



# 秋季登山有氧运动 健身减压延缓衰老

秋风送爽,正是登高望远的时节,登山这种户外运动,是一项无需高技巧的极佳的有氧运动。山中有异常清新的空气,在这种环境中可以改善心肺功能。山间道路崎岖不平,特别是能够锻炼全身各处肌肉,改善人体的平衡功能,增强肢体的灵活度。当登上山巅之后极目远眺,既可以消除眼部疲劳,又可以放松紧张的精神。那么,登山需要注意些什么呢?又要做好什么防范呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

## 秋季登山延缓人体衰老

陈炜介绍,相对其他季节,秋季的气压较高,人们在登山时虽然耗氧较多,也会感到呼吸顺畅。从医学角度来说,对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处。

1.治疗近视有一个最简捷的办法,就是极力眺望远处,放松眼部肌肉。山野之中,尤其是在山巅之上,可以使目光放至无限远,解除眼部肌肉的疲劳。

2.在山间行走,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。

3.山间道路坎坷不平,穿行其间有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活度。

4.人们日常体内的糖代谢属于有氧代谢,登山活动尤其是登高山,由于空气稀薄,人体内大部分转为无氧代谢,

加之登山的运动量较大,因此,它能大量消耗人体内聚集的脂肪组织,尤其是腰腹部的脂肪组织。

5.人体的正常代谢中会产生出一种叫自由基的有害物质,它能破坏人体细胞膜,溶解人体正常细胞,引起人体组织的衰老甚至变异。而氧气负离子可以有效结合自由基,使之排出体外。因此,在大山中行走完全可以有效排出有害自由基,有益于延缓衰老。

6.登山可以放松人的心理压力,调节人体紧张情绪,能改善生理和心理状态,恢复体力和精力。

7.登高还有助于防病治病。患有神经衰弱、慢性胃炎、高血压、冠心病、气管炎、盆腔炎等慢性疾病的人,在药物治疗的同时,配合适当的登高锻炼,可以提高治疗效果。

## 骨关节病患者最好别登山

虽然登山能锻炼身体,放松心情,陈炜也提出,锻炼要有“度”,老人和小孩应尤其注意。

1.秋日清晨气温低,不可穿单衣去登山,应根据气温变化来增减衣服。登山前一定要做好充分的准备活动,因为到了山上气温会降低,人体在气温下降时,会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度降低,神经系统对运动器官调控能力下降,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。

2.由于秋季早晚温差大、登山易导致出汗,应根据温度变化适当增减衣物以防感冒。锻炼时,衣服不宜一下子脱得太多,待身体发热后,再脱下多余的衣服。锻炼后不

要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

3.酒后登山容易诱发心脑血管疾病,也容易摔倒,因此登山前不要饮酒。

心脑血管疾病患者要有人陪同。这类患者须在医生指导下确定运动量。登山须在家人、朋友的陪同下进行,注意随身携带药物。

如果在登山过程中感到不舒服,一定要立即停下来休息,休息后仍感到不舒服,应尽快就医。

4.老年人要量力而行。登山是一项耗氧量很大的运动,准备登山的老人,一定要先进行一些强度不大的运动,以便有个适应过程。登山中,求胜心不要太强,一旦觉得身体不舒服,应马上停止运动。

5.糖尿病患者要警惕低血糖。陈炜指出,登山有助于糖尿病患者控制体重和降血糖,但是也要特别小心预防低血糖。这类患者在爬山前应少吃一些食物或在饭后一小时开始爬山。此外,糖尿病患者一旦伤口破溃很容易感染,因此登山必须穿好鞋袜;要选择好走的路,防止摩擦磕碰,回家后要在洗浴时仔细检查自己身上有没有细小伤口,如果有要及时消毒处理,老是不愈合的伤口更要及时就医。

6.骨关节病患者最好别登山。以上山为例,人的膝盖经常保持半屈状态运动,上山又很费力,这样对于膝盖关节的磨损很大。经常有老人登山后膝盖疼,其实往往就是由于磨损造成的。但许多老人却认为是没有活动开而造成的,于是更加拼命活动,结果磨损越来越厉害。这类人可以选择慢走来健身。

■记者 江锐

# 失眠的原因你都想不到 竟跟过度运动有关!

很多人深受“睡不好觉”的折磨,有的是入睡困难,有的是时睡时醒,严重的则彻夜不眠。而一般来说,运动对各种类型的失眠都有一定效果。因为体育运动能加快血液循环,促进新陈代谢,促进神经、体液的调节,在这个过程中,各系统的机能,包括主管睡眠的神经系统都得到增强。但有些健身者在锻炼一段时间后,身体表现持续的亢奋状态,甚至出现持续失眠,部分伴有侧手麻痹,这多是大强度和高频率锻炼导致的。

科学研究证明,一般人一次的科学锻炼时间为60~90分钟,过长时间的运动并不利于身体疲劳的恢复,影响睡眠。要避免那些使用爆发力和过大的重量进行锻炼,因为这些因素可引起血压的骤升以及增加受伤的概率。过频繁的锻炼还会使机体代谢率过高,人体始终处于恢复的负平衡状态,久而久之引起神经的持久性兴奋,导致失眠。科学的健身方式应是非爆发性的,始终在身体可控制的范围内。在一次锻炼之后应给身体以充足的休息和恢复,隔1~2天锻炼一次。

## 如何提高睡眠质量

1.睡的方向:地球磁力线从北极发出,经地面伸向南极,人在睡眠时应该顺应磁力线的方向,这有利于气血通畅,减少能量消耗,延长深度睡眠时间,提高睡眠质量。

2.坚持有规律的晚间作息时间:晚上7~9

点是血液循环旺盛的时间,此时血压升高,应在家休息。晚上9~11点是人体免疫系统休息与滤毒的时间,也是女性内分泌系统最重要的时候,这时一定要休息,此时适合听音乐、洗澡、为明天作计划、或回想今天做了哪些美好的事情,将错误原谅与放下。晚上11~1点是胆的排毒时间,要进入熟睡才能进行,不能只是入睡。晚上1~3点是肝的排毒时间,也是要熟睡才能进行。早上3~5点是肺脏的排毒时间,肺的排毒要做心肺运动才能排出。起床的时间参考当地当季太阳出来的时间,太阳出来后氧气充足,适合做运动,因此正常的人约5点就要起床。

3.养成良好的饮食习惯:切忌暴饮暴食。“早吃好,中吃饱,晚吃少”是良好饮食的通俗表达。睡前应远离咖啡、尼古丁、酒精,这些都会影响睡眠质量。

4.对睡眠有帮助的食物:牛奶、核桃、红枣、桂圆、小麦、莲子、食醋、糖水等。

5.选择最佳的锻炼时间:早上太阳出来后氧气十分充足,适合做适当的锻炼;下午3~5点是膀胱排毒的时间,适当锻炼有助于排尿功能,下午5~7点是肾脏排毒的时间,锻炼有助于肾脏排泄毒物。养成有规律的锻炼身体习惯,能提高夜间睡眠质量。

6.睡前沐浴:睡觉之前的一个热水澡有助于放松肌肉,可令睡眠更香甜。

# 雾霾天也能外出运动 如何健康健身两不误

众所周知,空气中的污染会伤肺。显然,户外运动量越大,吸入的污染物就越多。但是什么运动都不做同样对身体不好。那么该怎么办呢?是不是发现自己陷入了两难的处境?如何才能运动健康两不误呢?

## 1.不该用室内运动取代室外运动

大家普遍认为,污染指数高的时候,应该用室内运动代替户外运动。但这绝对是个馊主意!健身房里的空气同样存在许多污染物,通常还有甲醛。此外,健身房通常通风不佳,有引发哮喘的可能。

## 2.选择合适的公园健身

如果你住在污染严重的大城市里,去公园跑步的确可以躲避污染,因为树木会吸附空气中的尘埃。这没错,但是,没被吸附的污染物会悬浮在树叶周围。因此,不要选择建在交通要道周围的公园。

## 3.下雨天最适合跑步

下雨的时候,空气污染指数大幅下降。雨是一台“大气清洁机”,在雨中奔跑不会有任何吸入污染的危险,只是别忘了你的雨衣!

## 4.选择合适的健身时间

这一点太重要了!早上7点半至晚上21点,空气中的污染物浓度最大。也就是说,为了呼吸新鲜空气,你应该在早上7点半前或者晚上9点以后做户外运动。是不是觉得早起一个小时是不可能完成的任务?那么记住,晨练还有一个好处,它的提神作用胜过一杯黑咖啡。

## 5.跑步应选择小路而不是主干道

你认为在哪跑步没有什么区别?你错了。污染物会悬浮在污染源周围,尤其是重金属。因此,选择车少污染少的小路最为合适。