

健身达人秋季锻炼手册 (上)

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆 文/图

俗话说：“一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉。”近日随着气温的下降，秋季离我们越来越近了。凉爽的天气让很多市民跃跃欲试，准备开始户外锻炼，尤其是一些老年人，户外运动的时间也开始有所增加了。运动达人、市中心医院骨科副主任医师魏戎在接受记者采访时表示，市民秋季健身应循序渐进，运动量不宜过大，尤其是老年人和体质较弱的市民应该选择轻柔的有氧运动，避免发生运动损伤。

该如何选择适合自己的运动方式？如何避免运动伤害？记者走访了一些运动达人，他们将现身说法为您讲解运动要点和注意事项，助您健康锻炼。

锻炼应循序渐进 防止拉伤

“这几天凉快了，我为了减肥快一点就加大了运动量，谁知一不小心把膝关节扭伤了。”在魏戎的诊室里，家住西工区的孙女士无奈地告诉记者。

从养生的角度讲，秋季是“养收”的季节。魏戎指出，此时运动量不宜过大，以防出汗过多造成阳气耗损。另外，气温降低，人体的关节和肌肉活动能力下降，运动量突然增大容易造成肌肉拉伤和关节损伤。运动要遵循循序渐进的原则，让身体逐渐适应运动强度。判断是否运动量过大，一般以运动后的第二天是否能恢复体力为准。如果第二天身体疲惫或是出现乏力、厌食等症状，那么肯定是运动量过大了。

在每次锻炼前，一定要做好热身运动。魏戎提醒市民，如果准备不充分，容易引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，影响日常的工作生活。如果怀疑自己肌肉拉伤，可以先用弹力绷带固定患处，然后再用冰块冷敷。症状无法得到缓解的，一定要及时到医院就诊。

身体协调锻炼 避免单边运动

魏戎表示，很多人锻炼都会选择一些单边运动的项目，像乒乓球、羽毛球、网球等。长期使用单侧的手臂或是腿部锻炼容易产生机体不平衡，身体协调性差等缺点。

魏戎提醒市民，锻炼需要平衡的运动方式，不能长时间将力量作用于身体的一侧，可以适当换换手进行锻炼。像打羽毛球时就可以双手各握一只球拍，两手替换接发球。尤其是老年人，多进行双边的运动可以增强平衡感和身体协调性，对健康大有益处。

晨起锻炼不宜空腹

很多人早上锻炼后总会感到头晕、乏力，其实这是空腹锻炼惹的祸。魏戎告诉记者，食物经过一夜的消化，已经代谢得差不多了，如果这时还要让机体进行一定负荷的锻炼，很容易发生低血糖，人们会感到头晕等症状。

魏戎建议市民，起床后适当喝点糖水或是稍微吃点东西，高血压患者可以先喝杯白开水，这样会给身体补充一些能量，有利于锻炼。在锻炼后，不要马上吃饭，休息15分钟左右，等消化系统恢复正常的功能后再进食。魏戎同时提醒，市民可以选择傍晚的时间进行锻炼，此时人的血液黏滞性最小，关节最灵活，锻炼效果也比早晨要好。

注意保证睡眠 补足水分

俗话说“春困秋乏”，在经历了夏季身体大量消耗后，进入秋季，人的机体也进入了一个周期性的休整阶段，此时保证睡眠和补水都是健康的首要任务。魏戎提醒市民，进入秋季后养成良好的睡眠习惯，并在锻炼后注意补水，再加上科学的锻炼，才能达到健身的目的。

秋季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、嘴唇干裂、鼻子出血等症状，再加上运动时容易失去水分，所以，运动锻炼后应及时补充水分，缓解身体疲劳感。平时可以多吃一些应季的水果，像梨、苹果等。少食辛的食物，像葱、姜、蒜等。

秋季的早晚温差大，魏戎提醒市民不要突然增减衣物，避免感冒。还有晨练时要选择空气较好的锻炼环境，尽量不要在马路边进行锻炼。利用一些器械运动之前，要注意检查一下器械是否有损坏或者松动地方，避免发生意外事故。



(资料图)



游泳

健身达人：魏戎 职业：医生

达人经验：

我认为游泳是最好的有氧运动。水是软的，在水中游泳一般不会发生运动损伤。秋冬季游泳不仅能锻炼身体、增强体质，还能提高心肺能力和抵御寒冷的能力。

我28岁的时候，腰围和腿长一样，眼睛往下看找不到自己的脚。常年坚持游泳不仅让我体重控制得很好，心肺功能和耐力也锻炼得很出色。至今肺活量还保持在10000毫升以上，而同龄人的平均肺活量在3000毫升

左右。

达人支招：

游泳锻炼是一个循序渐进的过程，要长期坚持。秋季游泳不要怕冷，下水前做好准备活动可以避免脚抽筋等问题。除了一些严重的心脏病、高血压、癫痫和传染病患者外，其他人都适合参与。在游泳时有一些禁忌一定要记住：在下水前了解水的深度，尤其是在河流等自然水域游泳时，切忌贸然下水；饭前饭后1小时尽量不要游泳；控制好游泳时间，一般持续游泳不应超过2小时；游泳结束后一定要清洁好身体，做好泳后卫生。



羽毛球

健身达人：周武欣 职业：党办干事

达人经验：

常年呆在办公室里，很多同事都有不同程度的肩周炎和颈椎病，但我由于常年坚持打羽毛球，在捡球、接球的过程中，不断地重复弯腰、抬头等动作，这些办公室疾病根本与我无缘。

羽毛球运动不受场地的限制，而且经济学，既能放松心情又能锻炼身体。打球的过程中，由于需要不停地运用手腕和手臂的力量挥拍，能充分活动踝、膝、胯等关节部位。另外，羽毛球运动是很好的瘦身运动，大家看我的体型就知道了。

达人支招：

打球前要充分热身，做足准备工作。可以先拿着球拍做扩胸运动，然后双腿站定，通过前俯、后仰和左右旋转上身活动腰部，最后通过跨步压腿、摇腕、摆腿等动作活动各个腿部关节。

打羽毛球时还要注意掌握正确的姿势，用错误的姿势打球，很容易造成运动损伤。打羽毛球时不同落点接球就很容易扭伤脚。很多人在接球时习惯用脚尖着地，这样的做法很容易导致踝关节韧带扭伤。正确的着地方法：前跨步时让脚跟先着地，然后向前踩踏至整个脚掌落地。另外，选择合适的鞋也很重要，要穿平底并且舒适的运动鞋。



乒乓球

健身达人：李道本 职业：退休

达人经验：

乒乒乓乓，让我身体健康。打乒乓球是我痴迷的运动，每天我都会坚持打上2个小时，现在只要我不说，没人能猜出我已经74岁了。

乒乓球是一项有氧运动，老年人可以多参与。打乒乓球既可以强化心肺功能，还可以活动全身各大关节，增强身体协调性。1991年我就查出患有糖尿病了，但通过坚持打乒乓球控制得很好。

达人支招：

打乒乓球比踢足球、打篮球等项目要安全得多，比较适合中老年人健身。但开打之前一些准备工作和注意事项要牢记。

打球前一定要做准备活动，把各关节、韧带、肌肉活动开；中老年人要注意运动强度，避免过度疲劳，一般每次练习半小时就可以达到锻炼效果；新手在练球学拉弧圈时要循序渐进，避免用力过猛将大臂和腰拉伤；一定要穿舒适的运动鞋，最好购买专业的乒乓球鞋，以防滑倒和伤脚；新买的球拍手柄位置要稍微打磨一下，防止磨手。另外，打球是为了锻炼身体，不要因为输赢球而心绪不宁。



太极

健身达人：陈文革 职业：太极拳师

达人经验：

我坚持练习太极拳已经36年了，深感太极拳奥妙无穷。练习太极拳可以祛病、健身、养生、延年，更重要的是练太极拳的过程中让人可以修身养性。

太极拳可以调整身体的协调性，还可以舒筋活血、提高免疫力。经常练太极拳者气血旺盛，精气神足，反应敏捷，很少患感冒。

达人支招：

练习太极拳，招式拳架只是基础，还必须练习推手、内功心法才能强身健体。很多人练了一辈子太极拳，会很多种套路，但健康状况没什么起色，其原因在于此；太极拳不仅适合中老年人练习，还适合青少年练习。练的越早，对身体越有帮助；太极拳是一门高深的武术，最好通过专业的老师指导，正所谓“入门引路须口授，功夫不息法自修”，自己照书练是不容易进太极之门的。