

早练VS黄昏练,你是哪一款?

- 我们现在健身,都是健的“体”,不是“身”
- 从健身角度来说,走比跑好,快走比慢走好
- 下午4点到6点为健身最佳时间,早上太阳出来之前不要健身



天气越来越热,晚上的玄武湖公园成了人们避暑、健身的胜地。华灯初上,晚风徐徐,走路、跑步、轮滑、广场舞……各色健身活动沿湖展开,男女老少演绎出南京市健康丰富的“夜生活”。可是,这厢正运动得起劲,却听说网络上正在热传:“晚上运动等于找病!”这说法靠谱吗?健身到底什么时间合适?关于健身,还有哪些需要注意的问题?现代快报《发现》周刊记者采访了南京体育学院运动健康系副教授、南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊中医师李靖。

现代快报记者 王凡



晚上到玄武湖公园健身的人很多 现代快报记者赵杰6月14日晚7点左右摄于玄武湖公园

关于运动强度

别以为运动就可以健康 运动对保健来说不是万能的

一见面,李靖先给我们普及了“运动”的基本知识。

我们都听说过药物处方,其实运动也有“运动处方”——FITT:其中F是频率(frequency);I是强度(intensity);第一个T是时间(time);第二个T是形式(type)。

李靖说,现在很多人选择运动来健身,是因为觉得运动能够保健,但其实运动不是保健的唯一方式,而且运动对于保健来说并不是万能的。“千万不要以为一旦选择了运动,就可以健康了。”

那么,运动能让身体得到什么好处呢?李靖表示,从中医的角度来说,运动一个最大的好处就是促进气血的流通。很多疾病的发生,正是因为气血不畅通。在身体中,气是推

着血运行,而运动在一定程度上,可以促进气血的运行。

不过,这是针对适度运动而言的,如果过度运动,人体的正气反而会受到影响,另外运动器官也会磨损,内脏也会受到影响。这也是有些人爱运动但反而会生病的原因。这就提醒我们,运动一定要适度。

“运”和“动”相互牵制 运动一定要适度

用中医对于运动的理解,也能进一步解释不能运动过量的问题。“老百姓讲运动,理解的运动就是动,其实运和动是不一样的。”李靖说,“运”是指体内气的运行,“动”指四肢的动作。而在肢体剧烈运动时,内脏是缺血的,四肢需要的血液比较多,此时身体中气的运行是受限的,两者相互牵制,所以并不主张肢体过度地运动,这也是中国传统体育运

动的速度都不快的原因。

“判断运动强度有一个简单的判断标准,那就是看运动中与别人讲话是否能够讲下去。在这种强度下,选择的方式肯定是有氧运动。比如快步走,慢跑,骑自行车,爬山,游泳,打球,太极,瑜伽等,强度都不算很大,这样一方面活动四肢促进气血运行,同时气在体内还得到周流,兼顾内脏和四肢,两全其美。”李靖说,这种适度的运动叫做“动气功”,四肢在动,气也在走。

“身体这两个字,很多人以为很理解,其实也不然。身指的是躯干,体指的是四肢。”李靖指出,其实我们现在健身,都是健的“体”,不是“身”。但人体最关键的是躯干是内脏。中国传统健身方式,像太极拳,是躯干带动四肢在动,瑜伽也是这样,强调躯干的练习。“内脏锻炼比四肢锻炼更重要,不要舍本逐末。”

关于运动方式

走比跑好,快走比慢走好

快走、慢跑、广场舞……究竟哪种方式更利于健身呢?

“从健身角度来说,走比跑好,快走比慢走好。这样可以提高肌肉力量,提高心肺功能。”李靖说,跑会对骨关节有磨损,特别是关节不好的人不适合跑。因为从步态分析来看,双脚走,力量平摊在两个脚上,但跑的话,有时候重量是在一条腿上的,会出现关节疼痛。还有爬山,也会磨损关节,有关节炎的人,建议不要选择。走步和游泳,比较适合关节不好的人。而血压高的人,不建议选择需要憋气的运动,像杠铃等一些需要用力量的器械就不适宜练。

李靖说,对中老年人来说,中国传统健身方式比较适合,太极拳、太极剑、木兰扇等,甚至包括广场舞。“我有研究生做过广场舞健身效果的研究,和健身走相比,研究发现,跳舞和健身走对心肺的耐力、柔韧性、平衡性的保健都是一样的,有区别的仅仅是精神状态。跳广场舞的人精神状态更好。”

从减肥的角度来说,李靖也建议选择强度不是很大而持续时间较长的快走,比跑步更合适。这从能量消耗的过程可以解释。因为短时间运动如眨眼消耗的是ATP,10-15分钟的快强度较大的运动如快跑消耗的是糖元,强度不大但持续时间比较长的运动如快走消耗的才是脂肪。

不要以汗水的多少来衡量运动成效

很多人健身还有一个误区,认为汗淌得多就代表运动效果好,其实并不是这样。

“盛夏季节,运动后大量出汗,其实是因为身体来不及散热,通过排汗来散热,水分其实是带走了热量,而并不是减掉的脂肪。丧失掉的水分,运动后是要通过喝水补回来的。这样的减肥,减的不是肥,而仅仅是水。其实运动到一定时间,身上在发热,就是在燃烧脂肪了。”

“如果是以减肥为目的的健身,光靠迈开腿是没用的,管住嘴是最重要的。如果吃得多,运动再多,也瘦不下来。”李靖提醒道。

对动不要太偏爱,静的方式也不要忽视

上面说的运动都是“动气功”,其实,还有一种运动是静气功,纯粹是练气的,对年长的人来说,也很适合。“静气功完全是靠做深呼吸,气沉丹田,通过练习呼吸吐纳,来让脏腑可以得到充足的氧气。”

李靖教了我们两种静气功的方法。一种是听息法,听你呼气的声音,吸气的声音,静下心来听呼吸的时候,心就静了。另外还有随息法,就是意念完全跟着呼吸走。吸气时,想象自然界的清气从鼻子、汗毛孔进入丹田,呼气时想象身体中的浊气从体内排出。这听上去容易,其实很难做到。从来没做过的人,因为有杂念一分钟也做不下去,但是如果专注做15分钟,就能浑身淌汗,强身健体。

李靖说,有些人身体差,容易感冒发烧,通常会选择运动来保健,其实这样的人阳气弱,越运动越虚,更应该练静气功。“静的运动不能忽视,因为它是补养阳气的,动的方式不能太偏爱,因为它是消耗阳气的。运动,也应该动静结合。必须要有一部分静的时间,否则内脏的气就会缺乏。”

关于运动时间

最佳运动时间是下午4点到6点

既然运动作为养身保健的方法有可取之处,那么运动时间持续多久为好呢?李靖说,要让健身运动成为你的生活方式,应当选择可以坚持的时间量,一般半小时左右为宜,不要一次过把瘾,否则很难坚持。每周运动三次左右就可以了。还有,运动应该要先满足基本层次的需求,吃饱睡好。如果都睡眠不足了,还每天运动,反而损伤身体。

那么晚上健身真的是找病吗? “白天运动是比晚上好,因为白天植物光合作用,是吸入二氧化碳产生氧气,空气比晚上好一些。不过白天哪一个时段更好,这就要考虑

人的生物节律,看身体当中的各项指标。这些指标,如血压,一天当中是在波动之中的。上午往往处于上升期,下午是下降期,从这个角度来讲,下午的运动是比较安全的,尤其对心脑血管疾病的人而言。”李靖给出的最佳运动时间是下午4点-6点。

晚上去环境好的地方健身没问题

“不过,对上班族而言,下午时段健身不现实,选择晚上也是可以的。虽然不是最好的时段,但也不是最差的。网上说的晚上健身是找病有些夸张了。”李靖说,其实最不好的运动时间是早上太阳出来之前,因为那是一天中空气质量最差的时候。

晚上植物是吸入氧气吐出二氧化碳,地表的空气比较脏,随着太阳上升,空气质量才会改变。早上太阳出来之前是“黎明前的黑暗”,那段时间不宜运动,而且身体指标也处于上升期,运动也不安全。另外,中午也不建议运动,人体有午睡波,应该休息半小时。

当然,也还要考虑环境的问题。“下午运动好,但在新街口也不会好。晚上运动不如白天好,但在中山陵、玄武湖公园,空气也比新街口好。晚上去环境好的地方健身没什么问题。”

另外,就季节来说,春夏运动时间可以长一些,运动量可以大一点。秋冬季节,人需要收藏,运动量不要太大,避免大量出汗。如果一年四季都是大运动量,那是在透支自己。

链接

平板支撑有用吗?

最近,网络上流行着一种平板支撑运动,动作只有一个——伸直全身进入俯卧姿势,用脚趾和前臂支撑住身体,保持尽量长时间就可以了。平板支撑被认为是训练核心肌群的最有效方法之一,每天做可以让平坦的小腹重见天日。据说,做一分钟就会全身颤抖,此时最为消耗,能坚持就坚持。每天比前一天多5-10秒,一段时间后,身体就会明显改变。这个做法真的有用吗?

“这个动作并不新鲜,瑜伽里面有类似动作,其实是一种力量耐力的训练,对塑形是有用的。”李靖说。因为维持这个动作,比较费力,且不是一瞬间的力量,对躯干、腰腹力量的耐力要求比较高。坚持一段时间,能够燃烧一定的脂肪,使肉变得比较紧。但她提醒,做时不要憋气,否则会让血压升高,要保持呼吸自然,能做深呼吸最好,量力而行。

