天不亮去锻炼 饿肚子开跑 马路边耍剑

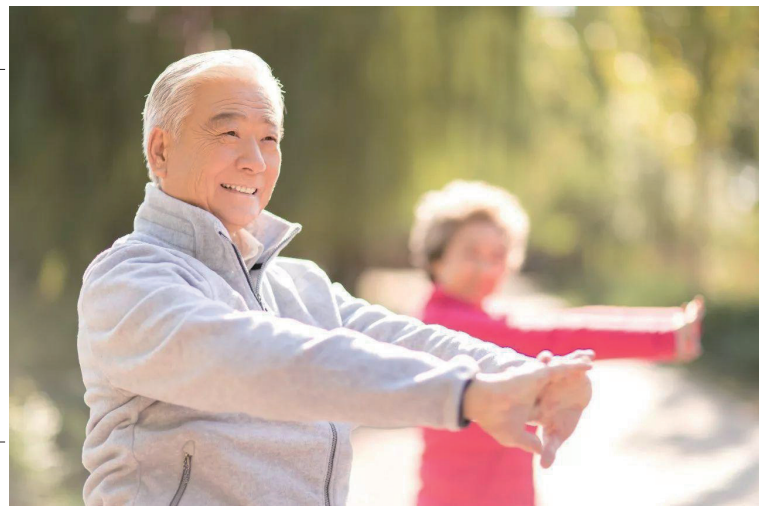
这些晨练方法不仅不健身也不安全

见习记者 董 艳

要问谁是眼下最炫的民间运动达人?恐怕要数退休一族的叔叔阿姨大伯大婶们了。

生活越来越好,大家的健康意识越来越强。退休后,老人们的生活重心很多都转移到锻炼身体上来了。

不过,锻炼也有门道,比如对晨练的认知,就存在着很多误区。今天,我们就来说道说道。



纠偏一:天不亮就去锻炼?沐浴在阳光中更有利健康

早上5点,天刚微亮,杭州西湖风景区北线一带,晨练的老人已经很多,有的成群跳扇舞,有的跑步,还有的在健步走。

63岁的陈大伯正在压腿,他已经出来锻炼半小时了。“夏天天亮得早,早点出来锻炼好。”陈大伯说,他坚持锻炼快1年了,每天习惯天蒙蒙亮就出来。“这会儿西湖边人最少,感觉空旷不挤,边锻炼边拍照,很享受的。”

很多老人早上会醒得比较早,所以晨练的时间也会比年轻人早很多。对此,浙江省中医院教授、主任中医师金涛表示,晨练的时间不是绝对固定的,一般视季节而定。夏季天亮得早,所以早点起来锻炼无妨。不过,秋冬季节天气转冷,天亮的时间相较于夏季会推迟一两个小时,晨练过早的话,相对处于心血功能较弱的人,尤其是老年人,很容易受寒冷空气刺激,从而发生心脑血管疾病。此外,日出前因为没有阳光的照射,植物的光合作用停止,仅有呼吸作用维持,此时,植物也是在消耗氧气,放出二氧化碳的,所以不利于晨练人的健康。“在秋冬季,最好在上午9-10点左右锻炼,此时阳光充足,多晒太阳可以促进钙质的合成和吸收。”

纠偏二:空着肚子就去锻炼?建议先喝一杯牛奶补补营养

早上空腹锻炼是很多人喜欢的锻炼方式,年轻人认为空腹运动脂肪分解活动可能会加快;老年人起得早,通常起来简单洗漱后,直接就去锻炼了。

不过,由于整夜的消耗,血糖以及糖元水平都是比较低的,所以机体可能会调动脂肪。晨练对人体很有好处,比如对于呼吸系统以及循环系统的锻炼,此外,对于肌肉和骨骼系统也有很好的促进健康的作用。但晨起空腹锻炼对于血糖是不利的,部分老年朋友血糖控制水平不佳,尤其是有低血糖风险的患者,晨起容易出现低血糖,经过锻炼后低血糖风险大大增加。

“晨练之前,建议喝一杯牛奶等流质食物。”金涛不提倡空腹晨练,但他也同时强调,“运动的时候,所有的血液都集中‘支援’运动系统了,此时胃肠道的消化功能相对薄弱,所以不宜吃太饱,因容易引起阑尾炎。”

纠偏三:马路边晨练?雾霾天也坚持?远离尘土飞扬,避免吸入雾霾才是王道

是不是只要舞动身体动起来,就一定能获得健康?是不是不分场合,不分环境?当然不是!

晨练讲环境。马路边空气污染重,尘土飞扬,汽车尾气弥漫,舞动身体只有坏处没有好处。所以,务必选择那些闹中取静的城市公园或者清净整洁的体育场等场所进行锻炼。

晨练也讲时段。秋冬雾霾天,务必关注天气预报。少出门,可以选择在家锻炼,或者等到雾散后再外出锻炼。

纠偏四:晨练非要出一身大汗?运动效果是否好,应以运动时的心率作为标准

很多人认为,锻炼后要大汗淋漓,如果没出汗,就达不到健身的目的。运动效果真的是要用出汗量来衡量吗?

答案是否定的。一般来说,运动强度越大,排汗量越多。随着运动强度的增加,产生更多的热量,以及大量的代谢物。为了保持正常体温,人体就必须通过增加排汗量才能把多余的热量散发出来,因此,运动强度与排汗量确实呈正比关系。

但是不同的人从事同样的锻炼,有人出汗多,有人出汗少。甚至同一个人,不同条件下,做同样强度的锻炼,出汗与否不尽相同。因此,出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动,如散步、骑车,同样可以起到预防或减少各种慢性疾病的作用,还能帮助降低患中风、糖尿病、痴呆、骨折、乳腺癌和结肠癌的危险。

“运动效果是否好,应以运动时的心率作为标准。”金涛介绍。关于心率的计算方法,有一个公式:运动时的最高心率=220-年龄,即一个50岁的人,他运动时的最高心率应为170次,如果超出就证明运动量超负荷,要注意减轻了。金涛建议,如果稍微运动就汗如雨下的人,需要尽快就医检查,“此外,锻炼的强度也需要因人而异,原则是循序渐进,持之以恒,不能只凭三分钟的热情,或三天打鱼两天晒网。”

晨练的7条黄金法则

本报综合报道

1.晨练不是越早越好

经过一夜的时间,污染物在空气中的堆积比较多,呼吸了这些污浊的空气对人体不利。太阳出来之后,这些污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,在这样的情况下晨练就比较适合人体的新陈代谢。因此晨练最好在太阳出来了之后再进行。

2.选择合适的场所

应选择向阳、避风的地方进行锻炼。而且在室外有雾的时候最好在室内进行晨练,运动量不宜过大,一般掌握在室外运动量的50%—60%就可以了。另外,在室内进行锻炼的时候一定要注意空气的通畅,不要在密闭的环境中进行锻炼。

3.掌握好量和时间

晨练的时间应该控制在30—40分钟左右为最佳。尤其是老年人,在锻炼时应该多注意进行一些内在肌肉协调和柔韧性的运动,如慢走和太极拳等,这些运动会保持肌肉、器官的稳定性。最好在运动之前进行一些准备性活动,如伸展、弯腰和下蹲等使肌肉伸拉的热身活动,避免突然运动而引起肌肉拉伤、骨折等情况出现,同时也使得心肺循环有一个循序渐进的过程。

4.结伴而行相互关照

晨练最好结伴而行,这样可以相互关照,如有意外也可第一时间有人帮助。

5.根据温度做好调整

在夏季应该注意及时补充水分,防止中暑现象的发生。根据温差适当的添减衣物,身体有疾病的人最好带好应急药品。另外,运动后不要立即洗热水澡,避免皮肤肌肉的血流量继续增加导致脑缺血而晕倒。

6.选择适宜的动作

老年朋友在晨练时不适合做的动作:不宜快跑、不宜头朝下倒立、不宜骤然前倾身体或弯腰、不宜做翻跟头或劈叉等大动作、不宜快速反复下蹲起立、不宜做较长时间的低头或后仰动作。

7.每天晨练并不科学

晨练也要视个人的具体情况而定。如果感到身体不适,例如有感冒、发烧等症状,或者一些疾病正处于急性期或者发病期,就应该避免进行晨练,前一天睡眠状况不好的人,也不适合进行晨练。一周中4—5天的时间进行锻炼最为科学,使身体有时间得到恢复和缓冲。