

崔 峡

中国科学技术大学 230026

# 秋冬季节健身运动要注意科学性

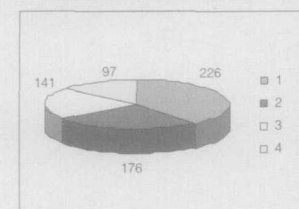
**【摘要】** 随着人们生活条件的改善和生活水平的提高,营养、健康、运动及保健的科学性是人们越来越重视和关注的话题。健康既是人类追求的一个重要的目标,也是社会进步和发展的重要标志。对健康的研究是人类永恒的话题和共同的追求。本文就自己多年来从事体育教学工作的一些经验,对人们在秋冬季节健身运动中必须注意的一些科学问题进行阐述,以供读者借鉴。

**【关键词】** 运动 健身 科学性

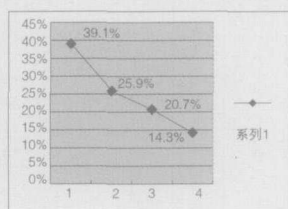
为了论证运动健身的科学性,我们按照下述十个方面的事项在学校园内做了调查,并对参加锻炼的68位中老年教职员工进行了调查分析,调查的年龄段在42岁至79岁之间,其中42岁至55岁的有26人,占被调查人员的38%,56岁至79岁的42人,占被调查人员的72%。

(附表1)

项 目	注 意	不 注 意	不 了 解	随 意 性
1.穿衣搭配	48人	6人	4人	10人
2.补充水分	30人	16人	17人	5人
3.活动准备	32人	20人	7人	9人
4.锻炼要领	26人	22人	16人	4人
5.预防扭伤	7人	23人	15人	13人
6.是否空腹	21人	22人	18人	7人
7.晚上运动	19人	15人	20人	14人
8.早上运动	38人	13人	7人	10人
9.睡眠情况	23人	22人	15人	8人
10.饮食结构	12人	17人	22人	17人
10项比例分别为	266人次占39.1%	176人次占25.9%	141人次占20.7%	97人次占14.3%



(附表2)



通过调查分析不难看出,对10项都注意的占39.1%人次,不注意的占25.9%人次,不了解的20.7%人次,随意性的占14.3%人次。所以,秋冬季节运动和锻炼,一定要提倡注意科学性。如何做到科学健身运动呢,结合本人教学的需要,我将根据研究的情况从以下几点做一些阐述。

中华民族的传统养生和健身观念是“运动则不衰”。实践证明运动可以适当代替药物的治疗,而任何药物的功效都不可能代替运动。运动不仅补充人的精、气、神,而且改变人的肢体灵活和耳、目、口的清新,同时还可以通过练筋骨、肌肉、四肢,内练精神、脏腑、气血和脉络,从而达到人体的内外和谐,气血流畅,全身肌体处于阴阳平衡状态。秋、冬季来临,气温日趋寒冷,人体的新陈代谢功能不如天热时旺盛,是多种疾病的高发期,加强身体锻炼则是必不可少的保健方式。但在进行日常锻炼的时候需要注意一些问题,避免影响健康的情况发生。本人根据多年从事体育教学的体会,感觉在秋冬季节中,老年人在健身运动中必须注意以下事项。

## 一、秋冬季节运动时应注意穿衣搭配

一年四季的自然气候变化是有规律可循的,大多数人都知道“春捂秋冻”,秋、冬季节的气候变化不同,秋季早晨的气温已逐渐变低,北方秋天的周期一般在一个月左右,南方秋天的周期一般在三个月左右,秋天在北方早晨锻炼时一般不易出汗,而在南方早晨锻炼就比较容易出汗,稍不注意就有受凉感冒的危险。所以,作为爱好早锻炼的中老年人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。另外,在早晨醒来后不要马上起床,因为中老年人椎间盘松弛和自然退变,突然由一夜的卧位姿势变为立位的姿势,可能会发生扭伤腰背部的现象。特别是有高血压、心血管病的中

老人起床时更要小心,早晨醒后不要急于下床,适当的伸伸懒腰,舒展一下关节,稍休息片刻再下床,并尽量走动3至5分钟后再准备去运动。而且要注意气候的变化和穿衣的搭配。

## 二、秋冬季节运动前要注意补充水分

人们从炎热的夏季过来,身体的各个细胞处于扩展状态。从潮湿闷热的夏季进入秋冬季节,气候会突然变得干燥起来,温度一般都要变化十几度,人体内容易积聚一些燥热,而且秋季空气中湿度相对减少,因此,最容易引起咽喉和眼睑皮肤等干燥,尤其是口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状发生。加上锻炼和运动时丢失的水分较多,很容易加重人体缺乏水分的反应。所以,运动前10分钟要适量饮100至200毫升的温开水或淡盐水,一般不可过量,并且在饮水后10分钟左右再做运动的准备工作。同时在运动后不要马上饮水,稍做休息再适量饮水。另外,在平时的生活中也要多喝开水,多吃含水分较多的瓜果和蔬菜,比如梨子、苹果、西瓜、甜瓜、新鲜蔬菜等柔润食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,这样可以适当防止咽喉肿痛和干燥。

## 三、秋冬季节运动要做好准备活动

在秋冬季节对于任何一种运动来说,准备活动都是必不可少的。因为人的肌肉和韧带在秋冬季节气温偏低,运动会反射性地引起血管收缩或扩张、黏滞性增加,关节的活动幅度较小,韧带的伸展度降低,包括神经系统对肌肉的指挥能力下降,锻炼前若不做好充分的准备活动,很可能会引起关节韧带和肌肉的拉伤等,稍有不慎还会造成了一种伤害。所以,在秋冬季节运动时要特别注意拉伤或扭伤情况发生。

## 四、秋冬季节运动要循序渐进

许多人不知道锻炼的要领,特别是平时缺乏锻炼的人,一定要注意加强全身韧带、关节及肌肉的柔韧性锻炼。有一部分人认为只有运动量大,才能将身体练好,抵抗力才能增强。其实运动跟吃饭、休息、睡觉等一样,都要适量和适度才好。秋冬季节是人的精、气、神都处于收敛和内养的过程,从养生和中医学理论讲,运动也应顺应这一原则,运动量也应由小到大,循序渐进。经过锻炼,觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,这就达到了锻炼效果。如果有时间,最好每天适当锻炼40分钟。如果没有时间,一般每周也要锻炼3至4次,每次锻炼30至40分钟为宜,不论何种运动,贵在持之以恒。如果锻炼后十分疲劳,休息后仍然觉得不舒服、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少、周身关节疼痛等,那么可能是运动量过大了。所以,运动时一定要适度,可以适当减少一些运动量,最终达到健身的目的。

## 五、秋冬季节锻炼要特别预防损伤

在秋冬季节,由于人的肌肉和韧带在气温开始下降的环境中容易反射性地引起血管收缩,关节生理活动度减小,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此,每次运动中也要注意运动的方法,除了做好充分的准备活动外,运动的幅度、强度都要重视,不要勉强自己做一些较高难度的动作。我校有一位57岁的教师酷爱运动,最近突然觉得下楼时膝关节疼痛,不能伸屈,不能下蹲,骨科医生诊断是因为锻炼过度,平时活动量少的时候没体会,所以一定要注意运动的量和度,特别注意造成损伤。

## 六、秋冬季节晨练最好空腹

有的人习惯早上起床就先去锻炼,锻炼完后再吃早饭,这对身体健康极不利。因为运动时身体会消耗很多能量,经过一夜消化和新陈代谢,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,如果空腹饥肠辘辘去锻炼,很容易发生低血糖。特别是中老年人更要注意早晨空腹锻炼。所以,秋冬季节早晨起床后,运动前应该适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”,这样可以让身体得到一些能量的补充,更有利于健康。我以前喜欢早晨6点左右去打网球,我们40多位老师大部分早晨都是先运动再饮食,过了一段时间,就有10多位教师明显的感觉运动后体力不支,个别老师刚打完一场球就晕倒在场上,这是很危险的情况。

## 七、饭后不要运动

由于工作节奏加快,现代人的生活习惯已经很少是“日出而作,日落而息”的了,特别是秋冬季节,许多中青年晚上睡得晚,早上工作繁忙,不少人

没有时间参加锻炼。大部分人就把锻炼的时间选择在晚饭后。能够坚持锻炼是件好事,但很多人并不了解饭后锻炼的科学方法,刚吃完饭就立即运动,哪怕是慢慢的散步也是不利于身心健康的。因为饭后消化系统的血液循环大大增加,而身体其他部位血液循环就会相对减少,如果饭后马上开始运动,消化的过程受到阻碍,胃肠极容易生病,所以饭后最好在30分钟后进行运动为好。

## 八、锻炼不要选择马路边

秋冬季节在林阴大道上慢跑,呼吸清新的空气有利于人体健康。但是现在城市中车水马龙,马路的拥挤程度越来越大,很多人为了方便和省事,一般就选择在马路边慢跑或做相应的锻炼,其实这是非常不科学的锻炼。因为秋冬季节气候干燥,尘土容易飞扬,空气指数变化很快,空气污染到处可见,在马路边跑步或锻炼,肺活量急剧增加,可能会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体。无形中增加了对身体的损害。所以锻炼最好选择在公园、湖边、绿色植被较多等安静又干净的地方进行,而不宜在马路边慢跑或锻炼。另外还有安全问题,2005年11月14日早晨6点发生在山西省沁源县第二中学900多名学生在公路上跑步晨练时,一辆大货车撞死21名师生的惨痛案例就是最大的教训。2005年11月15日,为吸取山西沁源县的交通事故教训,北京市教委紧急下发了《进一步加强学校体育安全管理工作的通知》要求学校不能组织学生到校外机动车道等存在安全隐患的地方开展体育活动。

## 九、保证足够的睡眠

健身运动一定要在精神状态和生理状态最佳的情况下,用饱满的情绪投入到运动中去,只有这样才能取得身体锻炼的效果和精神情趣的愉悦。俗话说“春乏秋困夏打盹,睡不醒的冬三月”,进入秋冬季节,气候宜人,日照时间较短,利用这一好时机尽可能保证充足睡眠,不仅能恢复体力,保证健康,也是提高机体免疫力的一个重要方面。所以,在秋冬季节要遵从人体生物钟的运行规律,养成良好的睡眠习惯,再加上有序的科学锻炼和适当的保健,身体才能越来越健康。

## 十、饮食调整是增强体力关键

到了秋冬季节,气候逐渐转凉,大多数人都会食欲大振,使热量摄入增加很多。再加上气候宜人,睡眠充足,体内还会储存御寒的脂肪,因此,身体摄取的热量多于散发和消耗的热量。所以,在秋冬季节既要多吃有营养的东西,增强体力,同时也要小心体重增加过快,尤其是中老年人,身体已向肥胖阶段过渡,更应该注意调整饮食结构。要注意多吃一些低热量的减肥食品,如南瓜、赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等,少吃重油腻的食物,免得加重肠胃负担,同时还会使体温、血糖升高,人体发福使人萎靡不振,总感觉纷纷欲睡和产生疲惫感,这样不利于人体健康。

总之,在秋冬季节运动和锻炼,除了以上各项注意事项以外,还要特别提倡注意锻炼的科学性。