



## 冬季健身有“良方” 日出之后可锻炼 时间宜为一小时

冬练三九,这是人们在长期锻炼中总结出的宝贵经验。

冬季虽然寒冷,但坚持参加体育健身活动,不仅能锻炼身体、增强体质,而且能锻炼不怕严寒的坚强意志,提高身体的抗寒能力,防止发生各种疾病。那么,冬季锻炼有哪些好处呢?冬季锻炼要注意些什么?哪些运动适合冬季锻炼?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。 ■ 记者 江锐

### 冬季锻炼抗寒能力增强

陈炜介绍,冬季体育锻炼,由于肌肉不停地收缩,心跳加快,呼吸加深,新陈代谢旺盛,身体产生的热量增加。同时,体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性,使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温,适应寒冷的环境,提高人们的御寒能力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比,抗寒能力可增强8~12倍。

冬季在室外锻炼,不断受到冷空气的刺激,造血机能发生明显的变化,血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多,对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人,很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”,就是这个道理。

选择冬季健身最佳时间让健身更加有效率,立冬过后,气温骤降,很多人都选择待在暖气充足的房间,不愿出门运动。其实,在冬季人体的新陈代谢功能远不如天热时旺盛,是多种疾病的高发期。长期蜗居室内,空气流通不畅,接触阳光不足,容易导致体质下降。因此,无论年龄大小、生活忙闲,每天都该抽出一段时间,到户外活动一下。

### 冬季健身最好不要过早

陈炜建议,冬季健身适宜在日出后进行。而冬季健身最佳时间则在14时至19时之间,此时,人体自身温度较高,体力较充沛,容易进入运动状态,不易损伤,对健身

大有裨益。

冬季健身在室外锻炼,首先要做好充分热身,冬季天气寒冷,血管收缩,血液循环不畅,肌肉和韧带也较紧,可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再进行较大强度的运动。同时,建议大家在冬天将热身时间延长,最好控制在15—25分钟。

在室外,健身间隙要适当缩短,尽量避免长时间处于冷空气中。冬季健身如果间隙过久,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,再进行下组练习时容易受伤。

### 这些项目适合冬季锻炼

那么适合冬季的健身运动有哪些?陈炜推荐了六种运动,总有一项适合你吧。

慢跑。慢跑是当今世界上最流行的有氧代谢运动方法,慢跑的速度不宜太快,要保持均匀速度,主观上不感觉难受,客观上以每分钟心率控制在180减去年龄数为宜。

跑走交替。跑走交替有两种方法:一种是先走后跑,即走1分钟后跑1分钟,交替进行。每隔2周可调整增加一次运动量,缩短走的时间,增加跑的时间。另一种是由走开始锻炼,随着身体适应能力的增强,渐渐过渡到由慢跑代替行走。运动时间可持续20~30分钟。适合初参加锻炼及年老体弱者。

骑车。为了达到健身目的,锻炼者必须掌握好运动的强度:初始者一般应达到每分钟蹬车60次;对于有一定基础的锻炼者,每分钟蹬速可为75~100次。每次锻炼的时间不得少于30分钟,每周不少于4次。

登楼梯。登楼梯是一项健身与日常生活相结合的运动,锻炼者须具备良好的健康状态,一般采用走、跑、多级跨越和跳等运动形式。

散步。据专家研究,可供高血压病人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳。散步通过肌肉的反复收缩促使血管收缩与扩张,从而降低血压。

弹跳。凡是增氧运动都有健脑作用,尤其以弹跳运动为佳,可促进血液循环,起到通经活络、健脑和温肺腑的作用,提高思维和想象能力。

## 老年人如何散步 针对性锻炼更健康

散步是老人常用的锻炼方式。看似很简单,其实有大学问,老人身体状况不同,选择的运动方式也应略有差异。根据个人情况,选择不同的方式、时间和运动量,才能使锻炼更有针对性,更利于身体健康。

### 体弱的老人拄根拐杖

身体虚弱的老人平衡力较差、重心不稳,最好有支撑物保持身体平衡,比如拄根拐杖。这样,散步时可以适当将手臂甩开幅度大些,步伐迈大些,散步速度也最好由慢到快,使全身器官都参与到运动中来,促进新陈代谢。拐杖以250—350克、不锈钢材质的为好,拿在手里有沉稳感又不会太重,结实又不易变形。拐杖底端要有橡胶,增加其与地面的摩擦力。拐杖的高度应因人而异。每天散步时间依当天体力调整,最多两次,每次30~45分钟。骨质疏松的老人较容易摔跤,最好也用拐杖。

### 体胖的老人延长距离

建议体胖的老人多走一段距离,延长散步时间,不但有助于消耗体内多余的热量,还可以促进血液循环和新陈代谢,改善心脏的功能。散步的节奏不宜太快,可以快慢结合,开始主要用脚跟着地,在放松状态下走4分钟,速度保持在每秒钟走两步,随后换成踮脚走,较快地走5分钟,如此反复交替,再正常走一会儿。另外,在保证安全的前提下适当加大步幅,大腿和臀部多用力,消耗更多的热量。

### 患高血压别选早晨

心血管不好或患高血压的老人散步时,不要背着手、驮背,最好挺胸抬头,尽量全脚掌着地,微微收腹,自然摆臂,以免压迫胸部,影响心脏正常功能。步伐应以中慢速为宜,不要太急,避免血压升高。另外,一般一天中,早晨老人的血压最高,傍晚相对稳定,因此最好晚饭后散步。

### 患冠心病步速要慢

冠心病的老人应多留意心率。散步的合适心率为每分钟不超过“170-年龄”。如65岁的老人,170减65等于105,则他走路时的心率应保持在105次左右,最高别超过125次/分钟。因此,患冠心病的老人散步速度一定要慢,以免心律失常。运动时出点汗,呼吸顺畅,就能达到很好的效果。建议结伴而行,随身携带药物,以防出现危急情况。

### 患糖尿病不能饿肚子

饿肚子散步容易导致低血糖,患糖尿病的老人最好在饭后30分钟或1小时散步。另外,宜缓不宜急,应按照平时的步速散步,一秒钟一步或两秒钟三步即可,以身体发热、微出汗为宜,每次散步15—40分钟,每天1—2次。 ■ 王珊珊

## 健身后疲劳酸痛 只能坐等恢复吗?

健身后,体力就会大量消耗,身体处于疲劳的状态,那么健身后疲劳怎么办?如何消除健身后疲劳? ■ 王珊珊

### 按摩是消除疲劳的重要手段

按摩的主要的几种手法包括抖动、点穴、推磨等。首先是抖动四肢,主要是放松肘、膝关节以及四肢肌肉群,揉捏叩打时,先推磨大肌肉,后推磨小肌肉,一侧推磨后,再推磨另一侧。此外,健身后也可以做一些放松活动,如先慢走200—300米或慢跑2—3分钟后,躺下休息片刻,平躺时脚放置的位置应略高于头,这样有利于下肢血液回流到心脏。

### 进食是恢复精力的最佳方式

食物的摄取应该以蛋白质、糖、维生素和无机盐为主。摄入量应该因人而异,一看状态,二是看目的,有的人习惯运动后少吃,可以少吃一点;有的人运动后容易饿,就可以适当多吃一点;有的人运动的目的是健身,运动后不必刻意控制饮水量;有的人运动就是为了塑身,运动后吃一点儿,再喝点运动饮料补充一些电解质即可。

### 健身后进行洗浴

在健身后进行洗浴不仅可以清洁皮肤,使心情愉悦,还可以促进血液循环,加速体内代谢废物的排出,促进疲劳的消除。但不要运动一结束就冲向浴室洗澡,这很容易影响身体的血液循环,增加心脏的负担。尤其是蒸汽浴和桑拿浴,如果训练后立刻使用容易出现头晕等现象。温水浴后可感到精神爽快,从而加速疲劳的消除。如果每天都进行慢跑、快走等运动量偏小的活动,就不必天天冲澡,可以在快走回来后泡泡脚,水温在40℃~42℃即可,时间不宜过长,15~30分钟为最佳,泡脚也可以起到恢复精力,缓解疲乏的效果。

### 睡眠是消除疲劳最有效的手段

要按时睡眠,养成良好的生活习惯。保证有足够的睡眠时间和睡眠质量。睡眠时间可以稍微延长一些,达到8~9个小时,这样可加速恢复。如果是早上参加运动的人,下午又有重要的事情要处理,中午适当睡一会儿是很好的选择,可以让人在下午迅速恢复精力,睡眠时间可以适当延长一些,但最好控制在1个小时左右。当然,如果下午没什么事儿,也没有午睡习惯的人,等到晚上睡觉也是可以的。