**雾霾天气各人群选择何种锻炼方式**

* 不能进行高强度的有氧运动

可以选择在室内进行柔韧性、协调性、平衡性等方面的锻炼。这些都是身体所必需的，又不会增加呼吸量。雾霾天或空气污染较重时，不适宜在户外进行剧烈运动，比如踢足球、打篮球和长距离跑步。因为锻炼时需要大量换气，很容易将这些有害的雾气吸入体内，这会刺激呼吸道引起咳嗽、咽喉肿痛等反应，严重时可能会出现呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。此外，雾霾天气压低，空气湿度较大，会影响运动时皮肤的散热，运动容易让人感到头晕气闷，身体不适。

* 雾霾天气如何进行室内锻炼

**1.爬楼梯**

爬楼梯是一项较好的有氧运动，它有利于增强心、肺功能，使血液循环畅通，保持心血管系统的健康；同时可以增强下肢肌肉力量，强壮骨骼，促进骨组织的新陈代谢，防治骨质疏松症。爬楼梯基本上与[登山](http://bbs.lvye.cn/forum-forumdisplay-fid-2-filter-typeid-typeid-1.html)消耗的热量差不多，对于想控制体重减肥的人来说，也是在雾霾天继续减肥运动的较好选择。爬楼梯时膝关节部位承受负荷较大，有膝关节部位损伤和疾病的人不宜参加此项运动。上下楼梯要把握好节奏，速度不能过快，以防止摔倒。体力好的人和年轻人可以速度快些，体力虚弱的人和老年人可以速度慢些。

**2.跳绳**

持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少，耗能大的有氧运动。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能，可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种疾病。跳绳是一项协调全身的运动，能够增加全身肌肉的强度，摇绳时，手臂和肩膀的参与，能让肩部的肌肉得到锻炼，可有效缓解肩颈酸胀疼痛的情况。跳绳者应穿质地软，重量轻的高帮鞋，避免脚踝部受伤。选择木质地板较好，切莫在硬性水泥地上跳绳，以免损伤关节，并易引起头昏。胖人和中老年妇女宜采用双脚同时起落。同时，也不要跳得太高，以防止关节因过于负重而受伤。

**3.蹲起**

中老年朋友平时在室外大都进行有氧锻炼，现在不能进行室外锻炼，可以在室内进行一些力量练习。老年人体力下降主要是由肌肉萎缩、肌力下降和脂肪增加所致。尤其需要提出的是，老年人由于下肢力量减弱，使跌倒的机会增加，易导致骨折或其它损伤。50岁以上的人群，肌肉的丢失是非常明显的，通过力量练习可以延缓这一现象。人体40%以上能量消耗是由肌肉产生的，力量锻炼可以促进肌肉增长，增加基础代谢。随着肌肉增长，肌肉中的毛细血管也会增加，这样可以增加外周的血流量，减轻心脏负荷，从而预防心血管疾病的发生。

做蹲起时双脚分开与肩同宽，上身挺直，可以稍微前倾，但不能弯腰；蹲下时膝关节尽量不要超过脚尖；膝关节要一直向前，不能内八字，不能晃动；起来时要有意识地让屁股先用力；整个过程保持匀速。做蹲起时可以根据个人的习惯，双手抱头或双手平举也可双手叉腰。根据自己的能力确定下蹲的深度或负重（手拿哑铃或饮料瓶），或者单腿蹲起。

尽管蹲起练习是一种非常好的锻炼方法，老年人锻炼时应注意动作要轻缓，避免长时间蹲下后的突然站起，必要时可以手扶座椅做蹲起练习，防止摔倒。