

# 寒冬健身 不要和强风“较劲”



在寒冷恶劣的天气状况下,很多人坚持运动的脚步停滞了下来。毕竟,冬天寒冷的气候、湿滑的地面、种种客观因素都将深刻地影响锻炼的决心。而即使你经常锻炼,冬季的各种客观因素也难免会使你面对健身计划望而却步。那么,冬季到底应不应该坚持运动健身呢?如果坚持健身,对身体又有哪些好处呢?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

陈炜建议,根据自身的情况尽量科学合理地安排冬日的锻炼,虽然气候寒冷,但是适当的锻炼还是利大于弊,年轻人可以选择慢跑等持续性强的有氧运动,而中老年人不妨选择爬楼梯和健步走等低强度的运动方式,它们可以帮助我们保持身体温度,需要减肥的人也可以借此消耗更多的热量。不要仅仅因为忌惮寒冷和忙于工作就放弃运动健身,否则,冬天就是一个“藏病”的季节了。

冬季健身,有的情况下不可以运动,很多朋友都不知道,一直坚持着自己的方法,其实这是不对的,陈炜下面就和大众说说一些冬季健身的知识。

## 1.不要和强风“较劲儿”

冬天健身时不要和强风较劲。同样的温度下,如果有风,会让人感觉更冷。风吹在皮肤上相当于环境温度降低8摄氏度。严寒让皮肤干裂,脂化层蜕变,还让膝部寒冷,让指、趾僵痛。研究发现,膝部皮温下降的速度是胸部的20多倍。人在严寒酷冷之中,基础代谢率会增加

10%~20%。加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。因此,在严寒刺骨的强风中锻炼,近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

## 2.不要和雾霾“较劲儿”

冬天雾气比较多,因为大气污染的问题,现在雾气并不是水蒸气,而空中会悬浮多种细微的颗粒,形成一种大家都熟悉的物质,也就是雾霾。

雾、霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等发作。雾、霾严重时,对呼吸道黏膜会产生损伤,降低屏障和防御作用,使一些细菌、病毒等致病微生物侵入,导致肺部疾患。所以,在雾大霾重的天气里,或“猫”在家里,或做些室内运动就可以了。

## 3.不要和感冒“较劲儿”

冬天气候多变,感冒多发。人患感冒,疲乏无力,如有发烧,更会加重体能损耗。此时运动代谢增强,无助于感冒的痊愈。此外,人患感冒,免疫系统处于应激状态,运动会加重免疫系统的疲惫,降低机体抵抗力。一些本来可以由免疫系统消灭的病原菌,反而会繁衍、生长,引发肺炎、心肌炎、菌血症等严重疾病。

此外,运动后别吃过热的饮食。寒冬时节,人在运动时四肢躯体的皮肤以及心、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处在冷适应状态。运动后如果马上吃较热的食物,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,招致微血管破裂、出血。中老年人的组织、脏器适应功能减退,应变能力差,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性会更大。

## 跑步机健身五要点 关节炎患者不宜用

户外运动虽好,难免受环境、天气的限制。家里有台跑步机就不一样了,想什么时候锻炼都行。专家表示,跑步机跑步虽然方便,也要把握禁忌和注意事项,不然确实容易受伤。

### 需要注意以下五事项:

训练前吃点东西:运动前喝杯果汁,或者吃个香蕉,但不要吃垃圾食品;

选用快速启动模式:好的跑步机会预置一套程序,你在跑步时,只需按照提示输入数据,就可以选择不同锻炼方式,比如“减脂模式”、“心肺功能模式”、“登山模式”、“随机模式”等;

注意身体位置:要站在跑带的中间部位,太靠前容易踩到底座,太靠后容易被甩出去;

从走步开始:建议从4~6公里/小时的走步速度开始,逐渐过渡到跑步;

慢慢停下来:刚下跑步机可能会感觉眩晕,逐渐把速度降下来就不会出现这种情况了。

### 四类人不适宜跑步机锻炼:

1、有关节炎、半月板或韧带损伤、做过关节人工置换的人,由于高频率的跑步会造成髋关节、膝关节、踝关节的反复磨损,本来有关节问题的人会越跑越伤;

2、有心脏病的病人,因为跑步机的速度难控制,对心脏负荷比较大,一旦发生意外则非常危险;

3、有颈椎病、腰椎病的人,因长时间在注意力高度集中状态下跑步会导致颈部、腰背肌肉紧张,而跑步机对脊椎亦有反冲力,可能会加重原有的病情;

4、有骨质疏松的人,因其骨密度降低,韧带松弛,易在高强度的跑步过程中发生扭伤、摔伤,导致骨折。

■ 王珊珊

# 游泳突然抽筋怎么办? 教你不同部位的自救法

游泳最常出现的意外就是抽筋,抽筋的部位有很多,可以是手部、脚部、大腿、小腿,那如果在游泳途中突然抽筋了,怎么自救呢?

## 游泳时为什么容易抽筋?

游泳时腿部抽筋多数发生在脚趾、脚弓及小腿后面的部位,导致抽筋的原因包括:

1、游泳前的准备活动不足:没有做足够的热身运动就突然跳到水里,过冷的水温就会刺激并使皮肤、肌肉的血管大量收缩,血流因而减少减慢,不能满足肌肉活动的需要,就会引起抽筋。

2、在水中的停留时间过长:体内能量的不断消耗,令乳酸在肌肉内大量累积起来,导致肌肉疲劳,也能引起抽筋。

## 不同部位的自救方法

### 1.解除小腿后部肌肉抽筋:

如离池边不远可以上岸坐在池边,抽筋的腿伸直,

一手抓住脚趾向身体方向拉,一手向下压膝盖,使腿后部肌肉伸展,即可缓解。缓解后不要着急下水,多牵拉按摩一会,待不适感消除后再下水。

如果离池边较远,先深吸一口气憋住,身体仰浮,用抽筋腿对侧的手抓住脚趾向身体方向拉,用另一手向下压膝盖,使腿后部伸展,缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

### 2.解除大腿前部肌肉抽筋:

如果能上岸,可俯卧池边,屈小腿,用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉,使大腿前部肌肉伸展,也可以站立用同样方法伸展。如果离池边较远,先深吸一口气憋住,然后俯卧在水面用同样的方法牵拉大腿肌肉,缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

### 3.解除手指和脚趾抽筋:

手指抽筋时可用力握拳,再用力伸直,反复多次即可缓解,脚趾抽筋时主要用按摩方法解除。当您出现抽筋的时候,不要慌张,要保持头脑冷静,按着上面教您的方法自救,定能很快恢复常态。

■ 王珊珊

## 心有温度 爱有灵犀



12月23日,合肥高新区“桃园社区老少活动家园”举办“爱有灵犀 心有温度”亲子诵读活动,30余计划生育家庭参加。王老师以“游子吟”活动形式,亲切真诚地吟颂了伟大的母爱,把家长们感动得热泪盈眶,博得现场阵阵掌声,让“桃园温度”再一次绽放爱的精彩!

刘芳芳