

顺应天时来运动养生 市中医院康复科主任姜波教你这么做

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

“我父亲就是运动完冲了个凉水澡，怎么突然中风了？平常身体可好了，游泳爬山跑步都不在话下。医生，这是怎么回事？”前段日子，市中医院康复科接诊了一位患者，50岁不到，没有基础疾病，但在运动冲凉后突然中风。面对患者家属焦急的提问，市中医院康复科主任姜波根据患者检查报告表示：“剧烈运动后，大量出汗，切记不能立刻洗冷水澡。运动后人体处于‘阳浮于外、阴液损耗’的状态，此时体表的卫气相对虚弱，毛孔张开，冲冷水澡会使寒邪入体，阻碍气血运行，导致气血凝滞，进而引发疾病。”

随着天气升温，早晚健身锻炼的市民越来越多。那么，从中医角度出发，究竟该如何科学地进行运动呢？

”



不同体质可以选择不同的运动

“从中医角度来看，运动养生，需充分考虑不同体质的人适合做哪些运动。”姜波介绍道，不同年龄阶段、不同健康状况的人群，运动强度、类型的选择都存在差异。

对于老年人而言，身体机能逐渐下降，心肺功能和肌肉力量都不如年轻人，更适合有氧运动、拉伸或平衡训练。比如散步，这是一种温和且有效的运动方式，能促进血液循环，增强心肺功能，同时对关节的压力较小。每天坚持散步30分钟到1小时，微微出汗即可，既能活动筋骨，又不会过度劳累。再如太极拳，动作缓慢、柔和，注重呼吸与动作的配合，通过调和阴阳、疏通经络，调节气血运行，达到健身、保健的作用。

而年轻人身体状态较好，新陈代谢旺盛，可以适当增加力量训练，如俯卧撑、仰卧起坐、哑铃练习等，有助于增强肌肉力量和身体素质。但姜波也提醒，即使是年轻人，运动也不能过度，要遵循“形劳而不倦”的原则，避免因运动过量导致身体损伤。

特别值得注意的是有疾病的人群，在运动时更要谨慎。例如有心脏疾病的，运动时要特别注意心率控制。姜波解释道：“运动时心脏需要提供更强的供血循环能力，若心率过快，就容易出现猝死或诱发心梗等风险。”对于这类人群，在开始运动前，最好先咨询医生的意见，制定适合自己的运动计划，并且在运动中密切关注身体反应。

此外，不同体质类型的人，运动选择也有所不同。阳气虚的人群，适合选择太极拳、八段锦等温和的运动，通过运动的开合激发体内的阳气；阴虚、气虚的人群，则不推荐太剧烈的运动，以比较温和的散步为主，通过调息养神来达到养生目的，避免因大汗淋漓导致气随汗泄，对身体造成伤害。

收好这份四季“运动指南”

中医强调“春夏养阳，秋冬养阴”，不同季节的运动也应顺应自然界的变化。

春季，万物复苏，阳气升发，适合进行一些舒展的运动。姜波建议：“春季可以选择踏青、放风筝、慢跑等运动。这些运动能帮助身体舒展筋骨，顺应阳气升发的趋势，使气血运行更加通畅。”但要注意运动强度不宜过大，以微微出汗为宜，避免过度消耗阳气。

夏季，气温较高，人体代谢旺盛，此时可以选择运动量稍大、能出汗的运动，如游泳、打羽毛球等。但一定要避免在高温、闷热的环境中运动，防止中暑。同时，夏季运动后要注意及时补水，避免大汗耗气。姜波表示：“中医认为‘汗为心之液’，过度出汗会伤阳气，因此夏季运动要适量，并且需及时补充水分和电解质。”

秋季，天气逐渐转凉，阳气开始内收，人体需要保存能量。此时运动应以“静”为主，可选择太极拳、八段锦、散步等比较柔和、缓慢的项目，运动强度以微汗为宜，不要过于剧烈。姜波还提醒：“秋季早晚温差大，建议在午后日照比较充足的时候进行锻炼，并且要注意保暖，及时添衣，避免风寒入侵。”

冬季，气温寒冷，阳气深藏于体内，运动要以保护阳气为主。姜波建议：“冬天适合选择室内运动，如室内瑜伽、健身操等。如果进行户外运动，一定要做好热身，且热身时间要长一点，防止因寒冷导致肌肉僵硬，造成运动损伤。同时，要避免过早进行户外运动，等太阳出来，气温有所回升后再进行锻炼。”

运动前后要做好热身和拉伸

“运动前，进行适当的热身是预防运动损伤的关键。”姜波介绍，热身包括动态拉伸和静态拉伸。动态拉伸如高抬腿，可以提升肌肉温度，使肌肉在运动时不易受伤；静态拉伸则主要是扩大肌肉活动范围，减少受伤风险。“从中医角度来看，肝主筋，藏血；肾主骨，生髓，肝肾同源，与运动系统的关系密切。”

热身时，应通过柔和的动作来舒展筋脉，促进肝血的输布，避免筋脉拘急。同时要循序渐进，以柔克刚，缓慢、柔和地进行热身，避免突然暴力施压，损伤韧带和软组织。此外，像顺时针或

逆时针对肩、肘、膝、踝、髋关节进行锻炼拉伸，前屈后伸、左右侧屈活动脊柱等动作，都是很好的热身方式。热身要以“微热、微汗、关节滑利”为度，若出现疼痛、僵硬等不适，应立即停止。

运动后，也有许多需要注意事项：首先，要做一些舒缓的动作，避免气血骤停形成瘀阻。比如进行关节顺时针、逆时针的旋转，四肢的拍打等。

其次，要进行适当的调整，如慢走、自我拉伸等，避免突然停下来引起头晕、心慌、恶心等不适。

同时，要及时补充水分和电解质，但不要一次性饮水过多，应少量多次饮水。

另外，运动后还要注意保暖，及时擦干汗水，更换衣服，避免着凉。

延伸阅读

制定个性化运动计划

在锻炼时，明确的目标和规划也很重要。不同的人运动目的不同，因此需要根据自身情况制定相应的运动计划。

对于希望通过运动减重的人群，姜波提醒，肥胖人群在跑步时容易引发膝关节问题，因此需要科学规划运动方式。一些医院推出的减重步态训练、反重力运动等，能有效减轻膝关节负担。此外，游泳、蹬自行车等也是不错的选择，既能达到有氧运动的效果，又对膝盖损伤较小。在制定减重运动计划时，要结合饮食控制，合理安排运动强度和运动时间，循序渐进，避免因过度运动对身体造成伤害。

而年纪大或体质弱的人，运动应以安全、舒适为主，可选择散步、太极拳等适合自己的运动方式，避免因运动强度过大导致头晕等不适。姜波还提醒道：“无论是哪种运动目标，都要根据个人体质和健康状况，在专业人士的指导下制定运动计划，这样才能达到科学养生的目的。”