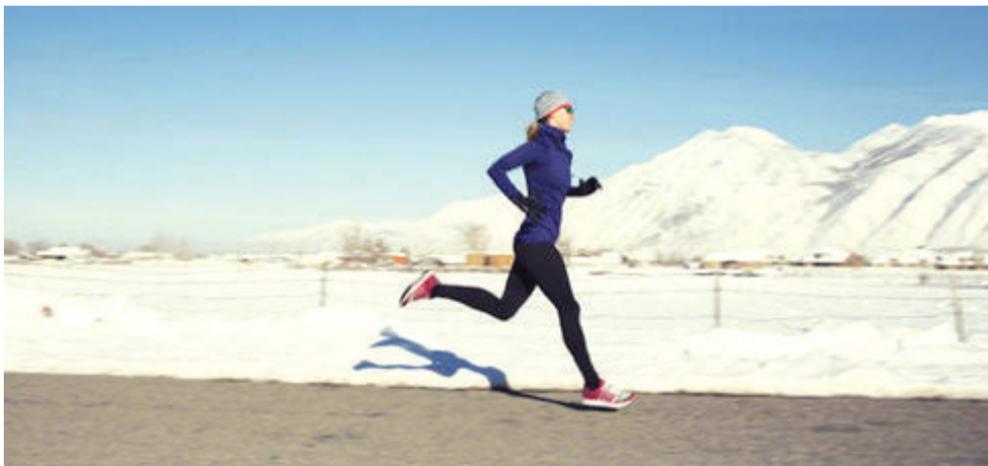


# 冬天跑步方法要科学 高血压患者不宜晨跑



天气越来越冷,很多人都喜欢宅在家里不出门,但是对于喜欢运动喜欢跑步的市民来说,冬天跑步的好处是你们无法想象的。但是,冬天跑步也有需要注意的地方,掌握了正确的方法跑步,身体健康才不是问题。

那么,冬天跑步有哪些好处呢?冬天跑步需要注意些什么?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

## 冬季跑步益处多

陈炜介绍,在天气条件与空气质量适宜的情况下,冬天坚持在户外跑步大有裨益。

1、寒冷的室外环境会不断地刺激人的身体,让肌肉、血管不停收缩,加速新陈代谢与血液循环,提高身体的耐寒性。大多数人习惯“猫冬”,单调闷热的环境会影响大脑皮质的兴奋性,让身体对外界的温度感应迟钝。而适量的户外锻炼则能达到不断刺激身体和大脑的效果,让我们冬天不再“麻木”。

2、提高睡眠质量。通过跑步,大脑的供血、供氧量可以提升25%,这样夜晚的睡眠质量也会跟着提高。

3、促进身体健康。在跑步的过程中,肺部的容量平均从5.8升上升到6.2升,同时,血液中氧气的携带量也会大大增加。运动中,心脏跳动的频率和功效都大大提高,心跳、血压和血管壁的弹性也随着升高。跑步可以促进白血球和热原质的生成,它们能够消除我们体内很多病毒和细菌。

4、经常慢跑练习,肌腱、韧带和关节的抗损伤能力会有所加强,减少运动损伤的几率。同时,皮肤、肌肉和结缔组织也可以变得更加牢固。

5、对致力于通过跑步来减肥的人群而言,尽管冬天跑步后出汗看上去不如夏天多,但其减脂效果却并不逊色。“由于人在寒冷的环境下新陈代谢会变得更慢,身体在不运动时消耗的热量也会随之增加,这也就是冬季跑步有着更好的燃脂效果的原因。”

## 晨跑最好不要早

陈炜建议,跑步需要长期坚持,特别是冬天。早晨天气寒冷,可以下午跑或者晚上跑。如果晨跑最好不要早于6点。因为在这个时间段人体处于低潮期,尤其是有高血压和心脑血管疾病的人更不能这么早出门跑步,但常年坚持晨跑的跑友例外。

1、进行跑步前,应做好热身准备。一般来讲,当感到身上有些出汗时,应该说热身充分了。热身可以在户内进行,如利用一些户内的运动器械,也可以在户外进行热身,如小步慢跑等。

2、冬季跑步注意保暖,不要只穿件绒衣就出来,衣服穿得太少,易受寒感冒。穿宽松保暖的衣服,如羽绒服。不要穿过紧的衣裤,如牛仔裤等。

3、长跑时要保护好足部。不要穿过硬的鞋,如皮鞋等,以免造成踝关节损伤。

4、跑步过程中,要深呼吸,且呼吸要有节奏。冬季寒冷,跑步时不要张大嘴呼吸,冷空气进入气管,会对身体造成伤害。应半张嘴,并用舌头顶住上牙堂,口鼻共同呼吸。跑步过程中,如感到不适,腿发沉、胸发闷,不想继续跑下去时,要适当降低跑速,调节好呼吸。

5、跑完后,不要急于坐下休息,最好压压腿、踢踢腿,或原地蹦跳,然后捶打大腿和小腿肚,使肌肉充分放松。长跑前后,忌大量喝水与进食,以免加重胃肠道负担。长跑后大量出汗、口渴,更忌立即饮水,应休息一会儿再慢慢喝水,且不能一次喝得过量。

### 小贴士:

1、应少量多次,每次100毫升为宜。饮水过多,大量水分进入血液中,使血量增加,增加了心脏的负担,人体的渗透压降低,影响水代谢,使水分吸收速度变慢;再者,喝多排多,使得大量盐分流失,破坏血液中盐平衡,很容易增加身体的疲劳感,引起肌肉痉挛。

2、剧烈运动中或后,不宜大喝冷饮,使肠胃血管受到冰冷刺激,引起血管突然收缩,使胃部痉挛、胃痛,长期如此,会导致慢性胃病;再者,剧烈运动时,咽喉毛细血管处于扩张状态,突然受凉刺激,容易引起喉部发炎、咳嗽。

3、可以在爬山前自备一个水袋,将糖、盐粉、果汁未放入,一般在运动前可以按如下配方将水饮料备好:每1000毫升的凉开水中,加入食盐4克、葡萄糖100克和橙汁150毫升。这样既补充了水分,也补充了盐、葡萄糖和维生素,使体内水盐代谢平衡。

## 抗衰老有妙方 提神瑜伽保年轻

瑜伽不但能健身、减肥,而且还能防止衰老。时尚达人介绍一种抗衰老瑜伽:提神瑜伽。提神瑜伽是通过对面部皮肤轻轻地按摩,刺激面部神经穴位,从而使面部神经兴奋起来,在清早有提神功效,而且轻轻地按摩穴位能够加速面部血液流动,改善皮肤肤质,减缓纹理的生成,很大程度上防止皮肤衰老。 ■王珊珊

每天早晨起来后,用温水沾湿双手,然后在脸上进行按摩:

步骤一,用两手中指推按鼻翼两侧,连续上下推按;

步骤二,两手拇指分按两边太阳穴,其他四指并拢,左右手在额头上轮流刮按;

步骤三,像眼保健操第三节一样,按太阳穴、轮刮眼眶;

步骤四,两手依次轮流推脸颊皮肤,顺序是从下向上推;

步骤五,两手依次轮流从下向上推前颈部皮肤;

步骤六,两手放在两鬓底部,用中指搓耳根前后,顺序是前后交替;

步骤七,结束动作,把双手搓热后放在面部。

### 小贴士:

每个动作做8~15次,每天5分钟就会让人受益匪浅,在按摩的时候动作一定要轻,轻轻触到就可以,否则会神拉到娇嫩的面部皮肤,造成面部肌肉松弛。

### 瑜伽练习注意:

1、做瑜伽之前的准备工作:如果有条件的话,最好在瑜伽之前能沐浴!这样可以打开身体关节,有助于做动作的伸展。切忌做完瑜伽后马上沐浴,至少也要等上半个小时以后再沐浴。

2、练习瑜伽什么首饰都不要戴:那些可爱又好看的饰品就不要戴了,会增加你的束缚。有部分人在练习瑜伽时会用保鲜膜把腿啊、肚子啊什么的都缠上,说是要减肥。可是,各位MM这样并不是科学的哦,做瑜伽汗是出了,可是排不出去容易得湿疹的哦。因此,绝对不要!

3、如果有高血压,或者心脏病的话,千万不要练一些头往下的动作。这点要咨询医师或者专业瑜伽教练,说明自己的身体情况,让老师告知你哪些动作不可做。手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作;最好能每天练习,做完一个完整瑜伽动作后,记得躺下休息。

4、瑜伽练习地点有讲究:要选择通风、安静的环境,若有条件,选择室外练习更佳;服装的话,应以宽松、轻便、舒适为宜,要轻装上阵哦。

## 爬山途中口渴难熬 7招喝水最健康

天气晴朗,爬山无疑是非常好的一项运动,我们知道爬山途中如果脱水将导致血容量降低、疲劳、血压降、头昏眼花甚至晕厥,那么在爬山的过程中需要注意什么呢?爬山中怎么喝水最健康呢? ■王珊珊

### 注意事项:

1、爬山前要喝一杯水,可稀释血液,减轻运动时的缺水。

2、爬山时要注意随时补充水分,最好是含有电解质的运动饮料,可以减轻疲劳感,尽快恢复体力。

3、爬山过程中会流汗,汗液里带走了身体中的有机盐,所以长时间的爬山适合补充含盐分的水,这样及时补充盐分可以给机体带来能量。

4、喝水不能过快过猛,否则会产生对内脏的压力,高空压力大空气较稀薄,对肺也是较大的考验。

## 瑶海区红光街道 急救防灾讲座服务青少年



合肥市瑶海区红光街道联合社区卫生服务中心于12月1日在辖区裕溪路小学开展了一次关于青少年应急救护和防灾避险科普知识的专题讲座。讲座内容包括火灾逃生、灭火器安全使用、地震逃生、溺水救援等,采用了视频图文三结合的教育方式,受到学生的欢迎。图为讲座现场。

■孙雯 吴兰保 文/图