避免进误区 运动别“掉坑”

科学运动能帮助身体保持健康，提高身体素质，但是一些错误的运动观念可能对身体造成损害。浙江大学医学院附属第一医院骨科主任医师胡懿郃日前提醒，科学锻炼避免误区，运动别“掉坑”。

误区一：运动会“显老”

长时间户外运动，尤其在没有任何防晒措施下，强烈的紫外线会刺激黑色素生成，使皮肤变黑，产生晒斑、皱纹等，因此一些人认为运动“显老”。

专家表示，户外运动时要注意保护皮肤，要涂防晒霜、戴帽子和太阳镜，同时注意保湿，运动后及时清洁面部。此外也要注意调整饮食结构，部分健身者为保证能量供应会摄入较多面包、饼干、点心等，它们含有过量游离糖，会导致皮肤弹性下降、皱纹增多、色素沉淀和缺水干燥，因此要减少精致碳水化合物的摄入，多补充优质蛋白。此外，要避免快速减脂造成的皮肤松弛，科学减重，确保皮肤有足够时间适应体重变化。有氧运动结合抗阻训练，可以保证肌肉增长，更好地延缓衰老。此外，还要注意补水和保证充足睡眠。

误区二：空腹锻炼

肠胃功能差、易低血糖、60岁以上的人、患有糖尿病或心脏病的人，不宜空腹运动，尽量在早上锻炼前稍微加一点餐，特别是一些容易消化的食物，例如碳水类面包、饼干、米粥等，也可以吃一个鸡蛋、喝一杯酸奶。晨练前别吃得太饱，只要不感到饥饿就好，不建议吃过多脂肪、膳食纤维。

误区三：大汗淋漓才有效

很多人认为三伏天坚持锻炼不仅能收获更好的运动效果，还能磨炼意志品质，但运动要量力而行。锻炼时间、强度都要因人而异，不能为了追求大汗淋漓而锻炼。如果运动强度过大，可能会造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧、体力不支等。

对普通人而言，男性最大心率为“220-年龄”，女性最大心率为“210-年龄”，运动安全警戒线为最大心率的75%，老年人应更低些。运动量适当表现为适量出汗、略感疲劳，运动后轻微舒畅，脉搏约在10分钟之内恢复，食睡良好，次日精力充沛。如果大量出汗，心悸气短，运动后极度疲劳，食睡不佳，脉搏约在15分钟之内不能恢复，次日周身乏力，缺乏运动兴趣，则是运动量过大的表现。

误区四：跑步是万能的

仅仅跑步并不能够满足身体锻炼的全部需求。慢跑属于有氧运动，对心肺功能很有好处，并且能够消耗大量热量，有助于减脂肪。但慢跑也是一项重复性很高的运动，身体机械地重复单一动作，有可能给某个关节或某块肌肉带来负担和伤害。

专家建议，应尝试交叉训练，在跑步以外搭配其他运动。运动项目选择应根据自己身体条件，例如膝关节有骨性关节炎及退行性改变者，不适合爬山、爬楼梯、深蹲等活动；高血压、心脏病患者不适宜进行过于剧烈的运动；慢性病患者做高强度运动前应咨询医生。