

# 秋季怎样健身？不妨参考达人推荐的“运动处方”

□本报记者 毛锦怡

立秋过后早晚天气凉爽，比较适合到户外健身锻炼，既可以增强体质，还能起到养生保健的作用。那么，秋天适合什么样的体育项目呢？各路健身达人纷纷支招——秋天可以参加一些轻松平缓、活动量小的运动，这样既不会因出汗多损耗元气，又可以舒展筋骨，提高身体素质，一举多得，何乐而不为。

## 养身和养心选择练太极

侯建军，今年68岁，习练太极20多年，曾在一些全国性的比赛中收获不错的成绩，对于习练太极的利弊，他颇有心得。一直来，他都定点在杭州西湖文化广场习练。今年夏天，因为天气太过炎热，曾一度暂停了室外习练。连日来，气温回落，这让侯老又开始按耐不住，重新回到广场。“过了立秋，早晚天气很舒适，7、8月高温天，站着不动也汗流浹背，严重影响习练心情。”对于处暑过后的舒适天气侯老频频点赞，“相比其他运动项目，我比较推荐太极。太极不受时

间、空间限制，不需设备、不费金钱，而且运动伤害很少。最主要的太极清静养心，还是一项不太累的运动。”

侯建军也特别推荐户外太极：“找一处环境优雅的山野、公园，练太极的同时也是呼吸新鲜空气的好时机。太极不是只有老年人才可以练习，像平常工作都是脑力劳动的一些上班族，也可以练练太极，调节情绪、放松身心，同时也有锻炼身体、增强体质的作用。打完太极还可以闭目养神，静坐一会，动静结合，养身养心。”



## 达人话运动

## 快走+慢跑适宜活力派

“太极太静，我喜欢活力一些的项目。”在上城区一健身房当教练的丁宇则推荐慢跑+快走。慢跑和快走安全系数较高，大部分人都适合。而且没有特别高的技术含量。对场所也没有独特的要求。

丁宇说，慢跑能增强呼吸功能，可使肺活量增加，提高人体通气和换气能力；能改善大脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化；还可以增加能量消耗，减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症，并可使体内的毒素等多余物质随汗水及尿液排出体外，从而有助于减肥健美。

快走的健身作用也明显，对膝关节、踝关节的压力小，适合包括老年人、体弱者、严重肥胖者等几乎所有人。快走的装备也简单，只需一双舒适合脚的运动鞋，你就可以走上健康之路。

不过丁宇也提醒道：“开展这两项运动要选择一些相对安全的地方，自家小区，或者附近学校操场都可以，避开车辆，不需要运动到大汗淋漓，也不需要太快的速度，微微出汗就可以。上班族可以选择在上下班的时候进行锻炼，比较方便。运动之前与之后都要注意活动身体，避免受伤或者肌肉酸痛。”

## 运动与出汗羽毛球最佳

秋季天气温度适宜，也是非常适合羽毛球运动的季节。相比室外运动，室内运动更让人感觉舒适，运动效果也不错。据有关数据显示，一场正规的羽毛球比赛，运动强度要比一场足球赛还要大。

青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40-50分钟为宜。

老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20-30分钟为宜，达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的。

其实不止上述几项运动，秋季养生的

运动项目还有很多，像瑜伽、乒乓球、骑自行车、登山等，都较适宜。

另外，需引起注意的，大家在热火朝天开展锻炼的同时，一些注意事项也值得关注。省中医院中医内科主任医师金涛提醒：“晨起锻炼不能空腹、酒足饭饱不宜运动、晨跑锻炼不宜路边、锻炼同时保证睡眠等。尤其是空腹不能锻炼。经过一夜的消化和新陈代谢，人体中基本没有可供消耗的能量，这种状态下锻炼，很容易发生低血糖。起床后运动前应适当喝些糖水或吃些点心‘垫一垫’，这样让身体得到一些启动的能量，更有利于健康。”

## 健康视野

## 全家散步益处多

美国伊利诺伊大学的一项最新研究发现，经常和家人一起参加户外运动，如到公园里散步20分钟，可以让家庭关系更紧密，还能让顽童听管教。

研究负责人、该大学人类发展和家庭研究学戴娜·艾曾斯塔克博士指出，研究发现，自然拥有强大的“治愈力”。对注意力而言，它能让人远离喧嚣，扩宽眼界，心胸开阔。

戴娜·艾曾斯塔克博士建议，别把户外运动想得很难。一些日常生活的细节，就能让你获益。比如，养狗的家庭可

以在每天晚饭后，全家牵着狗出门散步，20分钟左右即可。如果家里有一个年幼、好动的孩子，经常让你筋疲力尽，不妨每周带他去次公园。研究者指出，这些户外活动的运动量不大，但因是全家在一起，且重复在做，所以会渐渐升华为一种“家庭仪式”，它能提升全家人的归属感，增强身份认同。

另有研究发现，常到大自然中活动，还有助于提升注意力，人际关系也会因此更融洽。

（余燕）



## 遵守三个原则，让跑步事半功倍

据统计，在美国每年有数以万计的女性在跑步机上挥汗如雨。然而，数月后就放弃，她们的体型当然也没有任何改变，之前许多个小时的锻炼全都白费了。运动专家指出，大部分人以为跑得越多，就能减得越多，这是个正确的说法。不过，得有个前提。

跑步是最有效的消耗热量和脂肪的方式，以舒适的速度跑动一分钟，就能燃烧8.5卡路里的热量。然而，当你的跑步距离越长，身体效率就会提升得越高，这样跑步时消耗的热量就降低。

换句话说，跑步初期你的体重会降低，随着时间深入，身体会适应运动节奏，这时候锻炼结果就会停滞。

对于想通过跑步减肥的人来说，首先应充分了解跑步到底有哪些好处。能减肥是跑步最广为人知的好处。跑步还可降低人体的胆固醇，从而降低人们患心脑血管疾病的风险。此外，跑步还有保持皮肤弹性、塑造体形等好处。另外，据调查，剧烈的运动能够促进大脑分泌一种叫内啡肽的物质，这种物质能让心情愉快。

值得一提的，跑步时，遵守这3个原则能让锻炼效果事半功倍。

首先，跑步是一个循序渐进的运动，一开始不能操之过急。可以从慢跑开始，再逐渐增加速度和时间。

另外，合理安排跑步的频率。也许有人会说，跑步当然是要天天跑才有效果。其实不然，你在长时间的锻炼后如果得不到适当的休息很容易对身体造成伤害。这样锻炼的效果得不偿失。如果你是刚开始跑步的“菜鸟”，可以试着一个星期跑大概三次。一次跑20分钟左右。到身体习惯适应了之后，可以在这个基础上增加跑步时间和强度。但是一周跑五次左右就已经足够了。

第三，跑步不要一直采取一种速度跑，不要一直在一种地形上跑。一开始，试着在散步和慢跑间转换。当你的耐力提高后，可以交替进行慢跑和中跑。而跑步地形的选择，尽量选择有上下坡的路段进行跑步，这种跑步方式可以燃烧更多的卡路里，同时也避免跑步过程中过于乏味无聊。

（任敏）