

国家喊你运动啦

“经常锻炼”，到底是指一周几次

7月22日,国家体育总局发布的《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%,仍有一定差距。

“经常运动”到底是一周几次?记者邀请专家解读,并教你找到运动的内驱力。

右图:居民在泰州市姜堰区天目山街道北苑新村口袋公园健身休闲。

新华社发



“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小;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。

中山大学附属第一医院运动医学科副主任医师孟繁钢表示,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。

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”。

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。

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

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3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”。

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。

放大运动的吸引力

找准运动后,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。

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——

20~30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。

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。

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5~10分钟的短时运动。

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

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

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。

综合新华社、《生命时报》报道

图解《体育强国建设“十五五”规划》



八个专栏工程

