



等。此外，心脏病、脑血管病患者晨练应慎重。虽然雨天仍可进行晨练，但不宜在树林中进行，因为树木此时未受阳光照射仍在吸进氧吐出二氧化碳，容易使人二氧化碳中毒。同时，也不宜在马路边、工厂附近、人群密集处晨练，避免吸入受污染的空气。

因晨练而“闻鸡起舞”的人甚至三四点钟即爬起来锻炼，然后再回去睡个“回笼觉”。这不但易受空气污染，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰出现。每天上午10点与下午3点左右空气相对洁净，为一天中两个最佳期。提醒大家，一定要珍惜这一段大好时光，呼吸新鲜空气。同时请关注气温及大气污染指数的预报，及时增减衣服，调整锻炼时间和地点。



#### 温馨提示

对于老年人，尤其是心脏病、高血压患者，去晨练时必须作好急救准备，要随身携带常用药物，一旦感觉不适，应就地休息，严重的话要及时拨打120寻求帮助。

## 81

### 如何科学地运动？

要提倡科学地运动，必须注意以下几点。

(1) 要因人而异。要根据自身的情况选择适宜的运动项目。如脑力工作者应选择散步、慢跑、爬山、打球、游泳、体操等，以增强心肺功能和身体素质；肥胖者可选择骑自行车、球类、长跑、游泳、跳绳等活动，以消耗体内多余的脂肪；身体消瘦者宜选择增强肌肉力量和促进消化吸收功能的运动，前者如俯卧撑、单双杠、拉力器、举哑铃，后者如