**田海河博士健康养生专栏之五---谈谈运动锻炼**

关于锻炼身体存在着两种截然不同的观点，一是生命在于运动，另一种是生命在于静止，长期争论不休，各有各自的说法，似乎都有道理，并且各方也能举出很多实例来证明各自观点的正确性，以试图说服对方。

持生命在于运动前者观点的人认为，运动可以促进血液循环，促进新陈代谢，特别是有氧运动，会增加肺活量，通过出呼吸运动和出汗能排出代谢产物，并可以使肌肉发达，体格健美，现在人们都存在营养过剩，大部分人都需要减肥，觉得运动是除了节食之外达到这个目的的主要手段之一，所以运动锻炼非常受到重视。

而持后者的人认为，运动会损伤肌肉关节，使其发炎，过早的磨损，退化，影响正常功能的发挥，类比如新出厂的汽车，若在短时间内跑很多路程，自然磨损的会很快，各零部件也会需要更换，甚或整部车可能报废。还如职业运动员的运动生涯并不长，各种伤痛使他们早早退役，余生忍受病痛的折磨，应该学乌龟那样静而少动，反而会更长寿一些。

这两种观点似乎都有些道理，我们应该怎么办呢？究竟是锻炼好，还是静养为上呢？下面我们讨论一下。

1. **运动锻炼的必要性**

首先我们要明确，锻炼身体是必要的。运动的确可以起到增加血液循环，促进新陈代谢，提高免疫抗病能力的作用，对身体是有益的，这点不容置疑。各人从事的工作种类不同， 有的是体力劳动，有的是脑力劳动，脑力劳动者大多关在室内，长期久坐，应该需要走出室外，呼吸新鲜空，接受适当的阳光雨露，避免整天在空调环境内呼吸循环的不新鲜空气。同时，久坐少动，身体处于一种固定不变的姿势，会使颈椎，胸椎和腰椎出现劳损退化，产生不适，中医有言：“久坐伤肉”。即长期久坐会使肌肉僵硬不适出现疼痛。还有长期在电脑前工作，眼睛也需要保护，晶体调节是必要的。年轻人游戏，手机占用了很多时间，老年人看电视过久都会出现问题，应该鼓励多做些户外活动，进行锻炼。而体力劳动行业的人，认为自己已经从事一天了体力劳动，没有必要再去锻炼了，其实不然，因为体力劳动是工作，经常重复同样的动作，锻炼同一组肌肉，而其他肌肉并没有被锻炼到，更何况，工作是被动的责任尽职，是为了生存而为之，但锻炼时的心境不同，是带着愉快的心情和意愿而主动而为之的。所以说体力劳动并不能取代身体锻炼。

1. **选择适合的运动方式**

很多人已经有了锻炼身体必要性的共识，知道了其重要性，并且身体力行的去实施了，但发现很多人选择的运动方式并不正确。尤其是在美国，不论年龄和身体状况，每个人都在跑步，走路和举重，有的人关节已经出现了问题，如慢性炎症，软骨脱失，还在跑步快走，这样只能增加关节的摩擦，使病灶更严重，非但起不到应有的作用，还会适得其反，这种病人其实需要选择减重下的运动，如游泳等水中锻炼，因身体重量在水的浮力作用下已经被减轻了，建议身体过度肥胖的人也可以从水中锻炼做起，但要注意水温，天气较冷时，室内游泳池或加热的水会好些。腰部疾患的病人要注意不要做弯腰，转背等快速剧烈的动作，提重物的锻炼方式也应注意，甚或先暂时停止一切锻炼，休息几周，给身体一个可以自我修复所需要的机会和时间。有阻力的骑车，登山是膝，胯关节有病变的人应该避免的。高尔夫运动看起来很轻松，惬意，但它的转体屈膝动作伤害了很多人。瑜伽也是很多人首选的运动方式，但一定要循序渐进，筋要慢慢拉，逐渐伸展，我治疗过很多瑜伽教练在教别人练瑜伽过程中自己受伤了。瑜伽中有些动作，如头下垂的动作是高血压人格外谨慎的，出现意外的也不少。请私人教练是很好的，他们懂得很多运动的知识，但他们不是医生，也不完全了解你的身体状况和病情，请自己也保护好自己，因为你最了解你的情况。

运动方式要因年龄，季节，性别，体质和疾病状态而适当选择。如年龄不同，运动方式不同，年轻人可以适当剧烈些，即使受伤也会很快恢复，而老年人以轻松舒缓的运动方式，如气功，太极为首选，美国人没有我们中国人的文化背景，不明白太极的寓意和内涵，认为太慢太柔起不到锻炼的目的，近期的研究发现太极气功对人体的益处是任何其他体育锻炼方式都不能媲美的，不仅对物质的身体有益，除了能舒缓关节，流畅气血，平衡自稳外，还能调节情绪，提高睡眠质量，调整免疫功能，有人做了大规模的调查研究已经证实；季节不同，如春夏养阳，秋冬养阴，是要顺应季节气候的变化调整运动的方式适应自然，这才是养生的高境界，而不是不论什么时候都在跑步；男女有别，如女人练的像男人肌肉那么发达其实并不美，中医认为男人重气，女人重血， 女人还需要根据经带胎产的不同做出相应的调整；体质不同，如气虚型，阳亢型，痰湿型等，或按五行的体质划分的体质类型，都预示着身体的气血阴阳的偏盛偏衰，锻炼要达到的侧重点是不同的，选择的运动方式时就需要做相应的调整；病人所持有的疾病也是选择运动方式的重要依据，一是看这个疾病是否适合锻炼，有没有必要等待，还要看对这个病那种锻炼方式是最佳的选择。

1. **运动量和度的掌握**

这其实也是关键之所在，什么都有度，运动当然也不例外。中医讲：“久行伤筋，久坐伤肉，久立伤骨，久视伤血，久卧伤气”，就这个“久“字，指的是过度的意思。有人身体状况不佳非要跑马拉松，有人有扁平足非要长征，有人已经心肺功能出现障碍，上气不接下气了还要拼命运动。我们要学会体察自己身体的信号，并按这个反馈进行适当的调整。一般原则是，如运动后感到神清气爽，步履轻盈，就提示这种运动是对的，是适度的；相反，如果运动后感到极度疲乏，气短懒言，需要很长时间才能从中恢复过来，那就是预示着过度了。如果关节本身已经很疼痛了，但还要忍者剧痛走上几英里，之后使得关节红肿加重，疼的更厉害，那就明显的是得不偿失了。最好要循序渐进，逐渐增加运动量。特别是新年过后，减肥常常是很多人的新年计划，健身房爆满，有些人为了在短时间内取得效果，运动过度造成肌肉拉伤，关节磨损，过度消耗量体力，甚或出现脱水，电解质紊乱。一旦出现状况后，不能坚持，那样通过运动减肥的新年立志就泡汤了。年复一年，美国的胖子越来越多。

说到度的另一个极端就是我们文章开头提到的过少运动，人们常常会找到各种各样的理由做借口，推说工作太忙，事情太多，心情不好，时机不对等，不愿抽出时间去锻炼，宁可把时间花费在看电视，玩手机上等其他事情上，这样会越来越懒惰，身体会处在一个低水平的状态上，当身体需要应激时，身体就无法胜任。如当医生怀疑某人有心血管疾病时，常建议做的一项检查就是运动试验（STRESS TEST）， 这些人就很难通过测试。这个实验其实是衡量检测一下你的心脏能胜任的负荷功能，通常标准是： 225-你的年龄，如能达到这数值的80%，就说明你的心功能还算可以，否则就没有通过测试，心功能已经出现问题了。

总之，不运动不行，过度运动也不好，选择适合自己身体情况的运动方式，适度的运动才会对身体有益。要避免过度的运动，但也不主张一点都不运动。运动是保持身体健康，减少疾病，增强体质的重要，不可或缺的部分，做好了有益健康，而运动偏差，会妨碍健康，让我们适当运动，适度运动，永保健康！