

最佳运动时间不是“天刚亮” 更不是“临睡前”

你会选择早上锻炼,还是晚上运动?很多运动的人会存在两个极端,要么早上天刚亮就出去锻炼,要么就是晚上睡觉前去夜跑。但一项最新研究发现,很多人都锻炼错了!



来源:人民日报、健康时报

01 最佳运动时间不是“天刚亮”

很多老年人往往早上5、6点就睡不着了,醒来后就出门遛弯运动。这个时间天刚亮,过早晨练真的对身体有好处吗?2023年,广州医科大学和广东省人民医院的研究人员在《自然·通讯》期刊上发表的一篇研究发现:早上太早运动全因死亡风险、心血管疾病死亡风险会更高。

研究发现,与早晨(5:00-11:00)相比,中午-下午(11:00-17:00)运动的全因死亡风险下降11%,心血管疾病死亡风险下降28%。

为什么不建议“天刚亮”就出去运动?人体血压在早晨6-8点迎来第一个高峰期,运动会增加心脏负荷,升高血压,尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。

02 最佳运动时间不是“临睡前”

除了早上“天刚亮”,晚上“临睡前”更不是最佳运动时间。2025年4月《自然·通讯》发表的一项研究,通过对近1.5万名健身爱好者长达一年的追踪和睡眠分析发现:“临睡前”运动会导致睡眠的“致命组合拳”——导致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心率紊乱等“四重暴击”!

研究发现,如果在睡前4小时内进行高强度运动(尤其是睡前2小时内),会导致:睡眠延迟80分钟、睡眠时长缩短42.6分钟、睡眠质量下降5.6%、心率紊乱(夜间静息心率升高、心率变异性降低)。

因此,研究并不建议“临睡前”大量运动,应在睡前至少4小时结束运动。比如,如果晚上10点或11点睡觉,那最好在晚上6点或7点前就要结束运动,至少不要再剧烈运动。

“日出而作,日落而息。”晚上运动,特别是剧烈运动确实不利于养生调息。晚上运动会激发身体的阳气,特别是剧烈运动让人兴奋,容易造成失眠。

03 “最佳锻炼时间”推荐这两个

• 上午8点至10点

2022年《欧洲预防心脏病学杂志》上刊登的一项超8.6万人的大规模研究显示,无论日常是否运动,早晨锻炼(上午8点至10点左右)与最低的冠心病和中风风险相关,能显著降低16%冠心病风险和17%中风风险,“健康性价比”更高!

此外,2020年在《国际癌症杂志》上发表的一项研究显示,与不运动的人相比,在上午8点至10点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用,导致这两种癌症患病风险降低26%至27%。可见,8点至10点还真是锻炼的黄金时间!

• 下午16点至18点

对很多上班的人来说,白天上班没时间,而晚上又怕影响睡眠,那么什么时候锻炼才合适呢?其实一天中运动的黄金时间为午后16点至17点,因为经过大半天的日常工作,人体的肌肉韧带已得到了充分的活动,心率血压趋于平稳,可以进行较为剧烈的有氧运动,如跑步、打球、游泳、器械健身等。

16点至17点仍是上班时间,因此建议上班族可推迟至17:30至18:30。这个时间正处午后傍晚阶段,太阳还没下山,仍以阳气当令,此时运动既避开了工作时间,也不会影响日落后的阳气敛藏,且与晚饭时间无冲突,对上班族较为合适。

04 日常运动很多人没练对 记住三个重点

• 一次锻炼多久? ——30至60分钟

有些人运动对自己“太狠”了,一次运动2个小时,甚至时间更长。其实运动也并不是时间越长越好。2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现,从时间长度来说,每次运动时间在30至60分钟之间最佳,其中在45分钟左右达到峰值;如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。

• 重点锻炼什么? ——有氧+力量

想要运动效果最优,有氧运动和力量训练要结合起来。跑步、走路、骑行、游泳等有氧运动,以锻炼心肺功能为主,但对肌肉力量的锻炼较少。力量训练对保持肌肉、防止肌肉流失有着非常大的作用。

有研究发现,40岁后每周进行2次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。推荐三类40岁后最佳的力量训练:自重训练(深蹲、俯卧撑)、弹力带训练、健身器械训练。

• 练到什么强度? ——中等强度

运动强度太低,起不到锻炼效果。运动强度太高,又容易增加受伤风险。其实不管是现有研究还是运动专家,都更推荐运动至少要达到——中等强度运动。

怎样才算是中等强度运动?据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出,一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度:心率控制在60%至85%的最大心率范围,运动过程中心率一般在100至140次/分。

一个最简单的判断方法:如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。