



秋高气爽，健身正当时

□ 记者 江锐/文 李超钰/图

一场秋雨一场凉。俗话说：“药补不如食补，食补不如锻炼”。入秋以来，几场秋雨，气温有所下降，在经历了炎夏的酷暑和湿润后，人们备感秋季的凉爽和舒适。宜人的秋季，也是锻炼身体的黄金季节。

省国民体质监测中心副主任陈炜建议，健身爱好者可根据自己的体质和爱好，选择散步、健美操、球类运动等比较适合在秋季进行的运动。

秋季健身项目多

今年27岁的祝韦是合肥某公司一名职员。入秋后，每天傍晚她习惯沿着天鹅湖边慢跑。祝韦告诉记者，在夏季跑步，时常因天气炎热浑身汗透，而且紫外线较强，过长时间的户外运动担心被晒黑，而在秋季慢跑就没有这些顾虑。秋季早晚温度适中，且时常有风，很适合户外慢跑。

秋季天气逐渐变得凉爽，景色宜人，最适合进行体育锻炼。陈炜介绍，秋季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。陈炜建议大家可以选择慢跑、徒步、登山、自行车等户外运动，也可以选择游泳、健美操等室内活动。其中，徒步适宜大部分人群，关节疾病患者不宜登山或慢跑，可以选择骑自行车等对膝关节负担较小的活动。此外，超重人群和心脏病患者也不宜选择登山运动。徒步和登山运动时，可携带手杖，以减缓对膝关节的压力。

对老年人和孩子来说，也有很多适宜在秋季开展的户外运动。如老年人在秋季可以选择散步、登山、打太极拳等，而孩子们可在秋天开展球类、健身操等运动。

老人初秋健身，登山是首选。秋季昼夜温差变化较大，秋日登高，温度变化最为频繁，能使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，从而提高老人对环境变化的适应能力。陈炜告诉记者，登山可加强心、肺功能，增强抗病能力。对老人来说，登山还可以明显提高腰、腿部的力量，以及耐力、身体的协调平衡能力等。

而对孩子们来说，随着学校开学，进入了紧张的学习时期。此时，适当的户外运动显得更为重要。在合肥万达广场、和平广场等地，每当入夜还能看到不少孩子在广场上跳拉丁舞、滑直排轮等。

陈炜说，女性秋季户外运动不妨选择慢跑。一来慢跑可燃烧脂肪，达到减肥的效果；二来可改善腿部、臀部肌肉，对女性来说可塑造良好身材；同时，适当的慢跑可放松身心。



秋季健身有讲究

尽管秋季气候宜人，正是健身好时机，但在季节交替时期，人体的适应能力和新陈代谢都处于敏感期。陈炜提醒，因此健身时也要多加注意。

首先，秋季健身时一定要循序渐进，不能过于疲劳。到了秋季，少了夏季的炎热，不少喜爱健身的人就会“忘乎所以”，全身心沉溺于运动中。然而，每个人身体的适应能力都是有限的，如果猛然间过多地加大运动量，反而更容易造成运动伤害。因此，陈炜建议，秋天人们可以参加一些轻松平缓、活动量小的运动。同时，从中医理论讲，秋天人体的精气处于收敛内养的阶段，所以运动也应顺应这一原则，运动量应由小到大，循序渐进。

此外，由于秋季气温不断下降，而人体在气温下降时，血管易收缩、肌肉伸展度明显降低，因此秋季健身前一定要注意做好充分的准备活动。如选择秋季长跑的市民，最好先喝一杯温开水，同时做一些热身活动，如搓揉双手、搓揉头部和面部，促使血液循环，进入长跑状态。

同时，秋季不宜在路边晨跑。陈炜说，秋季气候干燥，灰土容易飞扬起来。在马路边跑步，肺活量增加，会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体。

对喜好登山、散步的老人来说，一定要多带水、多喝水，同时带一些常用药，如创可贴、风油精、速效救心丸等。因为秋季早晚温差大，心脏负荷加重，再加上天气干燥，体内水分消耗过多，容易诱发心脑血管疾病等各种老年疾病。秋季健身的老人和一群志同道合的人一起活动，如遇身体不适也能相互照应。

对秋季健身的女性来说，运动前应先卸妆，因为运动时如果脸部残留化妆品污垢，会造成毛孔阻塞。此外，秋季阳光紫外线依旧不容小觑，经常运动的女性还是要注意涂抹防晒霜，同时适当补水，以免皮肤干燥。

秋季健身需注意

陈长冰是合肥某高校的老师，由于职业习惯，他喜欢早上起床就去锻炼，练完再吃早饭。

陈炜告诉记者，这样对身体不太好。因为运动时身体会消耗大量的能量，经过一夜的消化和新陈代谢，前一天晚上吃的东西已经消化殆尽，身体中基本没有可供消耗的能量了，如果还在腹中空空、饥肠辘辘时锻炼，很容易发生低血糖。所以起床后运动前应该适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”，这样让身体得到一些启动的能量，会更有利于健康。

秋季和夏季不同，清晨的气温已经开始有些低了，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，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，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，稍微休息一会儿再下床。

另外，现代人的生活习惯已经很少是“日出而作，日落而息”了，晚上睡得晚，早上工作又多，不少人没有时间早上锻炼，所以有人就把锻炼的时间定在了晚饭后。能够坚持锻炼是件好事，不过饭后立即进行运动，哪怕是散步也是不利于健康的。这是因为饭后消化系统的血液循环大大增加，而身体其他部位的血液循环就会相对减少，如果马上开始运动，消化的过程受阻，胃肠容易生病。所以，饭后30分钟后再进行运动为好。

陈炜提到，到了秋天，天气转凉，人们都会食欲大振，使热量的摄入大大增加。所以，在秋季既要多吃有营养的东西，增强体力，另一方面也要小心体重增加，尤其是本身就肥胖的人。注意多吃一些低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等，不吃重油腻味的食物，免得加重肠胃负担，还会使体温、血糖上升，使人萎靡不振，产生疲惫感。