

健康直通车

越胖越懒 还真不是开玩笑

六大因素让人变懒 专家开处方让胖人动起来

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,如鼓励承认自身形体、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负面情绪。

健身的困境 肥胖者往往不能快速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。

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。

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。

身体不适应运动 在进行运动时,身体不适应运动量、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形等原因遭到来自外界的歧视和嘲笑,这会造成心理上的负担和压力,从而使得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 当前的社会和网络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定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。

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开始,逐渐增加锻炼强度和持续时间。

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。 据新华网(图片来源于网络)

热点关注

我市3宗地块成功出让

日前,江东街道商博路东侧1-10地块、城西街道流里塘村前塘自然村13幢、城西街道流里塘村前塘自然村39-1幢成功出让。

经过44轮出价,江东街道商博路东侧1-10地块以1385万元成交,成交楼面价20186.17元/平方米,溢价率69.94%。该地块出让面积为672.66平方米,容积率1.01-1.02,建筑高度:≤21米,土地用途为商业、城镇住宅用地,出让年期商业40年、城镇住宅70年。按照规划,该地块带建筑方案出让,地块内建筑产权不得分割,地上建筑面积不得超过684平方米。

地块建筑层数为6层,其中1-2层为商业,3层及以上为住宅。

城西街道流里塘村前塘自然村13幢(住宅用地),总面积0.33亩(221.62平方米),成交总价642万元(楼面价8047元/平方米),溢价率30.49%。

城西街道流里塘村前塘自然村39-1幢(住宅用地),总面积0.2亩(133.35平方米),成交总价441万元(楼面价9238元/平方米),溢价率46.51%。

今年以来,义乌已有多宗地块顺利摘牌。值得一提的是,相关镇街的分宗出让均有不同的溢价,其中2月出让的江东分宗地块平均溢价率在16.39%,4月出让的北苑分宗地块平均溢价率在20.27%,5月出让的苏溪分宗地块平均溢价率最高达到了45.96%。从平均溢价率来看,小面积沿街商服地块的市场正在逐渐回暖。按年初公布的拟出让的住宅用地项目清单来看,后续福田、廿三里、佛堂、上溪等镇街还将继续出让小面积的沿街商服地块。

全媒体记者 余依萍

畅游天下

9月起庐山景区将实行“一票多次多日使用制”

自9月1日起,庐山景区实行“一票多次多日使用制”,取消天合谷38元/人、大口瀑布35元/人的景区门票收费。

游客凭购买的庐山核心景区(5A景区)门票(160元/人),自购票之日起七日内可游览庐山核心景区(5A景区)和其他10大景区,即:碧龙潭、白鹿洞书院、三叠泉、观音桥、秀峰、桃花源、马尾水、莲花洞森林公园、天合谷、大口瀑布。

据悉,庐山景区将每年的三月份定为“免票开放月”,每年的3月1日至3月31日,按照“限量、预约、错峰”的要求,游客可免费游览庐山核心景区(5A景区)和其他10大景区,即:碧龙潭、白鹿洞书院、三叠泉、观音桥、秀峰、桃花源、马尾水、莲花洞森林公园、天合谷、大口瀑布(不含观光车、索道等景区二次消费项目)。游客需提前登录“一机游庐山”微信或支付宝小程序,进行线上实名预约,特殊人群可到景区售票处进行登记。 据央广网

海南试点推出“旅游客运综合服务结算平台”

据悉,为加强旅游客运安全管理,提升道路旅游客运服务质量,助力海南道路旅游客运行业实现数字化升级,海南省旅游客运综合服务结算平台已上线试运行。

该平台目前已开发完成“新旅投租车”小程序、公众号、PC端等对外服务端口。平台共有旅游包车、商务接送、顺风巴士等三个功能模块。点击旅游包车功能,输入用车时间、路线起点、途经点、终点、座位数,平台会弹出众多大巴车信息,供用户在线比选。目前平台已入驻1000多辆旅游客运车,约占全省的三分之一。

该平台还提供就近调车功能:当客户提交需求后,系统根据行程计算价格并就近匹配车辆,在规定时间内司机接单、抢单。此外,还有拼团功能,通过客户需求发起拼团,后台统计确认支付订金的人数,当人数达到预订车辆座位时拼团成功,否则系统自动退款。

据海南日报

融媒保

“融媒保”家装小课堂——家用电器



店长 陈燕晶

【洗碗机】

问:洗碗机有必要买吗?真的能洗干净吗?

融媒保推荐品牌——卡萨帝·海尔 义乌总代理汇隆电器店长陈燕晶:不买洗碗机还得看个人的选择,不过确实有很多顾客担心是否洗得干净这个问题。其实洗碗机的作用就是帮助我们真正解放双手,提高生活品质。

像卡萨帝洗碗机,采用全新的BLDC变频电机配合高效水路,输出50000Pa的强劲水压,水流喷射可高达5米,并且它的内置喷淋壁可以360度旋转,可以全方位清洗。所以卡萨帝洗碗机真正做到了集洗、消、烘、存于一体,能否洗得干净这方面大家可以完全放心!

当然洗碗机除了清洗正常吃饭用到的碗碟筷子之外,像高端红酒杯、婴儿奶瓶等都可以放进去清洗。很多人可能会问:100度的高温会不会把这些特殊材质、高价值的餐具洗坏了?这种担心完全

没必要,洗碗机目前最高可达到80度的双微蒸汽洗,像奶瓶这种特殊的塑料制品也可以进行清洗,并且它的除菌率可达99.999%,完全做到了健康又安心!

【洗衣机】

问:洗衣机用久了会成为各种细菌的温床,这个问题目前有什么比较好的解决方法吗?

融媒保推荐品牌——卡萨帝·海尔 义乌总代理汇隆电器店长陈燕晶:现在的家电越来越智能了,所以针对这个问题,洗衣机现在也有“筒自洁”的功能,即95度高温清洗洗衣机本身。但需要注意的是,在使用“筒自洁”模式的时候,洗衣机里不可以放任何的衣物。

【冰箱】

问:冰箱在装修什么阶段选择更合理?该如何选择?

融媒保推荐品牌——卡萨帝·海尔 义乌总代理汇隆电器店长陈燕晶:想要空间合理利用,最好还是进行装修之前就选好冰箱,这样便于科学设计。现在大家对于冰箱的选择最主要的需求是希望它不占地方但又有较大的存储空间,我们这里有一款冰箱,其厚度60厘米,达到一个超薄深度,同时容量大,与橱柜齐平,属于嵌入式,不仅方便打扫还美观协调,充分利用空间。

关于散热问题,大家也不用担心,可以选择底部散热的款式。另外,现在的冰箱大多具备杀菌、除霜功能,所以不用担心冰箱内部结冰、有异味。



【热水器】

问:热水器是日常生活中不可缺少的,水温以及水压的控制直接影响体验感,关于热水器是否有好的推荐呢?

融媒保推荐品牌——卡萨帝·海尔 义乌总代理汇隆电器店长陈燕晶:现在市场上主推燃气热水器,可以很好地解决忽冷忽热、水压小的问题,因为它用的是循环水,全屋水温度稳定。当然,也要看热水器的容量和用水点,一般150平方米、3个用水点,16L的就足够了。

关于占用空间和噪音问题,这个就看放置的地方了。想要噪音小、不占用空间,最好是放室外,但是燃气热水器需要靠近

天然气管道,大多数会在厨房间。

需要注意的是,如果想要在家里安装燃气热水器,需要提前预留位置,水电进场就要预留。销售顾问会到家里和水电安装人员沟通设计,这点不用担心。

全媒体记者 林温和 文/图



家装维权投诉

融媒保小助手



融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手



义乌江东中路328号(二中对面) 0579-85121818



义乌市丹溪金街550号 13665833332



义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958



始创于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506



义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881



铜材大厦A座6楼 0579-85695055



始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝-海尔总代理
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市丹溪北路415号 0579-85070258



义乌市之心负一楼(工人西路9号) 85550707



恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆
1535537686 85203337