

(健康时报) 重点推荐读物

医生的健康忠告

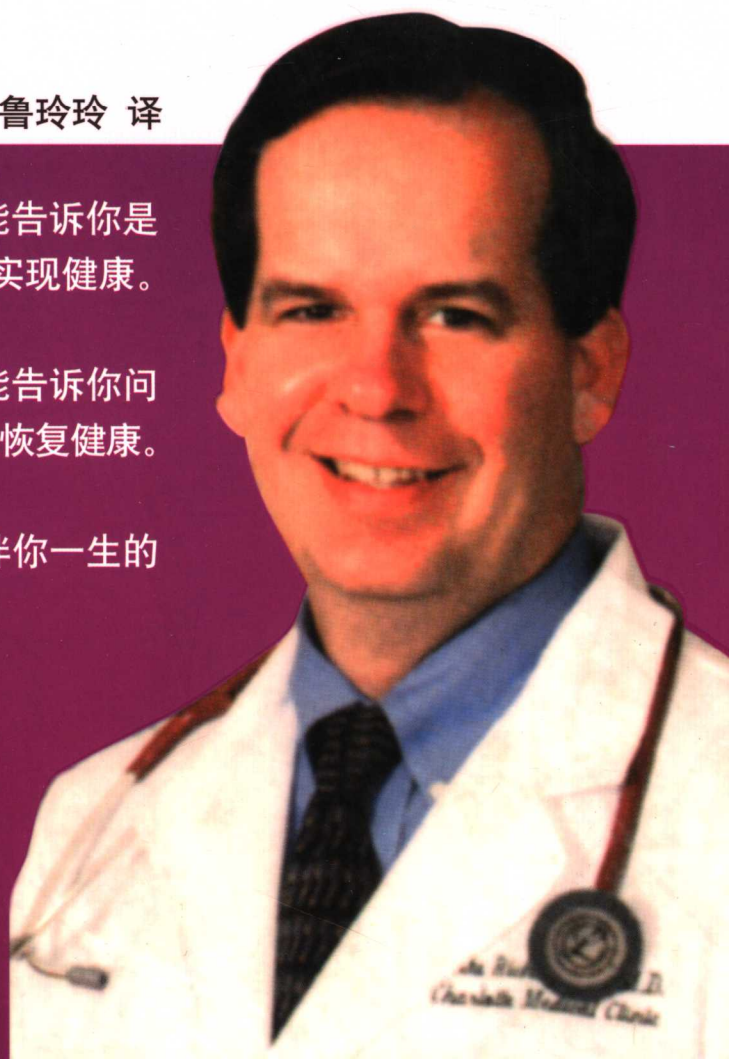
Health Basics

[美] 迈克尔·理查森 著 鲁玲玲 译

- 当你感觉良好时，本书能告诉你是否真正健康，如何有效实现健康。
- 当你感觉不佳时，本书能告诉你问题到底在哪儿，如何尽快恢复健康。
- 《医生的健康忠告》是伴你一生的必备宝典。



新华出版社



健康时报 重点推荐读物

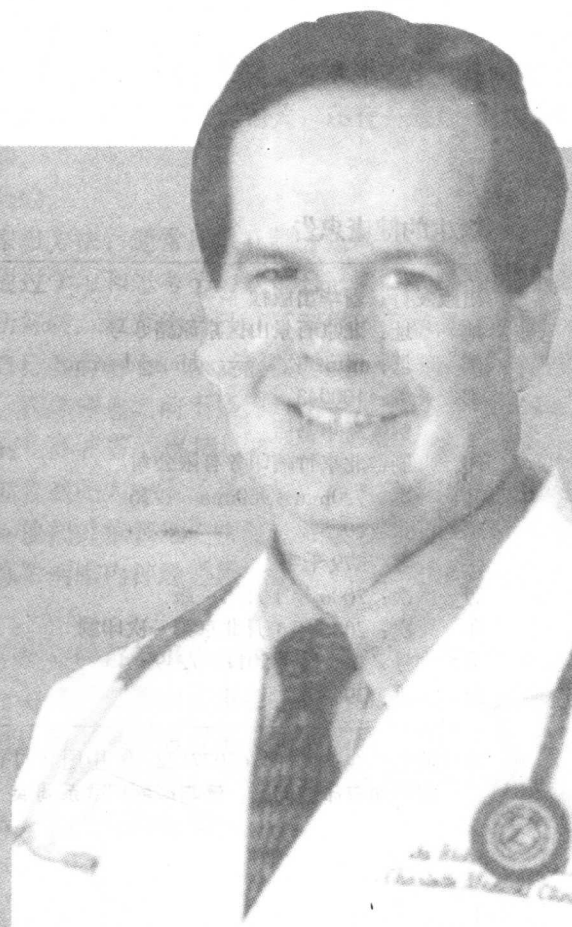
医生的健康忠告

Health Basics

[美] 迈克尔·理查森 著
鲁玲玲 译



新华出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

医生的健康忠告 / (美) 理查森著; 鲁玲玲译. - 北京: 新华出版社, 2006.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-7349-4

I. 医… II. ①理… ②鲁… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 154003 号

图字: 01-2004-1467 号

Health Basics

Copyright © 2003 by Michael Richardson

Chinese translation copyright © 2006 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

医生的健康忠告

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

印 刷: 北京竹曦印务有限公司

开 本: 720mm×960mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 379 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版

印 次: 2006 年 1 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 7-5011-7349-4

定 价: 39.80 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89580863

序

我的外祖父弗拉维·哈特·科佩宁是一名乡村医生。1902年，他出生在北卡罗来纳州西部山区。他从小在布雷瓦德地区长大，毕业于罗利的（Raleigh）北卡罗来纳州立大学，后返回布雷瓦德县教数学。但最终他还是选择了宾夕法尼亚州杰斐逊医学院，走上了从医之路。完成学业后，他在新泽西完成了最初的实习，当他的姐夫——一名内科医生的健康出现问题后，科佩宁医生又返回北卡罗来纳州接替其家庭医疗业务。在37岁的时候，他们举家迁到了北卡罗来纳州的米尔斯河流域的乡村。在那里从医14年，直到51岁死于侧索硬化性肌萎缩。虽然我从没见过祖父，但是从他的故事中，我看到了家庭与事业的紧密关系。

科佩宁医生在紧挨着他们家的地方修建了一家诊所。我的母亲经常回忆起那间虽然有点小但总是挤满人的候诊室，还有他后面的两间检查室和一个办公室。祖父只有一个助手，他不仅要帮助病人，还要负责把一些罐装食品和猪肉与诊疗费相换算，另外还要协助祖父做手术和尸体解剖。药房实际上就是一只摆满了棕色大玻璃瓶的柜子。瓶子里装满了各种各样的药片。每次给病人看完病之后，都要用一张白纸包上几粒，给病人带走。在母亲的眼中，这几乎成了一种仪式。还有一些小的瓶子摆放在他的黑色背包里，每次他去山里或者米尔斯河流域的村庄出诊都带在身上。至今妈妈还能闻到空气中弥漫着那些配制药物的刺鼻的气味。20世纪90年代末，母亲重返故地，在一次宴会上，有一位女性认出她

就是科佩宁医生的女儿，让她深受感动。“你的父亲曾经亲自驾车送我去医院，救了我的命！”她解释说。接着她就详细讲述了整个故事的始末。当时，她只是一个三周大的婴儿，生命垂危，她的母亲带着她冲进了祖父的诊所。经过初步检查后，祖父立即关了诊所，驾车带她们穿过大山，到了最近的医院，在那里经过艰难的抢救，她才幸免遇难。

通过上面的故事以及很多类似的故事，还有刻在墓碑上的颂文，我的祖父教给了我怎样做一名医生。最好的医生既是社会学家，又是人道主义者——学习诊疗技术要有热情，对待病人要有同情心。他们懂得医学知识的基础及其延伸的极限。他们与健康 and 疾病有关的身体、心理、社会、精神等各个方面结合在一起。随着知识与经验的积累，他们变得越发谦逊。

从 50 年前祖父的时代到现在，医学科学得到了巨大的发展。人们对身体功能以及疾病发病机理的认识不断增加，很多医学知识丰富的辅导老师的教导，加上科学有效的临床实习，帮助我培养了良好的临床诊疗技能；一些计算机程序再加上因特网上的资源又使我能够始终与医学最前沿始终保持同步。实验室检验与影像学检查又可以帮我探测身体内部情况。当我所学的知识不够时，还可以迅速地找到相关专家会诊。

除此之外，还有一些其他的改变。病人的期望值提高了。在祖父那个时代，农民只要膝盖不疼了，能够工作，能够养家糊口，他们就满足了。而我的病人如果膝盖受伤，他们不仅希望能马上治愈，而且要求完全治愈，他们还可以参加 10 公里的长跑比赛和做健身操。我的祖父纯粹是一个人在工作；而我工作的小组被冠名为“健康系统”，由 30 名医生组成。我的祖父看病只能换来火腿；而我们小组有几个人专门负责管账。

我企图努力达到祖父的标准与期望，碰到的最大的困难就是要运用我所学的有限的知识与现有的医疗器具为病人提供全面的医疗服务。为了合理利用资源，我要求自己不仅要为病人找出疾病所在、治疗疾病，而且要重视病人的要求。现在我意识到，教育可以对病人产生极大的影响。病人对于他的身体功能和疾病发生知道的越多，他们配合医生治疗的效果越好。我写此书的目的就是以尽可能通俗的语言即日常口语来讲述身体的功能、疾病的发生以及如何促进身体健康。在正式开始写这本书以前，我首先向大家表示道歉。可能等我完成这本书的写作以后，有些内容已经过时了。与一些基本的生活指南（正确的饮食、多喝水、加强锻炼与睡眠、学会爱与被爱）不同，绝大多数现代医学处于一种不断地发展变化之中，而且有些被确认的疾病的理论基础很有可能在下一篇期刊文章中被否定。

在医学界，几乎不存在绝对正确的知识。我们对机体工作原理与疾病发生的理解也是不断发展变化的。我们的知识在不断地扩展，随着对健康与疾

病的生物化学与分子免疫学基础研究的深入，医学领域已经并且还将出现更多的根本性改变。

让我们看看下面两个实例，你就知道随着对人体了解的越来越多，我们对疾病的理解是如何的迥然不同：

- 十年前，大多数医生都认为胃溃疡与十二指肠溃疡是由胃酸分泌过多造成的。人们觉得是胃酸吃掉了胃粘膜——形成火山口。因此对溃疡的治疗就是应该通过饮食和药物来中和胃酸。结果，通过一段时间治疗后，大多数病人的溃疡都加重了。然后医生继续给病人开抗酸药或代之以长效抗酸药。

直到1983年研究者分离出一种3mm大小的细菌，叫幽门螺杆菌，这才知道，它才是溃疡真正的罪魁祸首。1991年开始有大量的文章报道幽门螺杆菌与溃疡有关，并提供了一些防止溃疡复发的治疗方法，并否定了以往长期用药中和胃酸的昂贵的治疗方案。由于酸过量的理论已经深入人心，尽管有这些强有力的证据摆在面前，人们还是到近几年才广泛接受幽门螺杆菌才是溃疡的真正原因，对溃疡的治疗方法才得以改变。

- 动脉粥样硬化：我们认为动脉粥样硬化是一个进行性病变过程。在动脉壁形成脂质斑块，最后慢慢堵塞血管，就像一条拥堵的排水沟。当阻塞很严重以后，导致血液无法流过血管，病人便会出现胸痛或心脏病。因为人们一直认为这是一个进行性病变过程，所以医生们通过运动负荷试验筛查一些没有症状的病人，以便及时地发现该病以阻止进一步的损伤。（研究表明，当阻塞达到70%或以上时，血液流过血管的速度才会受到影响，致使心脏得不到足够的血液供应，引起心肌病变。这样当病人接受运动负荷试验时，就会出现症状。）

但是，近来研究表明90%的心脏病发作患者其粥样斑块阻塞血管只有30%—55%——根据以往的理论，这一程度的阻塞并不会显著减少血流量。现在我们对粥样斑块的动力学特征又有了新的认识。一些小的柔软的粥样斑块容易破碎并在上面形成血栓，导致血管完全堵塞，引起心脏病发作。这促进了治疗方法的巨大进步，同时也引起我们对运动负荷试验的准确性提出质疑。因为这种方法根本检测不到那些潜在的非常危险的堵塞。那么我们究竟应该怎样早期识别心脏病呢？医生们也不知道。

医学科学随着时间推移而不断发展进步。我们需要不断地学习新知识并发展更好的方法来理解健康与疾病。但是，现在我们面临的问题是：病人不可能等到我们把疾病彻底研究清楚之后再治病，病人现在就有病，现在就需要帮助。我还发现我们对每个病人的情况了解得都不是太清楚，可能有一个特别关键的问题我们并没有问到，病人自己也没有意识到。而实际上这与他现在的疾病关系非常密切。有时候我要求病人回答的只是一种可能性，而并

非是或否的绝对答案。但是，我，还有许多医生也和我一样，必须根据这些不太完全、又不太确定的、可能还存在争议的信息，在一个小时之内做出决断。这真是一项艰难的工作。

我写此书的目的就是想让你——也就是病人——了解一些关于机体怎样正常工作及疾病的发病机理方面的知识。你对该书讲述的一些知识理解越深刻，就越能更好地配合医生诊断治疗疾病，同时也会促进您的身体健康。

该书讲述了有关成年机体功能的基本知识，同时在我们现有的理解水平上，解释了疾病是如何影响机体正常发挥功能的。它的内容主要包括一些我在初级保健中心碰到的常见病。那些罕见病本书未提及。另外我对书中讨论的疾病都是针对成年人的，除了我自己的孩子以外，我没有为其他儿童看过病。我希望读者朋友们不要把书中的知识运用于儿童。

本书第一部分讨论了一些有关健康的基本的但非常重要的问题，包括恰当的营养与锻炼。接着我从医学的观点出发讨论了替代医学的利与弊，包括对一些常用营养保健品的综述。接下来又对我如何进行预防保健工作实践做了一个简单的回顾。最后，就如何从你的医生那里得到最多最好的帮助——也就是如何帮助你的医生更好地帮助你——提出一些建议，并以此作为第一部分的结尾。

该书第二部分讨论了人体的各个系统以及与之有关的疾病。这几章的内容可能不太容易理解，但确实包含了大多数在我的病人中及我过去几十年中经常碰到的疾病。

祝您健康！

迈克尔·理查森，医学博士

目 录

1	序
1	第一部分 保持健康
3	第一章 锻炼身体
9	第二章 营养
18	第三章 肥胖与减肥
24	第四章 变态反应
30	第五章 感染与抗生素
33	第六章 疼痛
36	第七章 吸烟
40	第八章 酒精
48	第九章 肿瘤
56	第十章 疫苗接种与相关疾病
62	第十一章 旅行健康
70	第十二章 草药、维生素与其他一些营养保健品
94	第十三章 健康评估
103	第十四章 怎样在就诊过程中获得你想要的信息
107	第二部分 身体各系统的工作原理以及生病时该怎么办
109	第十五章 皮肤
121	第十六章 眼睛
125	第十七章 耳
129	第十八章 鼻和鼻窦

133	第十九章	咽喉
137	第二十章	腺体与代谢性疾病
148	第二十一章	心血管系统
181	第二十二章	呼吸系统
194	第二十三章	消化系统
214	第二十四章	泌尿系统
228	第二十五章	肌肉骨骼系统
254	第二十六章	女性健康
270	第二十七章	男性健康
280	第二十八章	神经系统
313	第二十九章	精神卫生

第一部分

保持健康

在第一部分内容中，我们将探讨一些有关健康的重要问题，包括锻炼、健康饮食以及机体对过敏原、抗生素、疼痛、烟草与酒精的反应原理。

在这部分还讨论了一些常见肿瘤疾病的筛查技术，以及疫苗的作用原理，还有如何在旅行时保持健康，节食与营养保健品对身体的益处与致病危险，以及如何在就医中得到最大程度的帮助。

第一章

锻炼身体

如果必须要我选择一件最有可能取得成功的事情来做的话，那就是鼓励病人去运动。人人都知道运动是一件绝对有益的事情。运动可以帮助你保持身体健康，释放紧张情绪，而且可以帮助你树立并保持一个积极向上充满自信的自我形象。喜爱运动的人寿命更长，而且在老年时仍能保持独立，运动还可以提高生活质量。然而，在美国只有 1/4 的成年人在坚持长期规律的运动。

从医生的角度看，一个病人是否坚持长期规律的运动，其差别非常明显。但是，从身体健康状况来看，大多数男性在 35 岁以前看不出差别。而女性在 40 岁以前常常也没有太大的差别。那些经常运动的人只是看起来比较精神，感觉也要好一些。他们很少会有下列主诉，如上呼吸道感染，经常这儿疼那儿疼，疲劳或睡眠问题。而且，与我们想像的不同，经常运动的人很少有关节疼痛及其他一些肌肉骨骼疾病。随着运动，肌肉和关节功能得到加强，那些经常锻炼的人，平衡感、力量与协调性都得到加强。这样，当生活中出现突发事件时，他们能够更好地保护自己不受伤害。很多人都知道为将来退休以后的日子作打算，提前做好投资和储蓄。实际上，长期有规律的运动就是为你身体的将来投资。就像经济投资一样，那些在年轻时没有做好储蓄的退休者在退休后要经历经济困窘，那些在椅子上坐了 30 年的 60 岁的老人，其健康与精力不可能与那些经常参加运动锻炼的人一样。

有什么证据表明运动有益于健康？以下几项医学研究可以证明这一点。

- 运动与免疫系统。在北卡罗来纳阿巴拉契亚州立大学进行的一项研究表明，一种白细胞的特定类型——自然杀伤细胞是人体免疫系统的第一道防线，经常运动的老年女性与同样情况不运动的女性相比，其数量多 54%。调查研究结果也与之类似，经常锻炼但没有累得筋疲力尽的人不容易生病。对 91 名女性随机分组实验，一组每天散步 45 分钟，一周 5 天，另一组不运动，研究表明，运动组生病的天数是对照组的一半。
- 运动与癌症。多达十几项的大型研究表明，那些经常锻炼的人，其癌

症死亡率下降。人体免疫系统负责鉴别突变细胞，并在它形成肿瘤以前将之清除。理论认为，运动有益于免疫系统，因而可以预防肿瘤。由达拉斯 Cooper 诊所进行的一项对 25 000 人的研究中，大多数经常锻炼身体的人，总的肿瘤死亡率下降 80%。为什么？运动可以加快废物与毒素通过结肠的速度，减少结肠内膜暴露于致癌物质的时间，从而减少结肠癌的发病率。运动可以抑制垂体激素（具有促进雌激素释放的作用）的释放，从而减少雌激素的释放。这又可以降低与雌激素负荷有关的乳腺癌发病率。运动还可以减少全身脂肪——生成雌激素的第二个工厂。运动还可以降低睾酮的水平。我们知道睾酮可以促进前列腺癌的生长。

- **运动与糖尿病。**在美国医学会刊上报道的一项研究中，对 7000 名女性进行为期 8 年的随访。其中有 1419 名女性在随访期间患上 2 型糖尿病。那些坚持每周运动 5 天，每天 30 分钟的女性，其患糖尿病的危险性下降 41%。发病危险降低的程度与锻炼强度直接相关。那些每小时行走 2 英里到 3 英里的女性，发病风险下降 30%。走路速度快些的女性可以降低 60%。
- **运动与心脏病。**那些有过一次心脏病发作的病人，进行长期规律的运动锻炼以后，其再次发病的可能性很小。为此，很多保险公司免费为那些患有心脏病的投保者开展一些健身活动。运动可以改善血脂的构成，增加有益于健康的高密度脂肪酸，减少不利于健康的低密度脂肪酸与甘油三酯。运动还可以影响白介素 - 1（白介素 - 1 增加会引起动脉狭窄）和白介素 - 2（白介素 - 2 有助于清除血管堵塞，使血管再通）的水平。40 岁的男性如果经常锻炼，白介素 - 1 可以下降 60%，白介素 - 2 可以增加 35%。1999 年《循环》杂志上发表的一项研究结果显示，每天走路在 1.5 英里以上的人其心脏病的发作危险下降 50%。在对护士健康的研究中发现，每周行走 3 小时以上的女性，心脏病发作下降 35%。
- **运动与胆囊。**在一项涉及 60000 名女性的护士健康研究中发现，作为一个女人，她运动的越多，做胆囊手术的危险就越小。那些每天坚持锻炼 30 分钟，每周 5 天的女性，其胆囊手术的几率下降 20%。哈佛对 45000 名男性进行的一项研究表明，爱好运动的男性患胆囊疾病的可能性要少 25%。
- **运动与骨质疏松。**在旧金山加利福尼亚大学对 10000 名 65 岁以上的女性进行的一项研究中发现，那些爱运动的女性发生髌骨骨折的危险明显低于那些喜欢坐着的人。研究发现，运动有助于增强骨质密度，

增加人体的平衡与协调性。锻炼身体不仅可以减少摔跤的危险，而且可以提高女性在发生外伤与摔跤时自我保护的能力。

- **运动与大脑。**在《自然》杂志上发表的一项研究结果称，让 120 名不喜欢运动的老年人逐渐养成散步的习惯，每周 3 天，每天 45 分钟—60 分钟。对照组也有差不多 120 人，他们与实验组的人花一样的时间做伸展和增强体力的运动，但不是有氧锻炼。6 个月以后，进行智力测试，包括从一项任务迅速转换到另一项任务的能力，结果显示，参加锻炼的实验组在测试中有 20% 的提高。由于这种锻炼，使得这些老年人反应的敏捷程度与那些不锻炼的 30 多岁的年轻人一样。
- **运动与死亡。**在 1998 年的一项研究中，对 25000 名男性的生活方式进行调查，以明确何种因素与其早年因病死亡的关系最为密切。结果显示，不参加运动锻炼的分数比其他一些影响寿命的因素如吸烟、高血压、胆固醇增高和肥胖都要高。

你相信吗？我信。

锻炼活动的目标

在刚开始锻炼的时候，你应该在心中树立如下目标：

- **改善心血管的耐受性与有氧锻炼，**这种类型的锻炼必须能够增进心肺功能，从而增加肌肉的氧供应。这要求你在特定的目标心率下坚持活动至少 30 分钟，可以连续运动，也可以每隔 10 分钟休息一会儿。

目标心率的计算需要根据你的年龄与锻炼情况来定，如下：

1. 预计运动时所能承受的最大心率：220 减去年龄。
2. 用下表计算你的目标心率（即根据你的锻炼情况，你整个锻炼过程中应该保持的心率）。

锻炼情况	锻炼过程中应该保持的目标心率
刚刚开始一项锻炼计划	预计最大心率的 55%。
你的身材体型都很好，只是想进一步改善身体的状态并进一步燃烧脂肪（也就是说，在过去 4 周里，你每周都坚持锻炼 3 天到 5 天）。	预计最大心率的 65%。
你的身材很好，只是想增加有氧锻炼的耐受力（你了解所有的健身运动规则，把健身用的器械看做是自己人格个性的一个重要特征）。	预计最大心率的 75%。

举例来说，一个刚刚开始锻炼的 40 岁的人，在他的锻炼过程中应该保持的心率是 99 ($220 - 40 = 180$; $180 \times 0.55 = 99$)。经过一个月的锻炼后，目标心率可以增加到 117 (预计最大心率的 65%)。

切记，锻炼时的心跳不能超过预计最大心率的 90%！

确定你的目标心率

1. 用 220 减去你的年龄计算出最大心率。
 2. 根据你的锻炼情况，从上表中查出你的最大心率系数，再乘以最大心率，得数即为你的目标心率。
- 增加肌肉的力量。30 岁以后，肌肉组织开始自然持续的减少。举重可以帮助保持肌肉的力量与耐受力。强度锻炼可以健壮骨骼，防止骨质疏松。研究表明，举重锻炼可以减少老年人摔伤和外伤的危险。
 - 建立并保持身体的柔韧性与灵活性。伸展运动和其他一些增加身体灵活性的运动可以增加关节灵活性并预防损伤。
 - 改善机体的物质构成。常规的有氧锻炼可以燃烧脂肪、减肥。在运动和休息的时候，肌肉需要比平常更多的能量。导致机体燃烧卡路里的速度加快。机体变瘦可以降低糖尿病、高血压、高血脂、心脏病和癌症的发病风险。
 - 改善情绪。老年人锻炼除了能益智外，还有助于缓解应激，消除抑郁和焦虑，并能培养自信和良好的身体状态。据报道，那些经常锻炼的人，生活质量往往较高。

运动时要注意安全

下面是一些保证运动时人身安全的小窍门：

- 得到医生的允许。如果你的年龄已经超过 45 岁，在开始一项新的锻炼计划之前，一定要先征求医生的意见。
- 运动前先热身。运动前先通过走步、轻跳或高抬腿跑热身 5 分钟—10 分钟。若是晨练，需延长热身时间。因为经过一夜的休息，早起时肌肉会比较僵硬。
- 伸展运动。柔韧性对身体健康是必需的。不要把伸展运动与热身相混淆；在伸拉肌肉以前必须做好热身。尽量伸展每一组肌肉群至肌肉紧张，但不要感到疼痛。不要忽视省略伸展运动，否则会有韧带拉伤和肌肉撕裂的危险。每一次拉伸运动要坚持 10 秒—30 秒。

- 运动后做一些放松运动。当运动结束后，仍要继续做一些舒缓的放松运动直至心跳恢复正常。这样可以使你的肌肉继续得到额外的供血，防止因为锻炼引起的乳酸堆积，减轻肌肉疼痛，放松运动之后需再次做伸展运动。
- 保证足够的水分供应。大多数人运动过程中都存在饮水不足的现象。最好能在开始运动之前先饮水 8 盎司（1 盎司约为 28.35 克），运动过程中每隔 20 分钟饮水 4 盎司，运动之后再饮水 8 盎司。
- 注意身体的感受。疼痛是身体出毛病的警示信号。遇到这种情况你应该及时调整锻炼计划，肌肉疼痛可能是运动过量的信号，表明你在增加运动强度方面应该慎重。关节表面的疼痛就更严重了；出现这种情况，你应该重新评估你的锻炼计划。如果疼痛长期不缓解，那你应该去看医生。
- 运动时要穿舒适合脚的鞋子。除锻炼项目本身的特点外，你所穿的鞋子也是防止损伤保护关节的一个重要方面。对于那些经常运动的人来说，往往在鞋子穿破以前，其抗震的保护作用已经消失了。大多数经常运动的人每年需要更换四双运动鞋。
- 举重锻炼要注意安全。如果你以前没有做过举重训练，在开始举重锻炼以前一定要找一名专业教练指导，以确保姿势正确，防止受伤。开始前，给肌肉以足够的时间适应，以减少肌肉和肌腱的损伤，对某一特定肌肉群的力量锻炼应该限制在每周 2 次—3 次。在举重锻炼时应该用力呼气以避免劳损，而且要注意锻炼相互对抗的肌肉组，以保持平衡。时常改变一下锻炼计划，这样可以增加兴趣，并保持力量的均衡。每三个月彻底改变一次你的力量抗衡训练。举重时的重量应该逐渐地增加——突然增加重量容易引起损伤。举重时关节的弯曲不宜超过 90 度。
- 运动不宜过量。锻炼到筋疲力尽对身体健康并无益处。锻炼太累，肌体会产生肾上腺素和皮质醇，它们本来是消除因为锻炼过度引起的损伤的，但是它们还会对健康产生其他一些不良影响。过度运动会抑制免疫系统的功能。在印第安纳大学的一项研究中发现，骑自行车到筋疲力尽会导致自然杀伤细胞功能下降，它需要 20 小时才能恢复正常。一项对参加洛杉矶马拉松比赛的运动员进行的调查显示，那些每周训练量在 30 公里的人与每周 10 公里的人相比，前者患感冒或者感冒样疾病的几率是后者的两倍。

需要锻炼的理由有很多，但关键是如何能够一直保持动力，坚持锻炼。通常，三个月的规律锻炼会给你的身心带来显著的影响，从而使锻炼本身成

为你坚持下去的理由。下面是一些能够让你达到这种境界的暗示：

- 结伴锻炼，找一个锻炼伙伴可以鼓励你坚持锻炼。
- 把锻炼看做是一种放松的方式。
- 制定一个比较现实的、你能够坚持锻炼的时间和运动量。一旦确定以后，就要全力为你自己保留好这段时间。
- 经常变换运动计划以时刻保持兴趣。
- 为自己树立一个锻炼目标，达到以后要庆祝。
- 尤其重要的是，选择一些你喜欢的运动来做。

祝你好运！