



近日,户外突然进入“速冻”模式。数九寒天如何锻炼,成了很多人纠结的问题。其实冬季并非不能锻炼,利用好冬季的几个月可以给下一年做更好的能力储备。冬季运动有哪些注意事项?本期健康周刊为你带来了一份冬季运动手册,一起来看看!

蔡富根/整理

## 1 早晨不是最佳的锻炼时间

冬季早晨的空气中二氧化氮、二氧化硫浓度较高,植被释放出大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散,新鲜空气较少。因此,在冬季,早晨不是最佳的锻炼时间。

此外,冬季的早晨,人的血糖较低,而血压又是一天中最高的,心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

## 2 不要和强风较劲

冬季寒风凛冽,风之所以让人感觉寒冷,主要是因为它能加快皮肤的散热。风吹皮肤会让人感觉环境温度降低了8℃。冬季在寒风下锻炼,即使加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。

## 3 不要在雾霾中运动

冬季晨雾较多,夹杂空气中悬浮的烟、尘埃等微粒成为霾。雾霾严重时,呼吸道黏膜会受到损伤,屏障和防御作用也会降低。此时,细菌、病毒等致病微生物侵入呼吸道,可能导致肺部疾病。

## 4 感冒时不要运动

人患感冒时会疲乏无力,若有发热,会加重体能消耗。人进行体力活动时,代谢会增强,氧气和营养物质的消耗也会增加,不利于感冒的痊愈,反而可能会加重病情。此外,人患感冒时,免疫系统处于应激状态,如果再加上运动,机体的应激会加速、加重免疫系统的疲惫,降低免疫力。

## 5 不宜空腹运动

夜间只消耗不补充,人体内糖原减少,血糖降低。早晨空腹运动,血糖氧化释能,容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢,加重肾脏负担。中老年人脏器功能减退,能量储备降低,更易出现这些问题。

## 6 运动后不宜立即吃过热的食物

在冬季,刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处于冷适应状态,倘若立即吃过热的食物,如热粥、热牛奶、热面条等,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,导致微血管破裂、出血。中老年人器官组织的适应功能减退,应变能力降低,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性更大。

此外,运动过程中血液大量进入运动器官,胃、肠、胰腺等消化器官的血液会相对减少,消化液分泌自然也减少了,立即进食不利于食物的消化和吸收。

## 7 冬季,运动后不要喝酒

酒精经消化道吸收后,在肝内分解、代谢。运动后饮用酒精饮料,会刺激消化道黏膜,加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会损伤肝细胞,致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。

运动后神经系统处于兴奋状态。酒精量少会兴奋神经,量多会麻痹神经,这些都不利于神经系统的恢复,相反,还可能激发神经细胞过敏,影响、干扰神经功能。

# 冬季运动

# 有哪些注意事项?

### 冬季锻炼这些项目更适合

冬季天气寒冷,为了适应天气的变化,我们的运动方式也要做出调整。那么冬季养生运动有哪些呢?冬季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。以下6项运动适合冬季。

#### 1. 健步走

入冬以后,走路是中老年人最基本也是较推荐的运动。中老年人冬天在户外运动时,不能以出汗多作为标准,入冬后人的汗腺分泌较少,感觉后背稍微有点潮就够了,否则容易引起感冒;运动时尽量用鼻腔呼吸,这起到保障、过滤的作用,若用口腔呼吸容易使冷空气进入食管、胃部而引起腹痛。

#### 2. 慢跑

在所有的运动项目中,慢跑属于简单方便、性价比高、效果好的运动项目之一。跑步为什么简单呢?第一,跑步穿什么衣服,穿什么鞋子,不用太讲究;第二,在马路边、在小区、在操场、在公园、在任何地方都可以慢跑起来;第三,跑10分钟、跑20分钟也叫跑,不一定说一定要跑10公里、5公里。从运动学的运动强度来说,跑步的强度处在人体的有氧区域。有氧区域是对强身健体效果最好的区域,能够持续性获得,最后出效果。所以,对于身体健康的人,推荐选择慢跑。

#### 3. 广场舞

广场舞具有体育锻炼的价值,经常进行排舞练习,心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼,改善心肺功能,加速新陈代谢过程,促进消化,消除大脑疲劳和精神紧张,从而达到增强体质、增进健康、延缓衰老、提高人的活动能力等良好的健身效果。但建议最好饭后1小时再去跳舞,每次别超过1小时。

#### 4. 太极拳

打太极,既能调心、养气,延年益寿、愉悦身心,又能够广交“拳友”,交流心得,沟通感受,可谓是老年人体育中普及率比较高的一种。但有膝关节病的老人不适宜打太极拳。

打太极拳应注意手脚的保暖。建议戴手套,穿宽松厚底的棉鞋,要注意防止冻伤。

#### 5. 热瑜伽

热瑜伽由于有良好的温度保证,对减肥也有帮助,成为冬季练习最安全的选择。但冬天过多做热瑜伽减肥,会造成身体水分流失过多,容易引起体质下降。专家建议热瑜伽一周不要超过三次,不要过度减肥,保持适当体脂比例有助御寒和抵御突发疾病。

#### 6. 滑冰

滑冰有助于锻炼身体的协调能力,在身体方面,它可以使你的腿部肌肉更加结实而有弹性。同时,滑冰属于大运动量的运动,它还会提高你的肺活量。滑冰要注意冰面硬度,以免发生危险。去室外滑冰最好自带滑冰鞋,一双适合自己的滑冰鞋,关系到滑冰者能否感受到滑行的刺激和流畅性,也关系到滑冰者的人身安全。

来源:家庭医生在线 中国经济网等

