



科学健身之 “一三五七九”

◎ 东方

运动要讲科学，不科学健身则损害身心，危及生命。怎样科学健身呢？根据多年来运动实践的体会，科学健身要做到“一三五七九”，这是中老年人科学健身行之有效的办法。

“一”是以有氧运动为中心

美国医学博士库珀认为，有氧运动就是较长时间进行耐力运动，使心（循环系统）、肺（呼吸系统）得到充分刺激，从而使全身各组织器官得到良好氧气的营养供应，维持最佳功能状态。常见的有氧运动有：步行、慢跑、骑车、健身操、太极拳、乒乓球、室内器械健身、慢步登山、游泳、门球及高尔夫球等。

“三”是每次坚持30分钟以上

有了一定的运动强度，还要有足够的运动时间才能取得理想的锻炼效果。根据研究，全身参加运动的肌肉有400多块，要想使这些肌肉都得

到收缩和舒张，每次运动时间至少要在30分钟以上，若运动时间不足30分钟，充其量不过稍降低些血糖罢了。所以无论采取什么样的有氧运动，要求时间保持在30分钟以上。

“五”是每周有5次运动

研究表明，不锻炼的肌肉很快就会失去力量，在48~72小时内必须再次活动，才能获得良好的效果。运动量过少，“三天打鱼，两天晒网”达不到去脂减肥和预防疾病的作用。只有持之以恒地坚持运动，才能起到养生健身的作用。所以说，科学健身不仅是形体的锻炼，也是意志力和毅力的锻炼。若想保持锻炼效果，每周锻炼次数不能少于5次。

“七”是运动后达到一定的心跳数

准确控制运动强度和数量是非常重要的。运动强度一般用心率来表示，研究证明，对中老年人而言，用170减去年龄，所得的数若等于运动后的心率，则表示运动强度比较适宜。用心率计算运动量在运动结束后立即数脉搏，可以数15秒，然后乘以4得出每分钟的心率。另外，还有一个可供参考的标准，即运动时心跳加快有少量出汗，休息5~10分钟后便可恢复，而且第二天还有兴趣参加运动。

“九”是早上9点钟左右锻炼最好

科学研究表明：每天8~12点人体肌肉速度、力量和耐力处于相对最佳状态，这时的肢体反应敏感性及适应能力都达到最高峰，心率及血压上升率平稳偏低。所以，在这个时间运动对健康最为有利。有的老年人把锻炼时间定在早晨5~7点，其实此时并不是最佳锻炼时间，因为早晨是人体肌肉、力量和耐力处于相对最低状态，这时运动易出现疲劳，发生损伤的可能性也较多。况且，早晨空气比较污浊，加之早晨人的血黏度相对较高，发生脑卒中的可能性较大；早晨空腹运动还容易导致低血糖，早晨空腹运动对心肌也有影响，对患有心脑血管疾病的人影响会更大。☺

（编者注：我国幅员辽阔，时差较大，如北京与新疆、西藏、云南等时差约2小时，不宜将晨练时间规定死，以当地日出后为宜。）

（摘自《养生大世界》）