



来，这样才有助于形成或保持对身体锻炼的兴趣，调动和发挥更大的主动性和积极性，使体育锻炼建立在自觉的基础上，以期获得更好的锻炼效果。

温馨提示

不能被强迫着去锻炼、不能盲目地锻炼、不能畏惧严寒酷暑、不能三天打鱼两天晒网、不能带着坏心情去锻炼、不能在自己不喜欢的情況下去锻炼。

80 如何进行晨练？

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”在全民健身浪潮中，晨练以其独特的魅力吸引了成千上万的群众，特别是中老年人，他们已经成为晨练活动的主力军。

晨起应先适当补水，使循环血量增加，降低血液黏滞度，但切记不要饮水过多，以 150~200 毫升为宜，以免增加心脏及胃肠道的负担；做好晨练的准备活动，调动起兴奋性，充分活动感到身体微微发热后再投入锻炼，这可以有效预防运动损伤，避免发生意外伤害事故。要注意的是，空腹晨练实际上是有损健康的。运动时在血糖水平较低的情况下，容易诱发低血糖症，出现昏厥，心律失常。因此，晨练前应进食少量碳水化合物，如饮一杯糖水、牛奶、豆浆或麦乳精，但进食量不宜过多。由于污染严重，现在的“雾”与过去的“水雾”不同，多为“污染雾”，细小的雾滴含有大量污染物质和致病菌，晨练时呼吸量增加，会吸入更多的污染物，严重者会产生呼吸困难、胸闷、心悸