

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

老年人冬季切勿“早”锻炼



□ 记者 江锐

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”对老年人来说，在寒冷的冬季坚持锻炼是必不可少的，但是冬季锻炼要适时适量适度。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒，冬季老年人锻炼一定要有科学性，根据自己的身体状况来选择合适的运动项目，切不可盲目，以免对身体造成伤害。

冬季早晨不适宜户外锻炼

很多老年人习惯一大早就去晨练，认为清晨空气新鲜、污染少。但是，在冬季，这个传统说法并不科学。

陈炜认为，那种闻鸡起舞的观念也存在误区，冬季的早晨并不适宜做户外运动。

陈炜说，冬天晨间气温低，湿度大，因室内外温差较大，人体骤然受冷，容易伤风感冒，中老年人很容易引发心血管疾病，患有高血压、糖尿病等慢性病的中老年人早起晨练更危险。而且太阳出来前空气中的氧含量低、污染相对较为严重，会使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重。

此外，冬天早晨易起雾，雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。在雾气中锻炼，人的呼吸随运动量的增多而加速、加深，会将大量的有害物质吸入体内。

陈炜建议，老年人冬季锻炼的适宜时间应该是8~10点，太阳升起之后，并且要选择在无雾霾的情况下锻炼。早起锻炼不宜在丛林中，应该选择在公园或者空旷的地方。晨起后，人的肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，锻炼前应轻柔地活动腰部，放松肌肉，活动关节，搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环，防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

另根据个人情况，选择饭前或饭后锻炼。胰岛素依赖型糖尿病患者，空腹锻炼可能导致低血糖。必要时，运动前要补充适量糖水，防止脱水。如果体力充足，运动后再吃饭更有助于消化和吸收。一般运动后休息30分钟以上进食，切忌运动后立即吃生冷的食物。

老年人冬季锻炼注意事项

受到天气、环境以及老年人自身身体条件的制约，老年人冬季锻炼要注意以下几项。

选择合适的锻炼方式。对老年人来说，忌激烈竞赛，忌负重憋气，比如拔河、硬气功、引体向上等；忌晃摆旋转，比如溜冰、荡秋千等，这些运动方式会导致身体难以承受，且易发生意外。可以选择一些比较缓和的锻炼方式，包括有氧运动、肌肉耐力和力量练习、灵活性以及协调性运动，如健步走、爬山、舞蹈、游泳、蹬自行车、做广播操、韵律操、太极拳等。慢节奏的、运动量较小的方式，就已经可以达到老年人进行运动的目的。

做好锻炼前的准备活动。运动锻炼前的准备工作首先是保暖，刚开始锻炼时要多穿些衣服、戴好帽子和手套等。等身体发热再适当减少衣服。锻炼前要先活动开肌肉和关节，最好随时携带急救药，以及最好不要单独锻炼。

忌急于求成。老年人冬季锻炼要根据自身的身体情况来安排，一般每周运动3~7天，每天运动的时间10~60分钟不等。也可以采用间歇运动，即分几次完成，每天积累活动的时间为20~60分钟。老年人对体力负荷适应能力差，因而在运动时应有较长时间适应阶段，一定要循序渐进，切忌操之过急。运动后不要立即坐下或躺下，要适当地做一些缓慢的放松运动，如果突然不动会造成头晕、恶心、休克等病症。

忌“小疾”不治。老年人要重视自己的身体状况，尤其是在寒冬，易出现感冒、咳嗽、头痛、心慌等疾病，生病时要及时看医生。切忌在发烧感冒时晨跑，这个时期免疫力紊乱，身体消耗能量，再加上跑步也是一种耗能运动，两者的能量消耗，使体内供能平衡失调，反而导致病情加重。

运动最好带上工具 健身推荐三件工具

□ 殷江霞

有句俗话说叫“抄起家伙去战斗”，其实运动也最好带上工具。这方面有个榜样是著名诗人普希金，据说他每天散步都要带个7斤重的手杖，一边走一边将手杖向前抛去。他解释，“这样双臂会更有力量，用手枪射敌人，两臂就不会抖动。”其实，普通人也该学学此方法。

苏醒大脑：用个小皮筋

年轻白领久坐容易腰酸背疼，应该多做一些拉伸舒展的动作，做的时候不妨借助一个小皮筋。只需要将皮筋套在脚上，然后两脚分开与肩同宽，缓慢弯腰去拉套在脚上的小皮筋就可以了。这个动作腰颈都可以锻炼到，是一个非常好的锻炼小动作。

做这个动作的时候，要保证脚后跟一直紧贴地面。开始的时候，膝盖可以适当弯曲，但不要太大。每天做三组，每组15~30下。每组做完之后，还要记得伸展放松一下。坐在椅子上，把腿伸直，用手带动身体慢慢下压，感受到大腿拉伸的感觉，保持一会儿就可以了。

锻炼肌肉：借助弹力带

腿部肌肉的锻炼可以借助两个弹力带来进行。脚踩在弹力带的上面，用手臂抓紧伸直后，做蹲起运动。下蹲的时候吸气，站起来的时候呼气，也可以

下蹲时一呼一吸，站起来一呼一吸。

这个动作不仅可以运动腿上的大肌群，而且对整个身体的血液循环都有好处。每天3组，每组15~20次，每组之后的放松也不可少。可以手扶墙或者窗台，将小腿拉向臀部，保持20秒后放下。不同之处在于这组练习不能天天做，隔天练一次就可以了。有高血压和脑中风的病人尽量少做。

防病强身：试试擀面杖

用擀面杖可以进行穴位点揉和敲击，力度强，还省劲。

拿着擀面杖，敲大腿的两侧，每天都敲一会，不知不觉你会发现变瘦了，便秘的老毛病也好多了。这是因为大腿两侧是胆经经过的地方，可以促进胆汁分泌，促进消化。

小腿也可以敲一敲，或者点揉，小腿处有淋巴分布，敲一敲可以促进身体的血液循环，加快身体排毒，还有利于锻炼我们的小腿，使之变得修长。

冬季运动不足简单运动增加代谢 上下班踮踮脚 大扫除时压压腿

□ 殷江霞

冬季由于身体体寒，导致新陈代谢低下，汗液分泌减少，身体寒冷后活动起来也非常不方便，你是否觉得自己运动不足呢？代谢低下会导致肥胖，同时排出的老旧废物易堵住毛孔，不易排出体外。想要通过运动有效地燃烧脂肪，通常需要进行15~20分钟以上的持续性运动，只要动起来，就能够消耗能量，改善新陈代谢。根据自己的时间和实际情况选择运动，同时养成随时随地让身体动起来的习惯非常重要。



这些小习惯包括许多方面，如不坐电梯改爬楼梯、出门故意绕远路、坐公交地铁时不坐而选择站立、做家务时用比平时更大的动作来做、坐一会儿就站一会儿……这些日常小运动，并不像大家想象的那么麻烦，接下来就介绍几个每天生活中都能简单做到的小运动。

运动一：大步走、快步走

无论是从家走到车站，还是从家去超市，选择比平时更大的移动步伐和速度，这样身体能够比慢慢散步获得更多的温暖，大步走的方式更适合在冬季进行。将手腕折成直角，前后大幅度晃动，大步向前走直到微微出汗。

运动二：上下班和上班中踮踮脚

无论是上下班过程中在乘交通工具中还是在上班过程中，都可以利用一切碎片时间站起来踮踮脚，每次重复20~30次能够获得较好的效果。需要注意的是，如果是在公车上踮脚，要当心公交车摇晃造成重心不稳甚至摔倒。平时在房间里走路时踮着脚走也能获得运动效果。

运动三：大扫除时压压腿

在平时用吸尘器打扫房间时，可以往前伸出一条腿弯曲成弓字部压腿5~10秒钟，左右来回交替分别做5次左右即可达到良好的锻炼效果。