

看了这个 还敢在晚上锻炼吗?(图)

【阿波罗新闻网 2015-10-04 讯】

锻炼是一件好事，不过我们会发现，现在越来越多的人喜欢在晚上吃完饭以后出现锻炼，那么晚上锻炼真的会有效果吗?有人说，晚上锻炼就是没病找病，那么这样的说法真的合理吗?下面就为大家讲解一下吧!

错误时间+积极锻炼=找病!

晚上锻炼是坏习惯?



要知道，在一些大城市，晚上下班后可是健身房里最热火朝天的时段啊!

“生命在于运动，可白天哪有时间啊。早上闹钟一响，脑子里两个小人就在打架，争着喊：是接着睡呢还是接着睡呢还是接着睡呢。只有晚上才有时间!”

“爸妈都是晚上出来锻炼，早上要买菜，给我们做饭，只有晚上才能出来打拳跳舞!”

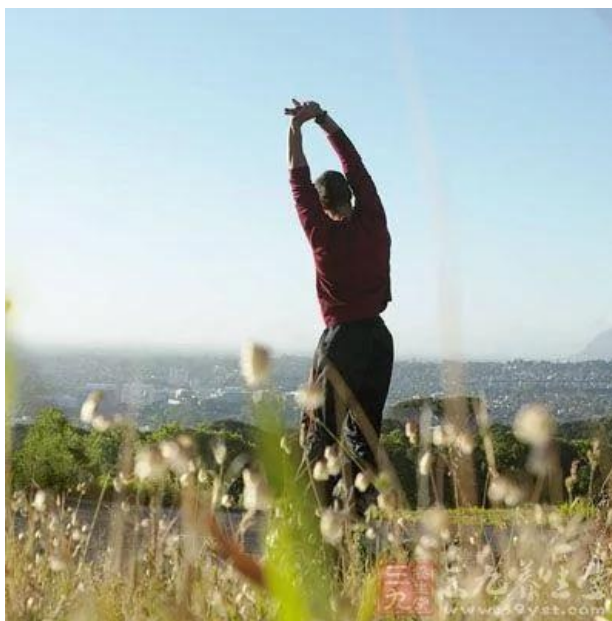
晚上锻炼会越练越没劲

先讲两个案例吧

有个陕西病人，退休后每晚都到球场去跑步、跳舞，两年下来，身体不单没有强壮，反而失眠头晕，血压也偏高。

来就诊时，医师告诉他：“你的身体需要运动锻炼。”

他惊讶的说：“我每天都有运动锻炼，这两三年来都没有停过。”



“那你都什么时候运动呢?”

“晚上啊!”

医师说，原因正在于此!

白天锻炼是养阳气，晚上锻炼是伤阳气。

晚上连小鸟都知道藏在林子里，晚上运动违反自然，不仅得不到锻炼效果，还会伤身子。

如今，不仅有很多年轻人下班后晚上到健身房去锻炼，老人们也不甘落后。

在十堰，有一群老人，成群结队沿着河道晚上跑步，一个月都没坚持下来，很多人就病倒了。

《黄帝内经》曰，故阳气者一日而主外，平旦阳气升，日中而阳气隆，日夕而阳气已虚，气门乃闭，是故暮而收聚，勿扰筋骨，勿见雾露，反此三时，形乃困薄。

看，几千年前的《黄帝内经》早就这样讲过了，晚上主张不运动，不扰动筋骨，不汗出伤阳。



晚上百鸟归巢，精气神内敛，阳气收藏，毛孔内闭，这时再拉筋练骨，跑步跳舞，就会筋肉充血，脏腑亏虚，人就会越来越没劲，就是背道而驰。

早起锻炼也要“必待日光”

《黄帝内经》不仅主张晚上少锻炼，还主张早起锻炼要“必待日光”。

常言道，日出而作，日落而息。随着太阳的升降，身体的阳气也在升降。

有些老人家晨练太极，常常在早上五、六点，天尚未见亮，他们就在瑟瑟凉风中开练。

医师在此告诉大家：锻炼要讲时间！

尤其是秋冬二季，不是说起得越早，对身体越好。

如果太阳都还没出来，在凉风中打太极，那不是锻炼身体，反而是在找病受。

果然，没过几个月，有的老人就浑身关节痛，痛得根本没法再来运动。

运动，让咱们跟着太阳走吧

亲们，看到了吧，锻炼虽是好事，但也要看准时间。



晚上最好不练，早上锻炼要等太阳升起，还要注意避开大风大雨，大寒大暑。

医师提醒，一天也分四季，白天升发，像春夏一样，可以运动可以出汗，晚上却要收藏，像秋冬要养阴，要静坐，要安宁。

小小的锻炼时间，竟有这么大学问！

盘点5大锻炼误区

天气转暖，很多女孩子为了塑造一个好身材，开始进行体育锻炼来甩掉身上的脂肪。正确的体育锻炼方式确实有益健康，但若盲目运动，则可能获得相反的效果。俄罗斯《共青团真理报》就指出人们在锻炼过程中通常存在的五大误区。

1，锻炼不循序渐进

几乎所有刚开始运动的人都会犯的基本错误是，第一天的运动量过大，导致第二天疲惫不堪。其实刚开始锻炼时运动时间无需过长，如果因此前未受过专业训练而导致运动过程中肌肉疼痛，则必须停止运动来进行长时间的恢复。



2，超负荷锻炼

锻炼不能超负荷，否则会损伤身体。可以购买心脏监测仪，以便在慢跑、散步以及做伸展运动时检测心跳是否正常。运动时的正常心跳速率不应超过140至155次/分钟。

3，运动鞋不合适

最好准备一双合适并且质量好的运动鞋，否则可能会使腿部、背部乃至内脏器官受影响。尽量选择透气、抓地力强的运动鞋，可以在运动时促进腿部的血液循环。

4，游泳是最安全的运动

游泳被认为是最安全的运动，但专家认为，这项运动只适合那些游得足够好并且速度足够快的人。如果可以在20至22分钟内游完1公里则适合选择游泳进行锻炼。



5，沿道路骑自行车

沿着道路骑自行车，也属于不太激烈的有氧运动。但是骑行需要有清洁的空气，同时要注意道路颠簸度及道路的交通安全性。因此综合上述因素来看，骑车并不是最好的锻炼方式。

结语：从上述的知识我们也可以看出，其实晚上锻炼对于健康的危害也是有的，因此平时我们最好在白天的时候锻炼。锻炼对于健康的好处是非常的多的，不过前提是正确的锻炼哦!上述就是关于锻炼的知识，希望可以帮助到大家!

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：新鲜生活

本文URL: <http:https://www.aboluowang.com/2015/1004/623512.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]