

# “晨练”和“晚练”，哪个防病效果更好？

“一日之计在于晨”，这句话放在运动领域同样适用。《美国心脏病学会杂志》发表的最新研究发现，与一天中较晚时间锻炼的人相比，习惯晨练的人患多种疾病的风险明显更低。

## 受访专家

浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任任菁菁

陆军军医大学西南医院老年医学与特勤医学学科副主任医师 崔晓容

## 一天中“几点运动”很重要

这项新研究纳入1.4万名参与者的长期健康记录，不局限于特定的运动项目，而是把心率和运动“绑定”，将“心率升高”当作判断指标，无论是步行通勤、做家务，还是在健身房锻炼，只要能对心肺产生有效刺激，都算作运动。

分析结果显示，对于健康人群而言，早上7~8点，堪称晨练黄金期：

与较晚时间锻炼的人相比，晨练的人患冠状动脉疾病、高血压、高脂血症、2型糖尿病、肥胖症的风险分别降低31%、18%、21%、30%和35%。

在早上7~8点锻炼，冠状动脉疾病的患病风险降至最低。

在总体活动量相近的人群中，白天更早时间活动的人，心脏代谢指标状况更好。

世界卫生组织建议，成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度运动，运动有助健康的判定标准只有时长、强度。

崔晓容表示，绝大多数情况下，大家更多关注的是“每周运动够150分钟”“运动强度”等指标，忽视了运动时间点。

任菁菁补充道，几点动、动多久从不同维度影响着健康，二者同等重要。“动多久”决定了每日运动总量，总量达标才能逐步累积健康效应；“几点动”则是健康收益的“放大器”，在同等运动量的基础上，选对时间能帮助实现运动效果最大化。

## 运动防病为何“在于晨”

晨练有助于预防慢病，靠的不只是简单的动一动，而是身体里一套完整又严谨的自我调节机制。

## 顺应人体的生物钟

人体生物钟是一套严格遵循昼夜节律的精密系统，清晨正是身体从静息状态转为活跃的关键期。

此时运动契合“日出而作”的自然规律，能激活代谢相关酶的活性、提升胰岛素敏感性，改善血糖、降低血脂、管理体重的效果事半功倍。这些正是防控“三高”、心脑血管病的关键。

## 与药物形成“协同作用”

清晨是血压自然升高、心血管事件高发的“警戒时段”，适度晨练可帮血管逐步适应这一变化，同时改善血管内皮功能，增强自身血压调控能力。

正在服用降压药、降糖药的人群，晨练可与药物形成“协同效应”，但前提是必须在服药后监测血压/血糖，确认平稳后再运动，一般建议服药后1~2小时，且从低强度开始。不建议空腹服药后立即晨练。

## 提升一天的情绪精力

晨练会刺激大脑分泌大量内啡肽、多巴胺等“快乐激素”，有助缓解焦虑等不良情绪，提升日间注意力，同时改善夜间深度睡眠，形成“运动-状态好-睡眠好”的正向循环，尤其是对60岁以上人群。

## 运动计划更易坚持

晨练通常是在上班、上课或承担家庭责任前完成，更易形成习惯，但若计划在中午、晚上运动，易被工作、社交等突发情况扰乱。

## 怎么练更加安全有效

晨练虽有益处，但并非人人适合。比如，老年人、糖尿病患者及易低血糖人群，清晨运动尤其是空腹状态下，容易出现头晕、心慌、乏力甚至晕厥。

不同人群的晨练应在遵循“共性”的基础上进行个性化调整。

## 成年人重在坚持

在7~8点进行30~40分钟中等强度运动，可选择快走、慢跑等有氧运动，心率达到(220-年龄)的50%~70%，既能激活代谢、减少脂肪，又不会过度消耗体力；

还可进行简单的力量训练，比如平板支撑、俯卧撑、深蹲、靠墙静蹲等自重训练，可刺激肌肉、提升力量。

起床后先喝100~200毫升温水，再做10分钟充分热身；避免长时间空腹高强度运动；若早上时间紧张，15~20分钟的快走也有效果，不必“凑够30分钟”。

## 老人运动核心是“稳”

老年人晨练的核心在于稳住肌力、平衡能力和心肺功能，降低跌倒和心血管事件风险，而不是追求强度。

老年人可适当延后至8~9点，避开清晨低温及血压晨峰，进行约30分钟的低至中等强度运动，适当加入平衡训练，不妨打打太极拳、练练八段锦、跳跳广场舞等。

雨天、雾霾、寒潮、大风天尽量不外出，可在室内做简单拉伸、原地踏步。

老年人绝对不能空腹运动，晨练前建议吃少量易消化食物；热身延长至15~20分钟，运动中避免突然发力或憋气；最好结伴而行，且随身携带急救药品，若出现头晕、心慌、胸闷等不适，立即停止运动，必要时及时就医。 据《生命时报》

## 长期不吃早餐会升高5种疾病风险



你是不是也经常这样，工作日着急上班上学，就不吃早饭了；周末一个懒觉睡到中午，也不吃早饭了。总之，就是长期不好好吃早饭。

日前，一项覆盖6万多国人的重磅研究，直接给所有不好好吃早餐的人敲了警钟：长期空腹、跳过早餐，会悄悄升高食管、胃、结肠、肝胆等多个消化器官的癌症风险。

### 长期不吃早餐，5种癌症风险悄悄升高

2023年，国际期刊《普通内科杂志》上刊发了一项针对6万多参与者的研究，结论直白又扎心：几乎不吃早餐的人，多个部位的消化道肿瘤(如食管、胃、结肠、肝胆系统等)发生率，显著高于规律吃早餐的人。

研究把6万多名参与者按吃早餐的频率分成4组，研究结果令人惊讶：

(1)每天都吃早餐；(2)每周吃3~5次；(3)每周吃1~2次；(4)从来不吃早餐。

1. 从不吃或很少吃早餐的人，患胃肠道癌症的风险明显升高。数据显示，天天吃早餐的人，胃肠道癌症风险最低。与规律吃早餐的人相比，一周只吃1~2次早餐的人和完全不吃早餐的人，患胃肠道癌症的风险都升高了2倍以上；

2. 从不吃或很少吃早餐，对不同癌症的影响

不一样。一周只吃1~2次早餐：胃癌风险升高3.45倍，肝癌升高3.42倍；完全不吃早餐：食管癌升高2.72倍，结肠直肠癌升高2.32倍，胆囊癌和肝外胆管癌更是升高了5.43倍。

换句话说，长期不吃早餐，得胃癌、肝癌、食管癌、肠癌、胆囊癌等消化道癌症的风险就越高，其中对胆囊和胆管的影响最突出。

### 长期不吃早餐，这些疾病也悄悄找上你

1. 心血管病风险升高 复旦大学中山医院内分泌科主治医师韩艳2025年在其医院微信公众号刊文指出，如果早上既不进食，又不补充水分，会导致血黏度升高，血流缓慢，尤其是患有动脉粥样硬化疾病者，容易形成血栓，阻塞冠状动脉，引发心绞痛。若阻塞脑血管，则可能发生缺血性脑卒中。

2. 大脑认知能力下降 不吃早餐，无法为大脑提供足够的能量和营养，易出现心慌乏力、注意力不集中等问题，时间久了就会影响记忆力和智力的发展，会产生头晕、记忆力减退、倦怠、疲劳、反应迟钝等症状。

3. 更容易肥胖和超重 航天中心医院营养科副主任医师许美艳2023年在114预约挂号微信公众号刊文指出，早饭不吃，午餐和晚餐必然会吃更多的食物，尤其晚餐吃得过饱会导致能量过剩，因为晚上活动更少代谢更慢，所以容易导致脂肪

堆积，最终出现超重肥胖问题。

4. 免疫力会悄悄降低 长期不吃早饭，可能导致营养不良，肌肉量不足等，进而出现免疫力低下，容易发生感冒发烧等，甚至出现肺气肿，影响运动能力。

### 健康吃早餐做到这2点

其实吃一份健康的早餐并不难，要记住2个关键：

1. 早餐最好早点吃 俗话说，早餐吃得早，疾病不来找。2023年发表在《自然-通讯》上的一项研究发现：早点吃早餐，可以使心血管疾病、糖尿病风险降低。

研究发现，早上8点之前吃完早饭和晚上8点之前吃完晚饭，具有预防心血管疾病的作用；相反，习惯在早上9点之后吃早饭和晚上9点之后吃最后一餐，与更高的心血管疾病风险有关。数据显示，每天的早餐进食时间每多推迟一小时，整体的心血管疾病发病风险将升高6%。

因此，早点吃早餐，真的很重要！建议吃早餐的时间在7~8点之间为好。

2. 早餐营养要全面 健康早餐要尽量提供丰富的营养，食物多样化。根据《中国居民膳食指南(2022)》，高质量的早餐应该含有以下四类食物：谷薯类、动物性食物、奶豆坚果和蔬菜水果。

据人民日报健康客户端