

开始健身之旅的小贴士



作者： Dr Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹博士 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生

发布日期：2024 年 8 月 20 日

邝珍莹博士的愿景是教育和激励个人和群体，以获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对日常生活健康很重要的丰富的科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

“我没有时间锻炼”

我们熟悉的一个常见短语。

让我们发挥创意，为自己设计一个健身计划。

一. 找到你的目标

你的健康目标无需介绍。定期锻炼带来的许多好处包括改善身体、心理和社会福祉。

在任何年龄，拥有自我照顾的心态都很重要。自我照顾对于发挥您最好的一面很重要。

通过定期锻炼来锻炼自己，您正在培养一种更强的自我提升心态，从而提高自尊心。

有这样一种说法：

“如果你现在不知道在生活中要追求什么，那就追求自己。
追求成为**最健康、最快乐、最治愈、最当下、最自信**的自己。
然后，**正确的道路**就会显现出来。

二. 教育

接受有关锻炼建议的教育，以获得健康益处。¹

有一个平衡的健身计划。

每周至少进行 150 分钟的适度有氧运动。或者每周至少进行 75 分钟的剧烈有氧运动。目标是在一周的大部分时间里进行锻炼。

为了获得更多的健康益处，每周进行 300 分钟或更长时间的适度有氧运动。运动这么多可能有助于减肥或保持体重减轻。

每周至少进行两次针对所有主要肌肉群的力量训练。使用足够重的重量或阻力水平，在大约 12 到 15 次重复、3-5 个周期后使肌肉疲劳。

每周至少训练 2-3 天的灵活性和平衡性。

将活动融入您的日常生活中。找时间锻炼可能是一个挑战。

为了方便起见，请像安排任何其他约会一样安排锻炼时间。

无论您身在何处，都能最大限度地利用活动时间。

如果您在办公桌上工作，请考虑在办公桌上放一个阻力带或举重来锻炼。阻力带重量轻，易于装在工作包或旅行包中。可以在互联网上找到健身锻炼，以保持自己的教育和动力。

¹ chrome-extension: //efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https: //ch-api.healthhub.sg/api/public/content/a0254274ebdd40ab95c7c630a59acc31? v=dab36f97

在您的日常通勤中加入更多步骤。乘坐公共汽车或火车而不是开车，在离目的地的火车或巴士站更远的地方下车，从车站出口乘坐更远的火车车厢。

2023年10月16日发表的研究表明，每天爬50个楼梯（相当于5层楼梯）可以帮助降低约20%的心脏病风险。²

二. 制备

(一) 2012年发表在《实验社会心理学杂志》(Journal of Experimental Social Psychology)上的研究创造了“衣着认知”一词，展示了衣服如何系统地影响穿着者的心理过程。³

它表明，运动服的颜色、图案、面料、款式和合身性都可以提高你的表现，甚至激励你更稳定地出现。

衣着认知涉及两个独立因素的共同发生——衣服的象征意义和穿着它们的身体体验。⁴

这类似于一个穿着白大褂的医生，一个穿着围裙的厨师和其他具有与某种类型和服装外观相关的身份的职业。

让规划你的健身装成为你下一次锻炼的期待。在您的健身之旅中享受乐趣！

(二) 预先打包您的健身装备

将一套运动服和鞋子放在办公室、车里，或者在前一天晚上将健身包放在工作包旁边。

² https://www.health.com/climbing-stairs-daily-heart-disease-risk-8357393?hid=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0&did=11980572-20240222&utm_campaign=healthy-living_newsletter&utm_source=hth&utm_medium=email&utm_content=022224&lctg=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0

³ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269>

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103112000200>

三. 跟踪进度

定期记录您的健康参数。这可能包括监测每日步数、运动活动的持续时间。保持一致的记录将允许问责制和可操作的项目在动机开始减弱时进行改进。

如果没有医疗原因不锻炼，则允许健身休息不超过 2 天。

四. 善待自己

照顾好你的心理健康。如果您不能成功地在健身过程中保持一致的记录，请避免消极的想法和情绪。明白，你可以在任何时候卷土重来，更好地了解你没有做的领域。

五. 让自己置身于一个有益的健康生活环境中

请注意您所处的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为、活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

六. 定期与您的医生和健康专业人员接触

与您的医生、健康教练和其他健康专业人员安排定期健康检查。

发人深思的东西：

感恩有一天，在你健康和安全的同时，对你的健康有所作为。

永远不要认为健康的健康是理所当然的。

如果没有，请进行改进。

通过锻炼建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些事情，你未来的自己会感谢你。

开始锻炼的最佳日子是今天。

最后的想法:

下次您进行健康检查时，请抽出一点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，使您和我们的星球变得更好、更健康。

“追求更好的健康结果”

作者简介:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) 邝珍莹博士目前在新加坡先进医学研究院 (SAM) 控股公司子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路 Lucky Plaza。

邝珍莹博士在 Health365 (一家亚洲的医疗保健、保健和美容医学出版机构) 的健康检查提供者编辑名单上名列前茅。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原则融入她的健康检查和健康促进的宣传中。

她将出现在《英国百科全书》即将出版的第六版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和以长寿为主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她为自己践行生活方式、医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她的个人口头禅是“世界的改变是由你的榜样，而不是你的观点。”

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询采用了健康指导方法。

她是新加坡家庭医生学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、HIMSS (医疗保健信息与管理系统协会) 的成员。



<http://www.asiahealthpartners.com/>