

## 晨跑 午跑 夜跑 好处大

PK



## 晨跑

俗话说,一天之计在于晨,很多人的锻炼都是从早上的跑步开始的,尤其是一些中老年人特别喜欢晨跑。其实晨跑不仅有益处,也有一些坏处,并不是每个人都适宜晨跑的。

## 好处

1. 经过一夜的睡眠,人体内的糖分已经被消耗掉了。那么起床后的晨跑就会直接消耗脂肪,对减肥很有帮助。
2. 晨跑可以让人全天充满活力和生机,并且可以减少焦虑,能够改善睡眠质量。而且晨跑可以让全身器官功能提高到较高的水平,也能提高新陈代谢率。
3. 选择晨跑的人肯定没有时间睡懒觉了,所以说,晨跑在一定程度上让你改掉了睡懒觉的坏习惯,也提醒你要按时吃早饭。



## 坏处

1. 早晨是一天空气中二氧化碳浓度最高、雾霾最严重的时间段,这个时候进行晨跑容易引起呼吸系统疾病。
2. 晨跑时心率和血压的提升比任何时候都要快,这样会对心脏产生负担,容易导致猝死。
3. 如果空腹或者是高强度晨跑的话,容易引起低血糖,但也不能吃得太多进行晨跑。最好是晨跑前补充点能量,晨跑后记得再吃点早餐。
4. 早上身体血液中的血小板数量较多,血液比较粘稠,晨跑容易导致血栓。小编在这儿建议大家,晨起不要忘了喝杯淡盐水,稀释一下血液浓度。

## 午跑

午跑,顾名思义,就是选择中午或者是下午这个时间段进行跑步锻炼。虽然选择午跑的人群相对少一些,但是也有不少人在坚持。那么午跑有什么好处呢?又有哪些禁忌呢?

## 好处

1. 人的身体最佳时刻其实是在下午四点到六点之间,无论是从体力、精神状态,还是身体机能来说,都是最好的。选择这个时间段跑步,不仅可以提高跑步的效率,还能减少在跑步中受伤的可能性。
2. 在中医学上,下午四点是膀胱经开始运行的时段,这个时候喝水可以有利于排毒,除此之外,跑步排汗也非常有益健康。

## 坏处

1. 午后这个时间段是绝大多数人最忙的时候,要忙于学习和工作,所以很多人无法坚持午跑,除非你有足够多的时间去自由选择。
2. 相对于早上和夜晚,午后的紫外线辐射会更强烈一些。如果午跑时没有做好防晒的充分准备,皮肤很可能会晒黑或者晒伤,尤其是夏天。值得注意的是,长期强烈的紫外线辐射容易引发皮肤癌。

## 不同时间段跑步需注意这5点:

1. 如果时间允许,那么尽量在下午4点后开始跑步,也适合进行高强度的训练,比如休息日时进行长距离训练。
2. 若选择晨跑锻炼,那么请在日出后开始跑步,记得之前补充一点糖分,比如一杯蜂蜜水。
3. 选择夜跑者,尽量在夜晚11点前结束锻炼,留足洗澡休息的时间,避免睡前太过兴奋,导致睡眠质量不高。
4. 无论是晨跑还是夜跑,首先要观察环境和空气是否适合跑步,且跑步不要超过一小时,并以低强度为主。
5. 夜跑不要选择风大的地点,要注意保温,可以带上毛巾及时擦汗,避免感冒。

## 夜跑

夜跑是最近几年出现的新名词,指的是在夜幕降临的时候跑步。夜跑受到了很多年轻人和上班族的青睐,因为夜跑既不用像晨跑那样早起,也不像午跑那样会抽不出时间。那么,夜跑究竟有什么好处和坏处呢?

## 好处

1. 夜跑对于绝大多数的跑步者来说会更方便,因为这个时段时间充裕,既不影响工作,也不影响学习。
2. 夜晚是一天当中氧气含量较多的时候,空气质量相对来说也比较好,因此选择这个时间段跑步对身体健康也有好处。
3. 夜跑可以缓解一天的工作压力,让人感到更放松,在晚上跑步我们也能够全身心地投入到跑步锻炼中。
4. 相对于早晨而言,晚上身体血液中的血小板数量相对较少,这时跑步可以避免发生血栓。
5. 夜跑减肥的效果更显著,因为晚上是人体新陈代谢最旺盛的时候,这时候跑步有利于脂肪的燃烧。同时,睡觉前进行跑步运动,还可以明显改善我们的睡眠质量。

## 坏处

1. 夜晚的温度相对于白天来说比较低,晚上也容易起风。跑步出汗后,频繁吹风容易生病。中医学认为,在风口出汗容易受风邪,夜晚运动会过多地消耗阳气,不利于身体健康。
2. 夜晚在户外,不安全不确定的因素比较多,夜晚跑步很容易发生意外。所以说,夜跑的时候一定要注意安全。

晨跑?夜跑?还是……午跑?对于跑步的时间,你是否也会时常感到纠结呢?其实,问题根本没有这么复杂。无论你是爱早起的乖宝宝,或是一夜到天明的夜猫子,只要你想跑,任何时候都是跑步的好时机。

其实无论晨跑、夜跑还是午跑,各有各的好处,也各有各的挑战,一切只取决于你在跑步前能否做好充足的准备。

