



秋高气爽， 如何健康运动？

蔡富根/整理

秋高气爽，正是锻炼身体的黄金季节，但秋季锻炼也有很多注意事项，大家应及时调整自己的健身习惯，掌握正确的锻炼方法，以免运动不当伤身。秋季有哪些比较好的运动方式呢？运动时注意什么？一起来看本期健康周刊为您带来的秋季健康运动指南。

运动方式

有氧运动、抗阻力运动以及其他类型的身体活动

有氧运动

有氧运动通常需要躯干、四肢等大肌肉群参与，能够维持在一个稳定状态，持续较长的时间。

有氧运动具有增进心肺功能、降低血压血糖、改善血脂和内分泌系统功能、减少脂肪蓄积的作用。

快走、跑步、骑车、跳绳、游泳等都属于有氧运动。

抗阻力运动

抗阻力活动是肌肉对抗阻力的重复运动，为肌肉的强力收缩活动，不能维持一个稳定的状态，属于无氧运动。

抗阻力练习可以保持或增强肌肉力量，改善肌肉功能，对骨骼系统形成机械刺激，有益于骨骼健康。

举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等都属于抗阻力活动。

其他类型的身体活动

通过开展躯干或四肢的伸展、屈曲和旋转活动，可以锻炼关节的柔韧性和灵活性。

拉伸、瑜伽等练习可提高关节柔韧性。改善人体平衡和协调性的组合活动，如做操、跳舞等，能改善运动能力、预防跌倒。

运动强度

不同的运动强度，身体感受不同

中、高强度的身体活动，都会带来心率的明显变化。

运动时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但能聊天，就是中等强度；如运动中说话都困难，喘气明显，就是高强度。

运动量

运动量一般以“周”为评估单位

可以根据自己的生活习惯，在一周中完成运动总量。比如，进行每周5天，每天30分钟的身体活动。如果一天中无法进行连续30分钟的身体活动，也可以将运动时间累计，但要注意，每次的运动时间应达到10分钟以上。

也可以将体育锻炼与日常生活娱乐相结合，更易于坚持。大家需要关注这些活动的内容，把有氧运动和力量锻炼的运动量累计，计入每周的活动目标。

运动差异

儿童青少年、成年人、老年人都应有适合自身的运动特点和强度

儿童青少年

5~17岁的儿童青少年，每周平均每天至少进行60分钟的中等到高强度的身体活动，以有氧运动为主。

每周中，至少进行3天高强度的有氧运动，增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。限制久坐时间。

成年人

18~64岁的成年人，每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧活动，或至少75~150分钟的高强度有氧活动，或者等量的中等强度和更高强度组合活动。

每周要有2天或2天以上进行中等强度或更高强度的抗阻力运动，隔日进行，以锻炼所有主要肌肉群。

限制久坐时间，可在间隙进行各种强度的身体活动，包括轻微强度。

老年人

65岁以上的老年人，如身体条件允许时，运动建议与成年人相同。在此基础上，还应增加每周3天或3天以上进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的平衡和力量训练，防止跌倒。

完全不进行身体活动并不是一种“保护”。老年人需要结合自身条件，更加小心地开展积极的身体活动。体质好的老年人口适当增加身体活动。若行动不便，则宁走不站、宁站不坐。

开展身体活动之前，应与医生咨询相关注意事项，必要时进行健康筛查和运动能力评估。运动时应有照护人员看护，降低发生运动伤害的风险。运动中如有不适应立即停止活动，必要时应及时就医。

秋季健身 “三注意”

处于季节交替时期，人体的适应能力和新陈代谢都处于较为敏感的状况，因此健身时一定要多加注意。

注意安全不损伤

在每次运动前，一定要做好充分的准备活动。运动的幅度、强度都要适当。运动量应由小到大，循序渐进，切忌过猛。如果锻炼后十分疲劳，休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，在下次运动时一定要减少运动量。另外，秋季心肌梗死的发病率会明显提高，在运动时更要选择舒缓的项目，以免发生意外。

注意防凉不感冒

秋季早晚温差较大，锻炼时一般出汗较多，稍不注意就有受凉感冒的风险。所以，千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动，而要给身体一个适应的时间。尤其是老人，在早晨醒来后不要马上起床，可以在床上伸伸懒腰，舒展一下关节，稍休息一会儿再下床。锻炼时不宜一下子脱太多衣服，应待身体发热后，方可脱下过多的衣服，锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。

注意补水不秋燥

秋季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、口舌少津等症状。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以运动后一定要多喝温开水，多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。若出汗较多，可适量补充些盐水，补充时以少量、多次、缓饮为准则。

来源：北京市疾控中心、《中国体育报》等