杭城一夜入秋，换季如何增强体质？

运动可提高免疫力，但强度过大会适得其反

见习记者 赵 恺

刚刚过去的寒露是二十四节气中最早出现“寒”的节气，代表着气候要开始向寒冷过度。而昨日突如其来的大幅降温更是让人感觉“一夜入秋”。俗话说，一场秋雨一场寒，随着秋雨的落下，也意味着夏已去、秋归来。夏秋换季温差大，容易生病，而适当的运动，能够提高我们的抵抗力，让我们免受疾病的侵袭。

运动使免疫细胞在体内更易循环

运动是如何提升我们免疫力的呢？杭州前进中医门诊部的洪定国医生告诉记者，运动会使全身血液循环加快、身体腺激素分泌增加。血液循环加快可使免疫细胞更容易在体内循环，并且快速流动的血液也可以冲垮白细胞的粘着分子，就像巡逻队能增加发现抗原的几率。而腺激素增加可以促进血液循环并且减弱白细胞粘着分子的吸附作用。与此同时，运动还可以通过出汗等方式加速我们的新陈代谢，而新陈代谢加快则意味着机体散发的热量增加，使体温升高，从而抑制抗原的繁殖。不仅如此，经常运动可使骨骼肌更加强壮，而骨骼肌是我们机体的主要产热部位之一，骨骼肌强壮可以让我们有更强的抵御外界气温变化的能力，同时也加强了有利于免疫反应的器官运作，如肝脏解毒等。

运动强度过大会适得其反

运动对于我们的身体而言，更像一把双刃剑，掌握好了，它可以帮你提高免疫力；掌握不当，则可能适得其反。

一次强度过大的运动后，很容易感冒，这并非巧合。大量的研究表明，在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中，运动员呼吸道感染的风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“J”型曲线，即上呼吸道感染的发病率在适量的运动时降低，而在过度运动时增加。大强度运动后，机体会出现“开窗期”，持续3小时至72小时不等，此期间机体免疫功能减弱，各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。

那怎么确定适合自己的运动强度呢？我们可以从主观上感觉也可以通过客观的数据来确定。在运动结束后感觉舒适，不会造成过度疲劳甚至影响一天的工作和生活，这样的运动强度是合适的。或者可以通过监测心率来了解合适的运动强度。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右，而运动最大心率会随着年龄的增长而降低，一般来说最大心率=220-年龄。

运动持续时间20至90分钟为宜。运动时间太短，对免疫系统和心肺系统的刺激不够，而一次运动时间过长易引起过度疲劳，不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式，加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能，预防静坐少动导致的颈腰劳损。

又逢重阳，这些运动适合老年人群

本报综合报道

重阳节，是中国传统节日，为每年的农历九月初九。古时有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗。传承至今，登高赏秋和感恩敬老成为重阳节活动的两大重要主题。当然，老人们的健康，也是子女最关心的事情。

那么，老年人做哪些运动能强身健体？又应该注意些什么？

■散步

作为锻炼的最初阶段，散步是老年人最应该选择的运动方式。根据自身情况制定散步计划，选择适合自己的散步速度和距离。有助于燃烧身体多余的脂肪，经常进行倒退走，对于有腰椎盘突出等病状的老年人是非常好的。

■游泳

游泳可以增强肌肉力量，改善身体柔韧性、提高关节灵活性，而且对心肺功能也有非常好的训练效果，游泳时间最好控制在30-40分钟之内。

需要注意的是，游泳前要对身体进行体检，有严重的心血管疾病、皮肤病和传染病的老年人不宜游泳。

■跳舞

跳舞既能锻炼身体，又能增强沟通交流、愉悦身心。实验研究表明，即使交谊舞中的慢步舞，其能量消耗比处于安静状态下高出3-4倍。而广场舞适合身体灵巧、有体力的老年人，随着音乐全身细胞都得到运动，可以舒缓老人们僵硬的四肢。

■球类运动

在球类运动中，乒乓球和门球很适合老年人。虽然打乒乓球比较耗体力，但是趣味性和锻炼性都较大。对于预防老年痴呆、延缓脑动脉硬化、保持良好的思维和记忆力都很帮助。而门球是在平地或草坪上进行，安全性高、技术简单、比赛时间短、运动量也不大，也很适合老年人。

■老年人运动的注意事项

1. 随时监测血糖和心率；
2. 循序渐进地增加运动量；
3. 运动时穿合身的运动装与运动鞋；
4. 注意运动频率，每周3-5次，每次至少运动30分钟；
5. 在进行任何类型的运动之前要咨询医生，看身体状况适不适合运动。

老年人容易被健康问题所困扰。常见的问题包括肥胖、中风、糖尿病、高血脂、高血压、高血糖等等。

适当的运动，可以增强肌肉力量和耐力，改善心血管系统的功能，在一定程度上有益健康。希望广大的老年朋友通过体育锻炼，来促进身体的健康，并达到延年益寿的效果！