秋风起 秋宜动

本报记者 李雨童

处暑已过，连续的降雨给杭城带来了秋凉，火热的夏季逐渐远去。此时，室外温度和湿度都会发生一些变化，对于健身爱好者，运动方式也应作出相应的调整。

“疏通”血管，降低心脑血管疾病发病率

浙江省中医院中医内科主治医师石月杰介绍，秋季运动调节血压效果更明显。运动会降低血液黏稠度，疏通血液，降低血管压力。同时，由于心脏是为全身供血的“总阀门”，四周的“管道”更通畅，心脏供血压力会变小，心脏部位肌肉的紧张情况得到缓解，从而降低心脑血管疾病的发病率。此外，秋季空气清爽，在这个季节运动，可以改善人体呼吸功能。“锻炼时，人体的膈肌上下活动幅度加强，利于心肺的呼吸循环，增加肺泡的通气量。”

选择合适时间、地点，运动前充分热身

不过，石月杰医师提醒，秋季虽利于运动，但前提是科学。首先要做好热身。秋季气温渐降，昼夜温差逐渐增大，人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度变小。如果在运动之前不做热身，突然运动易造成肌肉、关节、韧带的损伤。因此每次运动前，要活动一下手脚，做一些拉伸，待身体微微发热后再进行运动。其次，运动的时间和地点也有讲究。秋季气候干燥，更易起尘，运动时应尽量避开空气污染区域。“运动时肺活量增加，如果运动时周围的空气中含有粉尘或有害气体，会对身体造成损害。”可以选择到郊外、公园、树林等安静又干净的地方进行运动。此外，最好避开雾天。大雾中含有害物质，人体吸入易诱发支气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎、哮喘等疾病。

宜选择动作幅度小、热量消耗大的运动

此外，还要选择适合的运动方式。杭州A+健身俱乐部教练杨伟达，秋季慢慢转冷，人体的呼吸和心跳也会相应地变慢。此时不宜进行短跑、举重等高速、高强度的爆发性无氧运动，否则容易造成心脏负担过大，影响身体的健康。而应选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动，比如瑜伽、爬山、慢跑等。“瑜伽可以提升身体柔韧性、平衡感和肌肉控制，让身心保持稳定、放松的状态。爬山使人体体温调节机制处于紧张状态，提高环境适应能力。慢跑可刺激身体代谢，增加能量消耗，改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应。”

延伸阅读

近段时间，阴雨连绵，户外运动受限，除了在健身房锻炼外，还可以在家里进行以下运动。

爬楼梯

爬楼梯可以锻炼下肢及腰背部力量，增加下肢肌力，提高膝关节的灵活性，增强心肺功能。

动作要领：爬楼梯时身体稍微向前俯下，跨步时双手摆动。开始的时候要慢，持续锻炼一段时间以后，逐步加快步伐，逐渐延长时间。下楼梯时，应前脚掌先着地，逐渐过渡到全脚掌，防止膝关节受损。爬完楼梯后对膝关节进行按摩放松。平时也可以做半蹲、起立等动作锻炼膝关节。

俯卧撑

俯卧撑主要锻炼上肢、腰部及腹部的肌肉，是简单易行却十分有效的力量训练。初学者练习俯卧撑可以进行两组，每组15到20下；有一定基础的运动者则可做3组，每组20下；高水平人士可以尝试4组30到50下的俯卧撑锻炼。

动作要领：两手掌间距与肩保持同宽，两腿要向后伸直，用两手掌和脚尖作为支撑点，并保持背部向上腹面向下的姿势。

平板支撑

平板支撑是四足支撑类的动作，身体肌肉参与较多，热量的消耗也就更多。

动作要领：肘关节撑起身体后，尽量保持头部、肩部、背部和胯部保持在同一平面，收紧腹部和臀部即可。但需要注意的是，做平板支撑不是越长时间越好，要量力而行，以免伤到自己的腰椎。建议初学者做4组，每组保持在30秒即可。

初秋养生应养“收”

本报综合报道

处暑节气后，夏天渐远，秋天即到，气温开始进入显著变化的阶段，此时天气特点多为白天热、早晚凉，昼夜温差比较大，空气湿度降低，闷热不再，秋燥渐起。那么，初秋季节我们在日常生活中也应及时作出调整，以适应节气的变化。秋季养生在对精神、饮食起居、运动锻炼等方面进行调摄时，皆应以养“收”为原则。

情绪宜平和

在秋主“收”的原则下，情绪要慢慢收敛，凡事不躁进亢奋，也不畏缩郁结。“心要清明，性保持安静”，在时令转变中，维持心性平稳，注意身、心、息的调整。

饮食应清补

虽然入秋后天气渐渐转为早晚凉爽，但是“秋老虎”的威力很大，进补宜“清补”。就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿功效的食物。一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出；另一方面能调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季进补奠定基础。“清补”当忌辛辣、肥甘油腻、生痰助湿类食品，但并非禁忌荤食。

早睡并早起

秋季养生首先调整的就是睡眠时间，宜早睡早起。早睡，以养“收”气。早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展，对预防秋季的呼吸道疾病大有裨益。适当早起也可减少血栓形成的机会，对预防血栓形成也有重要意义。

运动应适度

秋天是锻炼的好季节，但秋天养“收”，不宜做运动量较大的运动，尤其是老年人、小儿和体质虚弱者。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。适当运动锻炼，即当周身微热。

防晒勿忽视

处暑后太阳的紫外线辐射指数较大，这个时候大家不要因为天凉快了就忽视防晒，千万不要被“秋老虎”的阳光晒伤了皮肤。维生素C具有抑制黑色素和黑斑产生的效果，多补充还可以预防皮肤老化，增强皮肤的防晒效果，有利于皮肤的弹性。