想要的运动结果,缺乏及时见效的动力和信心。往往会对自己的运动成果进行过度的幻想,无法满足自己的期望,从而进一步降低自信和积极性。

不当的减肥方法 肥胖者常常采用不健康的减肥方法来控制自己的体重,如节食、用药、手术等。这些方法会让肥胖者陷入不健康的减肥循环中,进一步影响其运动心理和身体健康。

六大因素 让人越胖越懒

代谢率下降 身体越胖,代谢率也会逐渐下降。这意味着身体需要的热量也会减少,导致身体产生疲劳、倦怠和懒惰的感觉。

生理负担增加 身体肥胖会增加膝盖、腰椎等关节的负担,使运动时更受制约,可能会觉得运动吃力且痛苦。这也增加了肥胖者运动的心理障碍和懒散倾向。

身体不适运动 在进行运动时,身体不适运动量、运动强度、氧气消耗量等因素,会导致疲惫感和体力消耗

较快,从而使肥胖者更不愿意参与运动。

心理压力 肥胖者可能会因为体型等原因遭受到来自外界的歧视和嘲笑,这会造成心理上的负担和压力,从而使他们宁愿选择待在家里而不愿外出锻炼。

网络和社会文化因素 当前的社会和媒体往往把瘦作为美的象征,促使肥胖者产生身体不良自我评价的心理,以及害怕和羞愧的情绪,导致肥胖者避免运动。

糟糕的生活习惯 肥胖者的生活习惯一般都较差,包括饮食不健康、缺乏睡眠、多烟少运动等等。这些习惯无法给身体带来足够的能量,使肥胖者更容易疲惫,从而更懒惰。

以上因素在肥胖者身上互相影响,形成了一种更复杂、更多元的因素系统。因此,针对肥胖者的运动心理问题需要制订多方位的整合性解决方案,如提高心理素质、改变错误观念、建立正面的行为习惯、采取适当的体育锻炼方式等。

不运动对胖人身心危害大

增加心血管病发生的风险 肥胖病人缺乏体育锻炼,身体机能下降,血压、胆固醇、血糖等指标易超标,增加了心血管疾病的风险,严重时还会引发中风、冠心病等疾病。

加重情绪障碍 肥胖病人往往因为身体不适、外貌自卑等原因引发情绪障碍,而心理健康状态在很大程度上影响

身体健康的恢复和预防。

导致职业和社交障碍 肥胖病人由于意志力和体力降低,缺少自信和动力,使得他们在工作 and 社交领域的能力相比于正常体型的人要差一些,有时不仅影响到个人的心态,而且会影响到个人的生活和事业。

诱发忧郁症、焦虑症等心理健康

克服运动心理障碍有妙招儿

对于肥胖的运动心理问题,可以采取综合性的措施,包括情绪干预、科学饮食、适量锻炼、参与社交活动、合理安排休息等。

积极的心理干预 胖人可以通过健康咨询、认知行为疗法、支持性治疗、运动行为干预等方式来帮助改善病情、恢复身心健康。

采取科学的饮食控制措施 通过减

少高热量、高脂肪、高糖分等高卡路里食品消耗,增加蔬果、全谷类、蛋白质等食物的摄入,合理饮食以达到减肥效果。

适量锻炼 锻炼是有效的减肥方法,能够减少体内脂肪、改善体能和心肺功能,提升免疫力。建议从适当的运动强度和时间开始,逐渐加强锻炼强度和时间。

积极参与有益的社交和个人活动 参加有意义的社交和个人活动,能够减轻焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,提高个人的心理状态和身体健康水平。

合理安排休息和工作时间 养成良好的作息规律,减轻生活和工作压力,有助于身体休息和恢复,降低发生运动心理障碍的风险。

据《北京青年报》

暑期警惕干眼症 “盯上”孩子

目前,全国各地的中小学生开启暑假模式。虽然孩子放假了,但他们的眼睛更“忙”了,看书、看电视、看手机……一些孩子的眼部健康亮起了红灯。中南大学湘雅三医院眼科副主任医师曹燕娜在接受人民网记者采访时提示,孩子们尽情享受暑假生活的同时,也要小心患上干眼症。

据统计,近年来干眼症逐渐低龄化,在儿童青少年人群中已成为一种常见病,在我国的发病率为21%至30%。曹燕娜介绍,干眼症也被称为角结膜干燥症。它是由于泪液质或者量以及动力学异常等,导致泪膜的稳定性降低而出现的眼部不适、眼表病变。

干眼症的典型症状包括眼睛干涩、疲劳、刺痛、眼痒等,严重者会影响到角膜,发生角膜上皮脱落,甚至角膜溃疡,进而导致睁眼困难、视力下降等。

“如果孩子频繁揉眼睛、眨眼睛父母应警惕。”曹燕娜表示,需要注意的是,儿童患上干眼症后,自己不会说“我眼睛干”,只会不停眨眼睛或揉眼睛,尤其是年纪偏小的孩子。

很多父母看到孩子这样的表现,大都不会往干眼症这一方面想,很多时候会以为是角膜炎。怎样分辨孩子频繁眨眼是患上干眼症还是角膜炎呢?曹燕娜说,角膜炎大都是细菌或病毒感染造成的角膜炎,其中病毒感染更为多见。如果孩子只是单纯的眼睛干涩发红充血,没有分泌物即“眼屎”,没有感冒等感染症状,很可能是有干眼症。

“儿童青少年患上干眼症多是由于长时间用眼、使用电子产品,屈光不正,戴接触镜,结膜过敏等原因。”曹燕娜说。

曹燕娜提醒,暑假期间,孩子使用手机、平板电脑、电脑等电子产品的时间有所增加,如果日均使用超过4小时,且使用时间越长,干眼症状会越来越明显。

“预防干眼症,健康用眼是最重要的。”曹燕娜建议,合理用眼,养成良好的用眼习惯,连续看书、写字的时间不宜过长,尽量远眺让眼睛放松。避免长时间接触视频终端设备。在空调房间里可以使用加湿器,增加环境空气的湿度。保持充足睡眠,不熬夜。同时,饮食上应多吃一些新鲜的蔬菜和水果,减少油炸及高油脂食物。另外,孩子眼睛不适要及时就医,不可擅自使用滴眼液,以免形成长期依赖。

据人民网

