

# 拥抱金秋的科学锻炼之道—— 秋日运动养生全攻略

俗话说“一场秋雨一场寒”。进入秋季天气变凉，我们的运动习惯也需要随之调整。秋季运动既要顺应自然界阳气渐收的特点，又要为冬季的到来做好体能储备。

秋季的气候有其独特之处。白天依然温暖，但早晚温差加大，肌肉和关节更容易僵硬，稍不注意便可能导致损伤。空气湿度下降，呼吸道容易干燥，运动时需要格外注意补水与呼吸道保护。而紫外线强度比夏天降低，适合户外活动的时间延长，但正午时分依旧要做好防晒。

在这样一个气候多变的季节，热身显得尤为重要。进入运动状态前，最好先进行几分钟慢跑或快走，让身体微微出汗，随后配合一些动态拉伸，比如弓步转体或高抬腿，以逐渐激活肌肉和关节。最后，根据运动项目做一些专项准备动作，比如跑前小步跑或球类运动的技术练习。这样分层次的热身过程，可以有效减少拉伤或扭伤的风险。

着装方面，秋季讲究“分层穿衣”。内层选择透气排汗的材料，避免汗湿后着凉；中间层注重保暖，可选择抓绒或轻薄羽绒；外层则以防风、防小雨为主。特别要注意头部、手部和膝关节的保暖，这些部位受凉后更容易出现不适。

科学补水同样是秋季运动的关键。虽然出汗量比夏天少，但空气干燥会加快水分流失。运动前2小时最好补充一定水分，运动中每隔20分钟喝少量水，如

果时间超过1小时，还需补充含电解质的饮料。运动结束后，应根据体重的变化来补足水分，并通过观察尿液颜色来判断是否补充到位。

至于运动时间的选择，上午十点到十一点以及下午四点到六点是最佳时段，气温适宜，空气质量相对较好。清晨和正午则并不理想，前者空气中污染物较多，后者紫外线强烈。对于不便户外活动的人来说，瑜伽、游泳或健身房锻炼都是不错的选择，只需注意室内通风与温度控制。

不同人群在秋季运动时也有各自的注意事项。中老年人更适合选择太极拳、八段锦、快走等低强度运动，避免大清早出门锻炼。慢性病患者尤其是心血管疾病人群，应避免过度用力，注意监测心率。长期久坐的办公室人群则可以利用午休时间做一些伸展操或短时快走，为身体“解锁”。

营养搭配方面，运动后的半小时是补充营养的黄金时间。可以适量摄入鸡蛋、牛奶等优质蛋白质，帮助肌肉修复；多吃柑橘、猕猴桃等富含维C的水果，提高免疫力。面对秋燥，还可以适当食用银耳、百合等滋阴润燥的食材。

运动后的恢复也不容忽视。整理活动如慢走、静态拉伸不可少，能够帮助身体逐渐回到平稳状态。及时更换干爽衣物、用温水沐浴，也能避免受凉。最重要的是保证充足睡眠，让身体在休息中完成修复和强化。



有人会问：秋天运动出汗少，是不是就不用多喝水？其实正好相反，干燥空气下水分蒸发更快，仍需注意及时补水。每次运动多长合适？一般建议30至60分钟，每周三到五次。至于雾天，最好避免户外锻炼，因为空气中悬浮的污染物容易刺激呼吸道，反而得不偿失。

秋天是运动的黄金季节。只要掌握科学的方法，既能增强体质，也能享受运动带来的愉悦。希望这份攻略能为您提供实用的参考，让您在金秋时节动得安全，养得健康，度过一个充满活力的秋天。

来源：国家体育总局训练局  
康复中心公众号

## 空腹走？饭后走？ 不同时间散步，对身体影响大不一样

我们都知道“饭后百步走，活到九十九”，但其实，不同时段的散步，对身体的影响差别很大。早上空腹散步和饭后慢走，虽然动作一样、时间可能差不多，但效果却大相径庭。那到底什么时候走最适合你？得看你的健康目标。

### 空腹散步： 激活新陈代谢，燃烧更多脂肪

清晨起床后或距离上顿饭已过3~4小时，是典型的“空腹”状态。这时候去散步，对减肥尤其有效。一项研究发现，相比饭后锻炼，空腹锻炼能多燃烧约70%的脂肪。

#### 空腹散步的好处包括：

加速新陈代谢：提高身体利用脂肪作为能量的能力。

改善血液循环和血脂水平：长期坚持有助于降低胆固醇。

增强体力：对需要提升耐力和体能的人群尤为适合。

不过，低血糖或体质偏弱者要注意，空腹散步强度不宜过大，以免头晕、乏力。

#### 饭后散步：

#### 控制血糖、减轻腹胀感

饭后不宜立刻剧烈运动，但轻松散步却是一种非常健康的选择，尤其对血糖管理和消化系统有好处。

#### 饭后散步的益处包括：

帮助消化：可以缓解饭后腹胀、打嗝，特别是饭后10~15分钟的短程散步，效果尤佳。

控制血糖：研究显示，饭后短短2到5分钟的散步，就能有效降低血糖水平。对于糖尿病患者或糖耐量异常人群，尤其推荐。

辅助减肥：餐后30分钟内开始快走30分钟，燃脂效率更

高，比等一小时再动效果更明显。

#### 走多少？走多久？

#### 根据目标灵活调整

控制血糖/减肥：餐后30~60分钟内是血糖上升高峰期，在此之前开始散步效果最佳。

助消化：吃完饭休息5~10分钟后起身走走，可缓解胃胀，促进胃肠蠕动。

增强体力/燃脂：清晨空腹走30~40分钟，强度适中即可，不必快走到大汗淋漓。

#### 运动后别立马“犒赏”自己

有研究发现，有些人运动后更容易“放纵”自己，吃下高热量食物作为奖励，反而抵消了散步带来的好处。其实，运动后不一定要立刻进食，在4小时内补充营养即可，不会影响身体恢复和能量储备。

曹诗楠

## 秋冻养生， 别“冻”跑了健康

秋意渐浓，长沙的马嗲嗲却因膝盖疼犯了愁。他一直信奉“春捂秋冻”，凉意初起也坚持不添衣，没想到第二天膝盖就疼得直打弯，只好赶紧往医院跑。其实，像他这样对“秋冻”理解跑偏的人不少。

所谓“秋冻”，是指秋天刚有点凉意时，不要急着裹得严严实实，让身体慢慢适应温度变化，从而练就抵御寒冷的“本事”。中医认为，秋天是冷热交替的过渡季，早晚温差大，天地间阴气渐长、阳气收敛，养生重点在滋养阴液、呵护肺气。适度“冻一冻”，能让皮肤和黏膜慢慢习惯寒冷，增强抵抗力，也有助减少秋冬呼吸系统疾病。

“秋冻”的关键在“适度”。初秋白天温暖，稍微少穿点没问题；仲秋天气转凉，年轻人可少穿、避免捂汗，正是“秋冻”好时机；晚秋早晚温差大或遇冷空气，就该及时加衣。一般来说，白天温度在15℃~20℃时，多数人可慢慢减少衣物，体验“秋冻”妙处。

不过，“秋冻”并非瞎冻。头颈、肚脐、关节、双脚和腰背都要注意保暖，否则容易感冒、肚子痛、关节疼或耗伤阳气。体质偏虚偏寒的人、老人、孩子，以及心脑血管、呼吸系统或肠胃有问题的人，还有慢性疼痛患者，都不适合硬扛“秋冻”。

对于大多数人来说，“秋冻”仍是不错的养生方法。气温在20℃以上，可慢慢适应凉爽，同时多运动，如散步、打太极，让抗寒能力“动起来”，为冬天打下健康基础。但切记循序渐进，别勉强自己，身体健康才是第一位。

长沙市中医医院天心院区  
针灸康复科 薛海兵 李露  
指导专家：副主任医师 左珊珊

## 跑步伤膝盖，是真的吗？

跑步作为一项简单易行的有氧运动，深受大众喜爱。不少人担心跑步会伤膝盖，因此选择回避或减少运动。

其实，“跑步伤膝盖”是一个常见误区。适度跑步不会对膝盖造成过大影响，但每个人应根据自身情况选择合适的运动量。如果跑步后，当天晚上膝关节疼痛明显，甚至出现肿胀，而第二天早上症状没有缓解，就说明运动强度过大。此时应适当休息，待疼痛症状基本消失后，再开始新一轮运动。在增加运动量时，应循序渐进，一般遵循“10%原则”，即本周增加的运动量不要超过上一周的10%。

此外，跑步姿势同样重要。正确姿势可以有效减轻膝关节和其他关节的负担。跑步时头部应保持稳定，可想象头顶有颗鸡蛋，不要晃动；摆臂幅度不要过大，腹肌收紧；保持身体协调、步幅适中。这样的姿势不仅减少膝关节、髋关节和脚踝的损伤风险，也能提高跑步效率，让运动更安全、更舒适。

总之，只要掌握科学的运动量和正确姿势，跑步是一项安全而有效的锻炼方式，有助于增强体质、保护关节，并带来身心健康的多重益处。

首都医科大学附属北京朝阳医院  
运动医学与康复科主任 周敬滨