

最佳运动时间不是“天刚亮”，更不是“临睡前”！

很多人锻炼错了



战胜疾病的“最佳锻炼法”

锻炼是最好的药，以下是运动医学专家总结的“常见疾病的最佳锻炼方法”。

1. 焦虑抑郁 冥想打坐和瑜伽。经常锻炼有助身体释放让人愉悦的内啡肽，有益提升情绪。研究发现，与不常运动的人相比，经常运动的人焦虑症发病率降低 25%。

2. 记忆衰退或认知疾病 健身舞蹈、太极、网球、武术等。锻炼能刺激大脑血流，特别是负责控制记忆的大脑海马区。多项研究表明，经常锻炼的成年人在记忆力、注意力、决策和多任务及规划测试中成绩更好。

3. 睡眠紊乱 瑜伽和太极。多项研究表明，与不经常锻炼的人相比，经常锻炼的人睡眠更沉更香。睡眠不足容易导致体重增加、疲劳乏力、嗜睡和心脏病等多种问题。肥胖又会导致或加重睡眠呼吸暂停。

4. 哮喘 有氧运动、力量训练或户外运动。研究发现，经常锻炼既能改善心血管健康，也可缓解哮喘症状。专家提醒，户外运动应避免霉菌和花粉环境，寒冷天最好不要户外运动。

5. 经前期或更年期综合征 瑜伽、太极、普拉提。经常锻炼有助于女性缓解因为激素骤变而导致的情绪波动等问题，如经前期综合征和更年期综合征。

6. 腰、臀、膝和颈疼痛 针对相关部位肌肉的力量训练和拉伸练习。长时间伏案工作或者久坐看电视等不良生活方式容易导致身体多部位肌肉酸痛。

7. 骨关节炎 散步、游泳等。积极锻炼有助于减轻体重，缓解疼痛和关节压力，另外，运动（尤其是力量训练）可增强疼痛关节周边肌肉力量，进而减轻关节痛。

张瑜

你会选择早上锻炼，还是晚上运动？很多人存在两个极端：要么天刚亮就晨练，要么临睡前才夜跑。但研究发现，很多人都选错了时间。

最佳锻炼时间，不是“天刚亮”

很多中老年人早上五六点就醒来出门锻炼，认为早起运动最养生。但广州医科大学和广东省人民医院的研究发现：过早晨练反而风险更高。相比 5:00~11:00，选择 11:00~17:00 运动，全因死亡风险降低 11%，心血管死亡风险更是下降 28%。

这是因为早晨 6~8 点是人体血压的第一个高峰，运动容易加重心脏负担，尤其对高血压或心脑血管疾病患者，不宜太早锻炼。

“临睡前”也不是好时机

有些人习惯晚上 10 点后运动，甚至跑完步直接睡觉。但研究显示，睡前 4 小时内进行高强度运动，会影响入睡时间、降低睡眠质量，还会让夜间心率不稳定，导致“越练越累”。

因此建议：至少睡前 4 小时完成锻炼。比如 10 点睡，就应在 6 点前结束运动，避免剧烈活动干扰睡眠。

推荐两个“黄金锻炼时段”

上午 8 点至 10 点 大规模研究显示，这一时段运动能显著降低冠心病、中风风险，

还能降低乳腺癌、前列腺癌发病率，适合中老年人锻炼。

下午 16 点至 18 点 这是人体状态最佳的时段，心率平稳、肌肉灵活，适合进行跑步、游泳、打球等有氧或力量结合的训练。上班族可安排在 17:30~18:30 间锻炼，既高效又不影响睡眠。

三个“关键点”，提升锻炼效果

一次运动多久

推荐每次锻炼 30~60 分钟，最佳为 45 分钟左右。时间过短效果有限，超过 90 分钟则可能带来负效应。

锻炼什么内容

最好结合有氧运动+力量训练。前者提升心肺功能，后者维持肌肉健康。特别是 40 岁后建议每周至少进行 2 次力量训练，如深蹲、俯卧撑、弹力带训练等。

锻炼到什么强度

推荐中等强度运动。简单判断标准：微微喘气、能说话但不能唱歌。如果说话都费劲，就属于高强度运动了。

运动效果不仅看“做没做”，更要看“做得对不对”。选对时间、选对方式，才能越练越健康。

健身教练 章如龙



含胸驼背？试试这个拉伸法

长时间久坐、低头工作，常常让我们出现含胸驼背、肩膀僵硬的问题。这时，不妨试试一个简单的胸部伸展动作，舒展紧张的胸肌和肋骨，提升肩胸灵活性。

方法很简单：坐在地板上，身体微微后倾，用双手支撑身体，胸口靠在藤条或椅背上。呼气时，将左臂向上伸展绕过背后；吸气时，将手臂慢慢放回原位。下一次呼气时换右臂，同样方式伸展。左右交替，共重复 8~10 次。



动作过程中要始终保持挺胸状态，注意呼吸节奏的配合。每次伸展时，都能感受到胸部肌肉被轻柔地拉开，肩膀也逐渐放松。当你从地板上站起时，甚至会感觉到脊柱被拉长了一些，整个人更挺拔、更轻松。

这个动作适合每天练习一到两组，无需器械，也不受空间限制。长期坚持，不仅有助于缓解上身紧绷、纠正姿势，还有利于打开胸腔、改善呼吸质量。

何利

雀斑，你真的了解吗？

雀斑是许多人皮肤上的自然特征，通常出现在阳光照射的区域，如鼻子、脸颊和肩膀。这些小色素斑点的形成与遗传因素和阳光暴露密切相关。雀斑一般在儿童时期或青少年时期开始出现，随着年龄的增长，尤其是在阳光暴露较多的季节，雀斑可能会变得更加明显。了解雀斑的成因以及如何护理它们，可以帮助我们更好地接受和管理这一皮肤特征。

雀斑的成因

人们并非生来就有雀斑，皮肤科专家认为，雀斑是黑色素细胞在阳光照射下生成黑色素的结果，主要是为了保护皮肤免受紫外线(UV)的伤害。遗传因素在雀斑的形成中起着重要作用，尤其是

MC1R 基因变异，通常与皮肤白皙、红发或浅棕色头发的人相关。

另外，体内激素的变化（如怀孕、避孕药或激素替代疗法）也可能导致雀斑颜色加深，某些药物（如抗生素或外用维甲酸）会增加皮肤对阳光的敏感度，从而使雀斑更为明显。

雀斑与其他斑点的区别

雀斑与晒斑或老年斑 老年斑通常是由黑色素细胞的增加，而雀斑只是黑色素暂时增加。雀斑会随着阳光暴露而变黑，但在阳光下消失时会褪色。

雀斑与痣 雀斑和痣在外观上可能相似，但痣是一簇色素，通常更厚，形状不规则。虽然痣本身不是癌症，但数量较多的人更易患黑

色素瘤。如果痣出现颜色变化、大小不均、形状或质地变化等症状，应及时就医。

雀斑的护理与治疗

雀斑在夏季更明显，因为人们更常晒太阳，而冬季则可能褪色。虽然雀斑可能会随着时间自然变淡，但防晒是预防新雀斑形成的最佳方法。建议每天涂抹 SPF30+ 防晒霜，每 2 小时补涂一次，并佩戴帽子和太阳镜。含有氧化铁的有色防晒霜也有助于防止可见光造成的色素沉着。

一些护肤成分，如维 C、维甲酸、烟酰胺，以及激光治疗，可能有助于淡化雀斑。然而，注意阳光暴露后雀斑可能会复发。

兰瓶