

运动时间的选择与效果的因果关系

日本易食研究所 大林惠运

长时期的不运动对身体的健康有害。这个道理，大家几乎都明白。从世界卫生组织到各国的卫生机构，都提倡国民为了健康增加运动。但对于运动的最佳时间段，各个专门家却又众说纷纭。有清晨一早运动说，有饭前运动说，有饭后运动说，还有夜晚运动说，颇呈五彩缤纷，令人无所适从。

其实，各个运动时间段各有利弊，最好的选择方法，按照自身锻炼的目的和自身的健康状况设定才是。

清晨空气清新，是晨练的好时间。这对年轻人是不错，但对众多的老人来说，却是潜藏着极大危机的一个时间段，特别是患有高血压，动脉硬化的老人，其风险是巨大的。

根据研究和临床的数据，心肌梗塞，脑卒中的发病，一般在清晨起床后的一个小时内最多。而冬天和夏天都是高发季节。另外，上午也是此类疾病的多发时间带。这是因为这个时间段最容易发生血管收缩、血压上升。人体在睡眠时，由副交感神经占据主导，当人起床后，开始由副交感神经向交感神经进行转换，会引起血管收缩、血压上升。如再加上运动，对血管的负荷大增。特别是季节冷暖相差幅度大，气候变化剧烈时，患有心脏病，动脉硬化的人，很容易发病。

所以，晨练对于年轻人，对于健康人士来说，风险很小。但对患有心脏病，动脉硬化的人和老年人，绝非不二的选择。

至于夜晚运动说，在中国正如火如荼。广场舞是最好的示例。广场舞的参加人数之众可谓前所未有。从运动的角度说，晚饭半小时后的短暂运动，对增进健康应该是很有有效的。

但现时的广场舞，一跳就是数小时，其结果必然适得其反，会影响身体健康。因为长时间的运动，对膝盖的负担是沉重的。

如果姿势不对，更会直接对膝盖的软骨产生磨损。许多人认为，膝盖不好要多运动，其实恰恰相反。膝盖不舒服是因有炎症，越是多动越会促使炎症加剧，有害无益。运动并非万能，切记过犹不及。

另外，晚上的长时间运动会影响睡眠。人在睡眠时，副交感神经占主导地位，而人在活动时，由交感神经主导。故在睡眠时，交感神经会向副交感神经交班。晚间的长时间的运动，会让人处于兴奋甚至亢奋状态，影响交感神经向副交感神经的交班。自然，人体就无法顺利入眠。即使，因疲倦引起睡意，但大脑还在兴奋，无法进入熟睡状态。第二天醒来，会感到身体酸痛不适，没有精神，就是这个原因。

糖尿病的患者，还有糖尿病的预备军人士，在饭后半小时到一小时内，做个10分钟左右的轻松运动是非常有益的。进食后两小时，血糖会达到峰值，在这之前，进行一些运动，可以消耗血液中的葡萄糖，改善饭后高血糖的症状。如果一天实行三次的话，那就有30分钟的运动时间。

可能有人会提出，运动一次要在连续20分钟以后，才会使脂肪燃烧。但这是指皮下脂肪或内脏脂肪的燃烧。适用于减肥。饭后10分钟的轻松运动，是使血液中的葡萄糖的燃烧，而且是确实的。所以，对高血糖的患者，或是想预防糖尿病的人士来说，毫无疑问是最合适的方法。还有，饭后的轻松运动，例如散步，并不会影响消化。对健康人士和年轻人来说，饭前运动，饭后运动都合适。只要不是很激烈的运动，健康的老人也可以进行。

运动也是应该量身裁衣，按自己身体情况选择合适的运动时间和方法。而非千篇一律。

2016年8月2日