

秋季健步“走起来”

提醒：健走要持续半小时以上，但不要超过3小时

“今天你走了多少步？”这个热门话题，这段时间刷爆朋友圈。

进入秋季，气温不冷不热，很适合锻炼。尤其是健步走，由于不受时间、地点的限制，一直最受“热捧”。那么，秋季健步走需要注意些什么？什么时候健步走最有效？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

运动装备要齐

“很多年轻一族因工作繁忙，没有太多空闲时间进行体育锻炼，便利用上下班期间，以健步走的方式进行。中老年朋友也因这个活动不需要学习，只要走路即可，因此公园里，绕大圈快步走的人越来越多。”陈炜介绍，通过秋季健身活动，能增强人体的呼吸和血液循环功能，使人肺活量及心脏收缩力增大。

陈炜告诉记者，健走选好装备很重要。

首先是健走鞋，这是最重要的装备。选购的鞋应合脚但稍微留点空间，鞋要舒适、轻便、有弹性，并具备避震减震性能。第二，健走时应穿棉质内衣，因为它有很好的吸汗功能。外衣的选择应挑选方便活动和行走的宽松舒适的服装。健走帽应选择人造材料、快干性好的。第三，计步器、心率表、温度计、血压计这些装备能让健走者第一时间掌握距离、热量、速度、时间、身体状况等信息，如果不嫌沉的话可以随身携带。第四，

健走水壶、健走腰包、健走背包也是需要携带的。水在人体新陈代谢中起着非常重要的作用，是人体新陈代谢的一种介质，一刻也不能少。

不论是什么样的人外出时都应做些必要的防护，这样可以使得健走效果达到最佳。

健走方式要注意

陈炜介绍，健走可不是平常的走路，如果没有掌握要领，很可能会事倍功半。

陈炜表示，健走可以预防心脏病、动脉硬化、脂肪肝、老年痴呆，并能消除压力。健走分两种，一种是欧式健走，健走者借助两根轻质手杖，像滑雪那样走路；另一种就是大力甩手，这是目前国内比较普遍的健走方式。但不管是借助拐杖还是大力甩手，健走对姿势、频率、环境和持续时间都有一定的要求。目前最流行的有3种徒步健走步态——弯臂走：上臂弯曲90度，手半握拳，双臂双脚左右交替，腹部微扭。直臂走：大小臂伸直，前摆平肩，开拳甩掌，后摆握拳。摆臂走：大臂、小臂，向上时夹紧，向下时伸直。后甩臂，开拳甩掌。

在频率上，健走者应该达到每小时超过5公里的行进速度，20至50岁的健康人在健走过程中心率要比平时增加80%左右，达到这个心率后再持续3至5分钟，再慢慢减缓。健走的时间要持续半小时以上，但不要超过3小时。健走的姿势非常重要，两只胳膊要甩起来，幅度在120度至150度之间，步伐一定要保持轻快，膝关节和下肢关节一定要放松，不一定非

要采取大步走的姿势，频率和持续时间才更重要。

秋季健走宜傍晚

陈炜指出，在秋冬健走要选择合适的时间，最好在晚上6至8点间进行，此时太阳已经下山，污染物没有阳光照射慢慢沉积下来，此时锻炼不会吸入过多的污染物。而秋季健走还有很多注意事项。首先是要做好准备活动，防止运动拉伤。第二，秋日早晚气温低，不可穿着太少。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防身体着凉。第三，运动量不宜过大，防运动过度。秋天是锻炼的好季节，但此时人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，运动也应适度，以防出汗过多，阳气耗损。第四要及时补水。运动后要多喝水，以保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。第五，如果遇有雾天，能见度不好，空气污染严重，就不宜进行户外运动。



一天最佳运动时间，你选对了吗？

生命在于运动，运动是健康的源泉。长期懒于运动容易导致心肺功能下降，机体功能失调，常常伴发食欲欠佳、失眠、便秘、肥胖、免疫力下降等亚健康表现。而科学的运动除了能强身健体、增强体质外，还让人心情愉悦、反应灵敏、精力充沛。气温适宜的秋季，是运动族最喜欢的季节，不过，运动时间和方式如果选择不当，不仅会损伤身体，甚至越动越虚。那么，如何开展运动才科学合理？运动锻炼还要注意什么？

太早运动对身体无益

常言道“一日之计在于晨”，许多人天没亮就起床锻炼，认为活动筋骨后能行气活血、强健体魄，为忙碌的一天做好准备。其实太早运动对身体无益。广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉指出，人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期，运动会增加心脏负荷，升高血压，尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。

此外，清晨太阳未升或刚升，植物光合作用不足，氧浓度相对较低，且经过一夜的城市废气积累，空气质量相对较差，建议还是在太阳升起后再进行运动锻炼。

中午不睡耗伤身体元气

那么中午是否适合运动呢？

成杰辉主任中医师认为，中医提倡睡子午觉，就是午时需要小憩静养。午时为中午11时至下午13时，这段时间阳气最盛，阴气始生，阴阳之气交接，为合阳之时。午休静养能让阴阳顺利交接，故提倡午睡。睡午觉可以养阳气，恢复体力，为下午的工作学习提供能量补给。若午时不睡反而进行运动锻炼必然会消耗能量，耗损阳气，影响

下午的精神状态，长久以往耗伤身体元气，对健康不利。

晚上运动“没病找病”？

对于上班族，只有晚上才能运动，但听说“晚上运动是没病找病”，是不是这样呢？

成杰辉介绍，很多朋友由于白天工作忙，往往选择晚上运动。家庭主妇晚饭后没事，也常去跳广场舞。民间谚语有云：“日出而作，日落而息。”晚上运动，特别是剧烈运动确实不利于养生调息。中医认为，晚上运动会激发身体的阳气，特别是剧烈运动让人兴奋，“阳不入阴”，容易造成失眠。因此，晚上运动既损伤阳气，也耗损阴精，长此以往对健康不利。

那么晚饭后进行适当的活动，如散步是否合适？成杰辉认为，晚饭后散步能促进胃肠蠕动，改善消化功能，且能舒缓神经，平复紧张情绪，对睡眠有利。只要把握好活动强度，不要过于剧烈就可以了。

上班族运动宜选午后傍晚

对上班族来说，白天上班没时间，而晚上又不提倡运动，那么什么时候锻炼最合适呢？成杰辉指出，其实一天中运动的黄金时间为午后16:00~17:00，因为经过大半天的日常工作，人体的肌肉韧带已得到了充分的活动，心率血压趋于平稳，可以进行较为剧烈的有氧运动，如跑步、打球、游泳、器械健身等。

但下午的16:00~17:00仍是上班时间，这时运动根本不可能，因此，建议上班族可推迟至17:30~18:30进行。这个时间正处午后傍晚阶段，太阳还没下山，仍以阳气当令，此时运动既避开了工作时间，也不会影响日落后的阳气敛藏，且与晚饭时间无冲突，对上班族较为合适。

补“气”，咱得锻炼身体

秋天，因为天气、精神压力大、作息不规律等原因，不少人会出现中医所说的气阴两亏，一些人经常感到“心慌气短”，有的人不仅有“气”不够用的感觉，还伴有心跳加快的情况。

偶尔出现上述症状，尚属正常。但是如果总是“心慌气短”，就应该重视了。首先应排除病理上的原因，比如心率过快、心率过缓、心律不齐等。而很多情况下，这可能是中医所说的气阴两亏，通常表现为心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，面色无华，视力模糊，头胀头疼，口苦便燥，经常感冒，甚至有些人在晨起或劳累后出现足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂等症状。北方的秋燥，会加重心慌气短症状，如果长时间得不到调理，很可能导致严重疾病。心脑血管不好的人，更要特别警惕心慌气短表现的心房颤动。

补“气”，咱得锻炼身体！可在合适时间段选择慢跑、快走、游泳等适度的运动，甚至在上下班的路上，在工作学习的间隙，都应适当活动活动。同时，注意调整作息时间，并保持良好的心态。

锻炼身体、适度运动也能改善胃口，但是注意不要在锻炼后贪杯，也应少喝功能型饮料，对烧烤应敬而远之。气阴两亏者应“清补”“平补”，可以适量多吃一些滋补肾阴的食物，如糯米、黑木耳、银耳、豆腐、梨、百合、芝麻、核桃、鲜山药、白果、红枣等。不论是气虚还是阴虚火旺，都应该少吃辛辣之物。

■ 据《北京晚报》

■ 据《南方日报》