

科学晨练有讲究



扫码阅读

■ 杨渝平

专家简介：杨渝平，北京大学第三医院运动医学研究所主任医师，中华预防医学会骨与关节疾病预防与控制专业委员会、中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会、中国医师协会医学科普分会运动健康科普专委会委员，北京市健康科普专家，国家体育总局康复中心会诊专家。



随着炎热夏季的到来，晨练成为很多人外出活动的选择。晨练好处不少，可提高中枢神经系统的机能水平和机体的强度、均衡性和灵活性等，但晨练也有诸多讲究，只有选择科学的锻炼方式，才会达到养生保健的效果。

◆ 晨练的利与弊

晨起锻炼益处多多，能让人从一夜的睡眠中清醒过来，维持全天的良好精神状态，这可能与运动释放的内啡肽有关，这种荷尔蒙会给身心带来平和、安静和清新的效果。

当然，晨练也有不好的一面。早晨是一天当中二氧化碳浓度最高、雾霾最严重的时段，此时锻炼容易引发呼吸系统疾病。同时，此时心率和血压的提升也比其他时段要快，会对心脏产生负担，容易导致猝死。此外，早上人体血液比较黏稠，晨练容易引发血栓。

◆ 科学晨练掌握五点

1. 空腹或进行高强度晨练容易引起低血糖，晨练前最好补充点能量，锻炼后再吃点早餐，但也不能过量。

2. 晨练前喝杯淡盐水，稀释一下血液浓度，以防引发血栓。

3. 雾天尤其是浓雾天不宜晨练，因为雾中的小水滴里含有许多有害物质。运动时，机体的需氧量会增多，而有害物质对呼吸系统的侵害会造

成供氧不足，从而产生呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状，病原体也会趁虚而入，危害健康。

4. 晨练时，不宜在汽车流量大、工业区的下风方向等空气污染严重的地方锻炼，经常吸入有害物质，影响身心健康。

◆ 注意这些运动误区

1. 肩膀痛可以多甩甩肩

肩膀痛甩甩肩是一个常见的运动误区。其实，肩膀痛不能甩肩，越甩越疼，只能慢慢地活动肩膀。甩肩容易导致肩袖撕裂，造成更严重的损伤。肩膀痛时，建议去医院拍个片，然后在医生指导下进行相应锻炼。

2. 老年人不宜做“小燕飞”动作

日常生活中，只要身体允许，老年人可以做“小燕飞”动作和仰卧起坐，但要注意动作幅度不要太大，稍微慢一点儿。

3. 老年人可以常练单杠

对老年人而言，做类似于单杠等大回环运动，是比较危险的。因为该类运动的速度过快，不管是撞到别人还是自己摔下来，都容易引起骨折，甚至引发致命性的颈椎损伤，造成瘫痪。老年人可以试试拉伸、引体向上等运动。

4. 晨练时要注意憋气

憋气练习可以锻炼呼吸功能，适量训练对身体有好处，如缩唇呼吸训练可提高心肺的耐受力。进行普通强度的练习没有问题，但憋气本身与晨练没有太大关系。📖