

秋天的正确打开方式:“秋冻”+“秋动”

本报记者 陈素琴



“

扶着风,伴着雨,浙江就这样进入了秋天。秋高气爽,正是运动的好时候,此时坚持锻炼,可以让身体建立起免疫力屏障,更好地适应冬季的到来,有效预防感冒等呼吸道疾病的发生。那么,秋季运动具体有哪些好处?适合哪些运动项目?一天当中,什么时间锻炼最合适?锻炼时需要注意哪些问题?

”

秋季养生正当时 适当储存能量

俗话说“春困秋乏”,进入秋季气候宜人,日照时间变短,利用这一好时机尽可能保证睡眠充足不仅能恢复体力,也能提高机体免疫力。所以,在秋季要遵照人体生物钟的运行规律,养成良好的睡眠习惯,这时再加上有序科学的锻炼,身体才能越来越好。浙江中医药大学附属第三医院主治医师郭勤表示,对于喜欢运动的人来说,从潮湿闷热的夏季进入秋天,一下子气候干燥起来,

人体内容易积一些燥热,秋季运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、新鲜蔬菜等柔润食物。

“此外,秋季和夏季不同,清晨的气温逐渐降低,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就有受凉感冒的危险。所以,千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动,要给身体一个适应的时间。”郭勤说,尤其是老人,在早晨醒来后不要马上起床,因为老年人椎间盘松弛,突然由卧位变为

立位可能会发生扭伤腰背部的现象,有高血压、心血管病的老人起床更要小心,可以在床上伸伸懒腰,舒展一下关节,稍休息一下再下床。

在食材上,可以通过调整饮食来增加热量供给,多吃豆制品、蛋类、新鲜的根茎类蔬菜来补热驱寒。其中羊肉、牛肉有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效,可在短时间内促进人体代谢,使内分泌功能增强,从而达到御寒作用。

秋季运动如何选? 注意五要素

适当的运动不只能够加快身体的新陈代谢,还可以提升身体免疫力,增进机体的耐寒抗病能力,帮助身体对抗细菌、病毒的入侵,更好地适应冬季的到来。杭州市健体冠军、乐刻健身教练高波介绍,秋季锻炼,可以增强心血管的功能,坚持长期体育锻炼的人,心脏收缩有力,特别是经常参加耐力运动,如长跑、游泳的人,肺活量会明显增加。同时,锻炼还具有调节人体紧

张情绪的作用,使疲劳的身体得到积极的休息,使人精力充沛地投入学习、工作。如果睡眠不好,也可通过运动,舒缓身心,有助安眠。

“锻炼能促使大脑分泌‘愉快元素’,慢跑、做操、打太极拳、散步等,都是适合秋季运动的项目。老年人,可以选择每天坚持散步,这是比较安全有效又保健防病的锻炼方式。”高波说。对于上班族来说,如果单位、学校不远的话,可以选

择步行上班、上学,步行是各年龄段都适合的一种最简单易行的锻炼方式。此外,入秋后明显凉意增加,锻炼时,可选棉质透气的跑步衣。同时,应注意避风,尽量不要张大嘴呼吸,以防止冷风刺激咽喉和气管引起咳嗽。

总而言之,秋季锻炼有五个要素:做好热身,防拉伤;循序渐进,忌过猛;锻炼运动,不空腹;注意衣着,别感冒;及时补水,防秋燥。

正确理解“春捂秋冻” 健身保暖很重要

本报综合报道

最近几天,天气越来越冷。这时候不少爱运动的人开始穿上了厚厚的衣服,而有的人依旧是单薄的衣服,问他们原因,他们说到“每年的秋天都是这么过来的,老人们也经常说春捂秋冻,在秋天锻炼就应该冻着点。”

那么秋季户外运动时,到底该多穿还是少穿?所谓的“春捂秋冻”,冻着并非可以为一个人抵抗各种疾病,而是在机体调节体温上会让人们更加适应寒冷的温度。因此,用少穿衣服的方式进行运动,反而会给大家的身体健康带来威胁。

运动会使体温升高,容易出汗,所以很多人在运动的时候喜欢穿得薄一点。但需注意的是,运动可以使人的身体核心体温升高,但肢体远端却不一定。

冷天运动穿得太少容易感冒,运动前要注意保暖,运动时感到太热就可以适当减少衣物,同时做好头部、手指等的保暖。在减少衣物时,不要一次脱得太多,应该等到身体充分发热后逐渐减少衣物。另外,在运动出汗后应注意保暖,也不要长时间穿着湿衣服。

此外,秋季运动别忘了热身。热身可以加快血液循环,使人体的器官系统从安静状态进入到运动状态,适应健身锻炼的需要。同时,热身可以使肌肉、韧带和关节的温度升高,提高关节和韧带的活动能力,提高运动质量。热身一般以10分钟内为宜,但在秋冬季可延长到15分钟左右。过短时间的热身不能充分调动身体为正式运动做好准备;而过长时间的热身又会使体力消耗过大,同样影响正式运动。

在户外运动时要记得带一件小外套,待运动结束后,穿上外套保暖,在一个星期之内每天运动不宜超过3小时,在运动中,人们通过出汗的方式也会有大量的热量消耗,可以随身带一些小心心补充能量。

