早上练还是晚上练？动起来最重要

本报记者 陈素琴

进入夏季，连日的高温让不少爱运动的人选择“错峰锻炼”。7月30日清晨，在杭州西湖边，依稀可以看到三三两两在晨跑的人，不少人表示现在天亮得早，就把晨练时间往前提了一小时，太阳出来了就回去了。不过，也有上班族选择下班后，太阳下山再进行锻炼。那么，到底是早上运动效果好，还是晚上运动效果好呢？

早上锻炼和晚上锻炼，效果大不相同

一直以来，两边的支持者都不少。在早上运动的爱好者认为，一日之际在于晨，早上代谢最活跃，运动减脂效果好，还能开启一天的精神状态，晚上本来就接近休息时间，运动不符合生理规律，还会导致失眠。晚上运动的爱好者则认为，刚起来就运动不但容易低血糖，也容易发生心脑血管疾病，而傍晚和晚上人的体能更充沛，这时候运动更有利于增肌。

在浙江省运动医学学会委员季成看来，对于大部分人来说，最本质的问题不是运动时间。此外，运动目的和方式，也比运动时间更关键——你是为了减肥，还是为了增肌，还是想增强心肺耐力？如果训练目标是减肥，那匹配的运动方式就是中等以上强度的有氧训练，持续超过40分钟以上；如果训练目标是增肌，那可以选择一周2—3次的抗阻训练。至于早上还是晚上，只是个加成因素，重点还是要先坚持动起来。

那么，不同时间运动，又该注意什么？季成表示，早上运动，对心血管风险较大的人可能不太友好，运动对血管的作用可能在运动后的几个小时内使心血管疾病的发病率升高。这样的人群尽量不要太早进行锻炼。另外，血糖控制不佳的人，早上运动容易发生低血糖，建议吃少量东西后再晨练。晚上锻炼，需要注意运动的强度和时间。睡前一小时内进行剧烈运动，可能会导致睡眠开始的潜伏期、总睡眠时间和睡眠功能受到损害，同时也不要在加班、熬夜的疲劳状态下还坚持运动，这会让心脏在更加脆弱的状态下超负荷运转，引起心律失常甚至猝死。

绿荫繁盛夏正浓，科学运动解暑热

这几天浙江依旧非常炎热，不想早晚去户外锻炼或者不想去健身房的时候，怎么做到不出门能让自己得到有效的运动呢？

CBBA中国健美健身高级专业健身教练胡晓燕说，可以在家做一些柔和的运动，比如普拉提。普拉提运动是相对平和舒缓的，能平衡全身肌肉和提高人体躯干的控制能力。同时，又融合了瑜伽的一些体式，提升身体的柔韧性。普拉提的正确练习，可以帮助改善不良的运动功能和缓解由不良姿势导致的身体疼痛。“普拉提不仅适合运动员，大家在家里也同样可以。”对于男生而言，还可以在家做一些有氧操，坚持一小时可以消耗300—400大卡的热量，训练后身体还会处于高代谢水平，持续消耗卡路里。”

那么，很多人都有这样一个问题，运动时间究竟需要多长？事实上，无论哪种锻炼，都应该使身体保持在自己适度的状态下进行，而不宜太过疲劳，不然会导致身体透支、疲乏感的产生，个人体能、身体情况各不相同，一般有氧操，约30分钟—60分钟不等，根据身体情况来调整锻炼时间、锻炼强度。

胡晓燕表示，夏季温度高，人体水分流失得多，因此多喝水对身体好。对于出汗量大的，可补充电解质水，每天至少1.5L—2L水，保持身体的正常运转，加快身体的代谢能力。

夏季运动前健康饮食有讲究 这份攻略请收好

本报综合报道

炎炎夏日，健身爱好者在开展各项运动前，一定要遵循这些饮食规则，将会对你的健身计划事半功倍。

做运动前准备，要多吃水果，每天一道富含淀粉的主菜（通心粉、米饭、土豆）每餐要有面包干、面包，或者其他谷类食品；每天2到3个水果。在运动时间延长时需要再补充甜食和甜饮料。

运动之前1小时进食，这样是为了避免因为体力活动而导致消化功能紊乱。同样，要避免食用难以消化的食物，比如多汁的菜，油炸食品等。日常三餐和小点心能够使机体定时规律地补充养分。

同时，补水宜有量。当肌肉运动导致全身大汗，日常每天需要喝1.5升水，而运动时每小时必须增加半升到1升水（如果外面的温度超过25℃则为1升）。在开始锻炼之前15分钟要喝1/4升矿物化水；运动过程中至少每15分钟补充1/8升矿物化水，如果运动剧烈，则需要补充掺水的果汁（1/3的果汁，2/3的水）。在运动结束后马上补充含碳的汽水、果汁或蔬菜汁、牛奶（根据运动时间长短补充1/4升到半升水）以便于排除体内毒素。

白天，可以饮用富含钙元素和镁元素的矿泉水，以补充身体对矿物盐的需求（肌肉运动会增加对矿物盐的需求，汗液的挥发也会带走身体中的一部分矿物盐）。避免喝冰水，因为它可能引起消化系统方面的问题。

不过当运动超过三个小时后，那就必须事先准备好水，至少保证每小时半升，准备点心：小黄油饼干，杏仁糕，甜乳制品，新鲜水果等。运动前的那一餐应易于消化，比如不加黄油的火腿或奶酪三明治，或者少油的金枪鱼酱沙拉。

健身防暑避开这四个误区

本报综合报道

外出长时间戴帽子

很多人会戴帽子遮阳，时间长了会出大量汗，在帽子下形成湿热的小环境，令头部湿度提高，引发中暑。建议不定时拿下帽子，及时擦干汗水，给头部通风散热。

游泳不会中暑

人长时间泡在水里，水分也会流失，特别是在露天环境下戏水，水分散失更快，易引发脱水症，导致中暑。戏水时别忘了随身带瓶水，上岸后马上擦干身体，回家前先用清水冲一冲。

多喝水就能预防中暑

夏季炎热会大量出汗，主要丢失的是体内水分，需要及时补水，但是随着水的丢失，电解质和身体中的矿物质也在同步流失，因此需要相应补充一些淡盐水。

口渴后大量补水

天热口渴会让人不由大口灌水喝，大于500毫升，这样反而会使水分在体内短时间堆积，不利于吸收，导致中暑。建议外出时带瓶水，边走边小口喝。