

一天最佳运动时间，你选对了吗？

科学选择健身时间 让锻炼效果最佳化

□本报综合报道

气温适宜的秋季，是运动族最喜欢的季节，不过，运动时间和方式如果选择不当，不仅会损伤身体，甚至越动越虚。那么，如何开展运动才科学合理？运动锻炼还要注意什么？

A 太早运动对身体无益

常言道“一日之计在于晨”，许多人天没亮就起床锻炼，认为活动筋骨后能行气活血、强健体魄。其实太早运动对身体无益。人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期，运动会增加心脏负荷，升高血压，尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。

清晨太阳未升或刚升，植物光合作用不足，氧浓度相对较低，且经过一夜的城市废气积累，空气质量相对较差，建议还是在太阳升起后再进行运动锻炼。另外，中医认为“动则升阳”，运动越剧烈人体阳气提升就越厉害，反而不利于阳气的生息休养，故建议早上锻炼以和缓运动为主，如散步、慢跑、早操、太极拳等，不宜剧烈运动。

早餐到底是运动前吃好，还是运动后吃好？晨起空腹，血糖水平偏低，此时运动特别是剧烈运动会增加能量消耗，容易导致低血糖症状，如头晕、胸闷、心慌、出汗、疲乏，甚至晕厥。但吃早餐后胃肠道进入消化模式，若马上运动又会影响消化，于健康不利。如前所述，早上不宜太早运动，如若早起不防先吃早餐，视消化情况，餐后半小时或1小时后再进行运动锻炼。

B 中午不睡耗伤身体元气

那么中午是否适合运动呢？

中医养生提倡睡子午觉，就是午时需要小憩静养。午时为中午11点至下午13点，这段时间阳气最盛，阴气始生，阴阳之气交接，为合阳之时。午休静养能让阴阳

顺利交接，故提倡午睡。睡午觉可以养阳气，恢复体力，为下午的工作学习提供能量补给。若午时不睡反而进行运动锻炼必然会消耗能量，耗损阳气，影响下午的精神状态，长久以往耗伤身体元气，对健康不利。

C 晚上不宜剧烈运动

另外，要引起注意的：晚上不要开展过于剧烈的运动。

民间谚语有云：“日出而作，日落而息。”晚上运动，特别是剧烈运动确实不利于养生调息。中医认为，晚上太阳下山，人体阳气也渐渐收敛潜藏，逐渐进入睡眠阶段，所谓“阳入于阴则寐”。晚上运动会激发身体的阳气，“阳不入阴”，容易造成失眠。因此，晚上运动既损伤阳

气，也耗损阴精，长此以往对健康不利。这相当于机器经过一天运转已经处于劳损状态，晚上不给关机保养，反而加大马力继续运作，这样的代价只能是提前维修或报废。

晚饭后可进行散步、太极拳等柔缓的运动。尤其是饭后散步能促进胃肠蠕动，改善消化功能，且能舒缓神经，平复紧张情绪，对睡眠有利。

D 上班族运动宜选午后傍晚

对上班一族来说，白天上班没时间，而晚上又不提倡运动，那么什么时候锻炼才合适呢？

其实一天中运动的黄金时间为午后16:00—17:00，因为经过大半天的日常工作，人体的肌肉韧带已得到充分的活动，心率血压趋于平稳，可以进行较为剧烈的有氧运动，如跑步、打球、游泳、器械

健身等。

根据普遍工作作息时间，上班一族亦可推迟至傍晚17:30—18:30进行。这个时间正处于午后傍晚阶段，太阳还没下山，此时运动既避开了工作时间，也不会影响日落后的阳气敛藏，且与晚饭时间无冲突，对上班一族较为合适。

身体健康的中青年人步速可达至每秒两步，而慢性病患者及年老者宜每秒钟一步或每分钟80步。步行运动忌穿紧身衣裤，忌在夜深、浓雾及空气欠佳的环境中进行。

（于丽）

百练不如一走

世界卫生组织指出，走路步行是世界上最好的运动。因为人类进化了300万年，从猿到人，整个人的身体结构可以说是从爬行到行走的进化结果。在自然界里，人是唯一以两条腿走路的动物，现代人的解剖和生理结构最适合步行，走路是人类最自然的运动。

我国的养生学家也提出“百练不如一走”，长期坚持步行运动，其健身养生之效绝不比苦练死打的习武功差。过于剧烈的运动在医学上称谓“无氧代谢”运动，对生命体或多或少带来消耗

和磨损，老年人尤其不宜。据美国史丹福大学的一份研究报告，坚持长期的慢运动远比短时间的剧烈运动有实质效益。

步行有助于强化心肌功能、帮助控制血糖、降低胆固醇、使硬化血管恢复弹性及促进新陈代谢和增强免疫力。常年坚持步行还有助于体内释放一种化学物质，不仅令人精神欢愉，而且可预防老年痴呆。

链接：步行要领：每天的步行时间不少于半小时，距离不少于三公里。

□本报记者 马二龙

瘦腿神器泡沫轴 告别『小象腿』赘肉

很多去健身房的朋友肯定都见过有妹子用泡沫轴在地上滚来滚去，看上去乐此不疲，可是，她们为什么一定要用泡沫轴呢？

作为一名泡沫轴的资深受益者，若曦（下城区一品牌健身中心的健身教练，擅长体操健身等项目）总结道：“借助自身体重和泡沫轴互相作用，产生的压力施加于肌肉，可以让肌肉和肌腱得到延展，还能拆散黏连在一起的软组织。运动后的方式非常重要，可以使你的线条更修长。”

滚压泡沫轴的好处可谓不胜枚举，放松肌肉就是泡沫轴最早的用途，训练后让你的肌肉得到放松。这么做带来的直接效果是可以非常有效地降低第二天肌肉酸痛的程度。第二个好处是可以提升柔韧性，而且是在非常短的时间内，具体有多短？2-5分钟的泡沫轴滚压，可以在未来的半个小时之内让你的柔韧性提升。另外，保护关节是使用泡沫轴后的第三个好处。

若曦提醒大家，如果是初次使用或者腿部肌肉特别紧的朋友，建议选择表面平滑的泡沫轴。受力大的人群可以选择狼棒泡沫轴。不过还需综合考虑，选择最适合自己的。

泡沫轴四种正确的使用方式：

一：双腿伸直坐在地面，双腿交叉，泡沫轴位于小腿后侧；

使泡沫轴在膝关节与踝关节之间缓缓滚动15-30秒。

二：俯卧肘撑于地面，泡沫轴位于大腿前侧下方；

使泡沫轴在髌骨与膝关节之间缓缓滚动15-30秒。

三：俯卧躯干及骨盆微微旋转，泡沫轴位于较高的大腿内侧下方；

使泡沫轴在髌关节至膝关节之间缓缓滚动15-30秒。

四：坐在泡沫轴上，目标放松部位所在腿抬起，盘于支撑腿上；

缓缓滚动泡沫轴15-30秒。

