



晨跑好处多,安全别忽视 “夏练三伏”,您该这么做!

曹凌 记者 蔡富根 /文

同事侯是个晨跑爱好者,清晨6点起床,每天跑5公里,雷打不动,坚持好几年了。长期运动的结果是将近50岁的年龄看上去像30来岁,每天精神抖擞,同事们好生羡慕,这几天又有同事加入了锻炼的队伍,或晨跑或爬山。常言道“冬练三九,夏练三伏”,运动有益健康,但安全要放在心上。晨跑有哪些好处?三伏天锻炼需要注意什么?哪些运动适合三伏天?对此,记者采访了安徽省第二人民医院康复科医师申博等专家,希望对你的运动有帮助。

长期坚持晨跑有10大好处

研究证明大家长期坚持晨跑,从内到外确实有着很多惊人的好处,专家总结了以下10大好处。

1.心脏更加强健

早晨空气中充足的氧气可以使跑步摄氧量达到最大化,这也大大提高了身体各部位的机能,加快血液循环,长期坚持有强健心肌、预防多种心脏疾病的效果。

2.肺部功能更加强大

长期坚持晨跑可以实现肺活量的最大提升,增强肺部功能。

3.减脂瘦身更容易

晨跑对减脂瘦身很有效果,特别是空腹。

因为身体经过一个晚上的消耗,体内的糖原已经不足以再为跑步提供能量,只能直接消耗脂肪来达到供能的目的。

4.预防及改善近视

经过一晚上的休息,眼睛的疲劳感虽已不再,但也不能马上让眼睛去近距离地专注一样事物,很容易引起快速疲劳。而晨跑就能很好地改善这一点,对预防及改善近视有很好的效果。

5.降低血脂和胆固醇

一晚上的消耗很可能导致在心血管中堆积一些杂质,而晨跑能迅速改变人体的新陈代谢率,加快血流速度,将杂质排出体外,从而降低血脂和胆固醇。

6.改善脊椎疾病

跑步的正确姿势对肩、背都有着严格的要求,能起到改善脊椎疾病的效果。

7.空气更加新鲜

晨跑的最大好处就是在汽车还没上路的时候,你就上路了。这就意味着此时的空气污染是最小的,空气是最新鲜的。

8.更好地激活动力

跑步可以让你的情绪变得放松而又兴奋,晨跑可以立马把你从昏睡的状态中解救出来,让你精神饱满,充满干劲。

9.可以更好地享受早餐

晨跑的人绝对有足够的时间去好好享受早餐,而长期坚持好好吃早餐的人身体更棒。

10.可以跑得更好

每个早晨都是一个新的开始,所以早晨是一天中状态最好的时刻,在这种状态下做什么都会变得更好,跑步也不例外。

三伏天晨跑要注意什么?

晨跑居然有这么多好处,关于晨跑我们应该注意些什么呢?做好以下几点,不要让家人担心你的安全!

1.晨跑速度不能太快

晨跑是为了锻炼身体,所以千万不要拼速度,跑得快会对心脏产生不必要的负担,慢慢跑对身体更加有益。

2.晨跑时间不能太长

晨跑是为了激活动力,给自己开个好头,而不是一开始就把自己跑得半死不活的,影响一天的生活以及工作。

3.晨跑前一定要热身

早晨的身体是最为僵硬的,一上来就跑步很容易出现抽筋等现象,所以热身是非常有必要的。

4.晨跑前喝少量的水

水是生命之源,跑前一小杯水可以让你跑得更加轻松,而且还能降低出现血栓的概率。

5.晨跑选择适宜的服装

早晨的温度相对而言是比较低的,根据不同的气温选择不同的服装就显得非常有必要。

特别是现在天气特别热了,大家一定要多喝水,做好防暑工作。

适合三伏天的运动还有哪些?

三伏天非常炎热,除了晨跑还有哪些比较适合这个季节的运动呢?安徽省第二人民医院康复科医师申博说,三伏天运动应选择体能消耗少、技术要求低、时间要求松的轻运动,以半个小时的运动量为宜,快步走、游泳瑜伽、轻体操都是不错的“轻运动”。他推荐了以下几种供运动爱好者参考。

1.健步走。健步走运动适量,技术要求低,无器械的限制,而且锻炼效果好,对增强腿部肌肉及提升心肺功能有很好的作用。

2.游泳。游泳具有瘦身、降低胆固醇及增强心血管功能的作用。夏季是游泳的最佳时节,在炎热的气候,尤其适宜户外游泳。由于游泳消耗体能较多,患有心脏病、糖尿病及肺病等病史的中老年人应在医生的指导下进行。

3.羽毛球。长期进行羽毛球锻炼,能使心脏变强,收缩更为有力,肺活量加大,耐久力提升,同时,羽毛球锻炼也能提升人体神经系统的灵敏性与协调性,增强心血管及神经系统的功能。

4.瑜伽。瑜伽是一种身心合一的运动,老少皆宜。夏季天气炎热,易使人感到困倦,而人体在脑部疲劳时,许多功能会受到影响,使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。

5.八段锦。八段锦是我国传统的健身功法,它可调身、调息、调心,简、便、廉,是祛病保健的最佳传统有氧运动疗法。

6.五禽戏。五禽戏中任何一戏的演练,既主治一脏的疾患,又兼顾其他各脏,所以能达到祛病强身、延年益寿的目的。

7.太极拳。太极拳的外形动作柔和缓慢、舒展大方、往复折叠,在复杂的套路中追求身体的均匀、平衡、协调,在长期的太极拳修炼中,稳定了心态,开阔了胸怀,开发了智力,提高了修养,强健了体魄。

(部分资料来源于新华网等)

指导专家

安徽省第二人民医院康复科医师 申博

擅长运用康复理疗技术、针灸推拿、中西医结合治疗中风后遗症及颈椎病、腰椎间盘突出症等脊柱相关性疾病和四肢慢性疼痛疾病。

