



冬泳后 切勿马上洗热水澡

后,应用干毛巾擦干身体,直到身体发红为止。然后,迅速穿好衣服,慢跑或原地跳动,直到体温基本恢复。冬泳后切忌马上进入高温房间、烤火或者洗热水澡。

5. 饭后锻炼效果佳

有些冬泳者认为,吃饱了去冬泳比较劲,也会有更多热量,其实这种做法并不科学。消化器官对温度的反应很敏感,热刺激可以引起消化器官兴奋,冷刺激则起到抑制作用,吃饱后立即冬泳影响消化吸收,容易引起急性胃炎等消化系统疾病。而饭前冬泳,脂肪细胞内尚无新的脂肪酸进入,通过运动比较容易将其“动员”出来转化为热量消耗掉,效果最好。

冬泳锻炼要讲科学:

1. 坚持慢游,适可而止是冬泳的基本常识。虽然游泳是竞技体育,但冬泳却是养生性运动,也就是说它不适合激烈的竞赛。当人体进入寒冷的水中后,表皮血液快速收缩到心脏,使心脏受到很大的压力。如果这时快速游泳,会使急速跳动的的心脏更加快速地运转。心脏承受达到一定的限制,会使一些冬泳者感到头晕、心脏不舒服。

2. 要因人而异,不同的人冬泳的时间应因气温、水温和人的体质而异,不可呈强攀比。如果游得过猛,时间过长,上岸后全身麻木、冷颤不止,极易损伤人体器官,对身体造成伤害。

3. 要持之以恒,参加冬泳的人最好一年四季都坚持进行“冷水浴”的锻炼。冷水浴的温度一般在摄氏10~20度,初次冷水浴的水温不应低于10度,最好从20~22度开始,每次降1~2度,直至水温和室温一致,最低降至10度。在冷水里呆的时间,可以由最初的3~5分钟增至10分钟,以不超过15分钟和不产生第二次寒颤为限。

如果从秋季就一直坚持不懈,等身体对冷水的刺激有了一定的适应能力之后,就便于向刺激强度更大的冬季冷水浴过渡了。当然,如果从夏秋开始就一直在江河中畅游,对大自然的寒冷变化会更加适应,更有利于冬泳锻炼。

此外,冷水浴锻炼不能三天打鱼、两天晒网,要有坚强的毅力,不使其间断。否则,由于身体一时不适,反而会使身体得病。

进入冬季,冬泳以其独有的运动环境、富有挑战性的运动形式,吸引了大批挑战自我的勇敢者。

提起冬泳,很多人容易陷入某种误区,认为冬泳只适合少数人,而且是北方人的专利。实际上在隆冬季节,南方的水温也接近了冰点,尤其对于合肥市民来说,冬泳其实是一项非常好的健身运动。那么,冬泳需要注意些什么呢?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

冬泳锻炼注意误区:

1. 冬泳爱好者不怕冷

人们经常误认为冬泳运动者不怕冷、不感冒、不易受寒,这绝对是一种错误的解读。冬季人体全身裸露在寒风冷水之中,寒气早已在人体不知不觉中潜入了体内,防护措施不当易使运动者身体受寒。所以,冬泳运动最重要的就是要在整个运动中讲求科学锻炼、持之以恒,防止受寒患病。

2. 练习冬泳可以治疗高血压

长期以来流传着“冬泳运动如心血管体操”的说法,对高血压有一定的治疗效果。实际上,冬泳运动参与者常易发生中风。如果高血压患者抱着治疗的目的参加冬泳运动,在运动中血管受到超强的冷水刺激,人体血管舒张、收缩的频率和振幅就会骤然增大,大大超出正常人水平,这对高血压患者来讲是非常危险和致命的。

3. 游的时间越长越能锻炼身体

冬泳时要注意随水温的变化调节运动量,即使是经常参加冬泳锻炼的人也要做到这一点。水温在10℃左右,可以游400米甚至500米,但不要超过20分钟,这是健康人接近极限运动量的数值,游200米左右最合适;如果水温在10℃以下,体质一般的人游100米或2至3分钟即可;水温在5℃左右,对大多数冬泳者来说游1至2分钟为好。

4. 冬泳后马上洗热水澡

冬泳后应注意保暖,并立即运动以恢复体温。上岸

冬季锻炼大意易受伤 那些适合冬季的运动

生命在于运动,然而冬季寒冷,锻炼时稍不注意就可能达不到想要的效果。有数据显示,冬季运动伤害比其他季节要高出三成。下面总结了一些冬季锻炼的注意事项,希望对大家有所帮助。 ■ 王珊珊

冬季锻炼的注意事项:

1. 室外锻炼要视天气而定。如遇温度低于零下10℃,大风天或雾霾天则尽量避免户外运动。

2. 热身时间要长。冬季运动前的热身活动一定要做得充分到位,最好达到10~15分钟。热身时最好先做动态拉伸,然后做一定强度的快走或慢跑等,直到微微出汗、毛孔张开为止。

3. 衣服不能过紧或过厚,不要戴口罩。

4. 最好不用嘴呼吸。天冷时锻炼应该主要用鼻子呼吸,不要张大嘴巴。

适合冬季的运动:

1. 跳绳

跳绳属于一种非常有效的有氧运动,跳绳30分钟就可以消耗掉400卡的热量,是一项受大众青睐的健美运动。跳绳的花样众多,有简单有复杂的,特别适合于冬季这样的低温季节。

2. 滑雪

冬天最必不可少的一项运动就是滑雪,它在给你带来速度享受的同时,也锻炼了身体的平衡能力、协调能力和柔韧性。这项运动并不激烈,但却可以锻炼全身,它对头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位,几乎是人体所有的关节,都能起到比较好的锻炼作用。

3. 慢跑

冬天,我们可以将习惯的快跑变成慢跑,同时将晨跑改成上午十点以后或是下午。这样可以有效避免身体消耗量过大,同时也避免给身体造成伤害。在冬季户外进行跑步时,应当穿着暖和厚实的衣服。同时应该确保内衣有很好的透气性。

4. 瑜伽

冬天空气干燥寒冷,在室内做一些简单舒适的运动,比如瑜伽就是非常不错选择,瑜伽这种来自古印度的神秘健身方式,通过姿势、呼吸、冥想等练习,使神经系统平衡,解除心理压力。它的动作非常缓慢,而且并不会造成全身大汗淋漓,长期练习瑜伽可调理内脏系统,排除体内毒素,柔韧身体,最适合冬天这个缩手缩脚的季节练习。

关于夜跑的安全提示:尽量与他人结伴夜跑

“夜跑”被认为是职场忙人锻炼身体的好方法,在年轻人中相当流行。夜幕中跑步,大运动量后的一身淋漓大汗,让人感觉神清气爽,尽享一夜安眠,白天工作更添活力。然而,也有一些“夜跑族”因操之过急而跑出运动性横纹肌溶解、心血管和呼吸系统问题。

啥时跑? 其实上午10时~中午12时最好

早上因清晨晨雾未散,空气中的悬浮物较多;气温相对较低,所以不宜跑太早,下午,不宜,城市经过一天运转,排放的尾气尚未沉降。晚上,如果跑步时间过晚,容易因运动兴奋影响入眠,所以尽量选择8点以前完成跑步。

跑多久? 因根据跑步者的运动频率、强度和健康状况等。不过,日前一项调查报告显示,最健康的跑步健身强度是每周跑3次,总量140分钟以内,一般不要长时间跑步;跑步的速度应该控制在慢速或中速,即约8~10公里/小时。

夜跑的10点安全提示:

1. 如果可能,与他人结伴夜跑;
2. 如果家中有较大的狗狗,可以带着狗狗一起跑;
3. 夜跑时不要戴耳机,或只戴一只耳塞,把音量调低,以便及时听到危险靠近;
4. 可以随身携带防身用喷剂,放到方便易拿的位置;
5. 携带手机,不要设置开机密码,如果发生意外,便于急救人员同家人取得联系;
6. 随身携带身份证件,以防出现紧急情况;
7. 在黑暗的道路上跑步,要穿戴反光装备和头灯;
8. 不要忽视自己的本能,如果感觉不对劲,就放弃平常的路线,快速跑向较繁华的区域;
9. 选择周边有其他人、其他活动的区域。
10. 一个人跑步时,要经常更换路线和跑步时间。

■ 王珊珊