

国家喊你“经常锻炼”

到底是指一周几次？

国家喊你运动啦！国家体育总局日前发布的《体育强国建设“十五五”规划》提出明确目标：到2030年，经常参加体育锻炼的人数比例达到40%左右。2025年，这一比例为38.52%，距离40%的目标仍有一定差距。

“经常运动”到底是一周几次？如何找到运动的内驱力？听听相关专家怎么说。

放大运动的吸引力

找准运动项目后，普通人想轻松养成运动习惯，就不要自我施压，而是要用技巧放大愉悦感，降低运动阻力。

一、顺着情绪选运动

宋崇升表示，心情不同，运动“配方”也不一样。

·烦躁焦虑时

身体处于应激状态，此时快走、打八段锦、太极拳等节律稳定的运动，能帮神经“降速”。

·压力大时

20分钟至30分钟的跑步、游泳等中等强度运动，或站桩等低负荷自重训练，能促进快乐激素分泌，高效改善情绪。

·无聊空虚时

需要“人际交往”，可以去打羽毛球、乒乓球等互动运动，也可去户外骑行。

二、简化一切流程

孟繁钢建议，运动最大的敌人可能不是惰性，而是“麻烦”，启动运动的步骤越复杂，阻力越大。

不用一上来就置办全套运动装备，或者花大钱办健身卡，社区楼下的健身器械就够用。

平时把运动服、球鞋随手放在门口、床头，瑜伽垫、弹力带就近摆在客厅或者卧室，方便随时能做几个负重深蹲或拉伸，让身体在犹豫前先动起来。

三、接纳短时运动

只要碎片化短时运动总量达标，和连续运动的效果接近，日常可充分利用生活间隙，开展5分钟至10分钟的短时运动。

开会时伸直腿部、用脚尖点地画圈，既不干扰会议，又能激活大腿肌群，抵消久坐影响。

舒服、微微发热的体感，才有助养成运动习惯。过度追求疲惫感，会让大脑把运动和“受苦”绑定。

四、放下“考试及格”思维

不少人把运动当成一场考试，紧盯步数、热量消耗、体重变化，一旦“不及格”就挫败、放弃。

宋崇升建议换一种视角：运动是滋养身心的生活方式，而不是必须交差的任务。少盯着外在指标，多捕捉并记住身心舒展、浑身轻快的真实感受，这才是长久走下去的原动力。

身体疲惫、状态不好时，该休息就休息，别让运动变成消耗精力的新压力源。真正的日常运动是允许“偶尔间断”，而不是“绝不缺席”。

据生命时报

1 “经常锻炼”有统一标准

运动不是药，但一样讲究“剂量”，不是越猛越好，而是越规律越好。

“经常参加体育锻炼”有统一参考标准：即每周至少3次，每次30分钟以上，达到中等运动强度（最大心率≈220-年龄，运动时心率达到最大心率的60%~70%），体感是“能说话，但没法唱歌”。

运动和健康有明确的剂量关系：低于标准，心肺功能、代谢相关指标的改善效果一般；超过一定强度，损伤风险会增加，尤其是平时不运动、周末突然高强度运动的“突击式”锻炼，很容易让人受伤。

中山大学附属第一医院运动医学科副主任医师孟繁钢在接受记者采访时表示，规

律运动带来的改变是全身性的，能提升心肺功能，降低高血压、糖尿病等慢病风险；适度跑跳等动作带来的关节刺激，可延缓骨质疏松。

同时，运动能改善精神状态，提升主观幸福感。对整个社会而言，全民锻炼水平提升，慢病发病率随之下降，每年或可减少数亿元诊疗支出。

2 找到你的“多巴胺运动”

首都医科大学附属北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示，运动有两套驱动力。外部动机是将运动和减

肥、考试等功利目标绑定，过程偏痛苦、需消耗意志力；内部动机则是将运动视为有吸引力的体验，运动中或结束后感到舒

畅、放松，即“多巴胺时刻”。

养成运动习惯的核心，不是逼自己吃苦，而是找到或制造“多巴胺时刻”。

3 中年人重在给大脑“放假”

中年群体是运动流失率最高的人群，对他们来说，运动不追求目标，重在让大脑松口气。

上述两位专家均推荐对抗性低、节奏可控的“心流运动”，

比如慢跑、游泳、骑行、瑜伽等。

这类运动可让人暂时隔绝琐事，专注呼吸、心跳加速等感受，实现身心放松，而非精力耗竭。

长期伏案的，就去游泳或

做瑜伽，缓解颈腰椎压力；工作节奏快、精神紧张的，就试试慢跑或骑行，在重复动作中“放空”大脑；有社交需求的，就约球友打球。

4 青少年在“玩”中动起来

宋崇升表示，青少年天然反感机械重复、被动安排的活动，偏爱趣味性运动，大致有三类：

羽毛球、乒乓球、足球、飞盘等趣味互动类，既有社交又

能活动；骑行、徒步等探索体验类，重在感受过程；或是创意表达类，如滑板、舞蹈，能释放自我。这些体验会形成正向记忆，从而沉淀成习惯。

运动还能增加大脑血流量，促进部分脑区的神经新生，帮大脑“扩容”。与其逼他们使劲学，不如让他们“动够了再回来写作业”。

5 银发族把运动变成“社交”

健步走、太极拳、广场舞等低强度集体运动，不仅能锻炼身体，更是社交窗口。

约上三五老友，每周固定

时间和地点碰面，比如每周二、四、六的早上7点，去广场打太极拳，结束后聊聊天。

为了不脱离集体，锻炼自

然就坚持下来了。孟繁钢强调，高龄或存在肌肉流失、患有基础病的老人，尽量结伴运动。

人工晶状体脱位！他还能看见吗？

如果把眼睛比作一台精密的照相机，那么晶状体就是镜头的“对焦镜片”。正常情况下，它由一圈细如发丝的“悬挂韧带”固定在瞳孔后方，负责帮我们看清远近不同的世界。但当这些韧带断裂或松弛时，晶状体就会“跑偏”。这不仅会让视力骤降，还可能引发青光眼、视网膜脱离等严重后果。

76岁的陈先生曾在当地医院接受白内障手术，眼内植入了多焦点人工晶状体。近期，他的视力骤然变差，眼前总是雾

蒙蒙，有时候忍不住用手去揉眼睛。到医院检查后发现，原本承载人工晶体的囊袋复合体整体下坠，固定囊袋的悬韧带断裂，属于白内障术后重度人工晶状体脱位，视力仅剩眼前手动。

陈先生多方打听，最终敲定在宁波鄞州眼科医院接受修复手术，认准了吴仁毅院长的诊疗实力。

吴仁毅是博士生导师、主任医师，受聘厦门大学、上海大学等多所高校兼职教授，

担任中华医学会眼科学分会青光眼学组委员等多项国家级学术职务。深耕眼科临床三十余年，擅长青光眼、白内障、眼底病、眼外伤等各种疑难眼病。

经过全部检查，他为患者制定了微创玻璃体切除联合人工晶状体悬吊术，这是临床处理白内障术后人工晶体全脱位的最佳术式之一。

手术很顺利，复查结果显示术后远近视力都恢复正常，远远超出陈先生预期，他

亲手送上锦旗，连连赞叹：“吴院长手艺高超，这家医院帮我重见光明，必须送上锦旗表达我们全家的谢意！”

吴仁毅提醒，白内障是成熟可靠的复明手术，多数患者术后视力改善明显。但人工晶体依靠悬韧带支撑，中老年、高度近视人群韧带偏脆弱，切勿用力揉眼。术后建议每年复查，若出现视物模糊、重影等症状需及时就医，避免人工晶体脱位引发眼底病变。 记者 陆麒麟 通讯员 邵爽