

# 寒冬健身,一定要讲究科学

进入“三九”,寒冷的冬季来临,很多市民都一如既往地自己的健身之旅。

其实,寒冬健身也是有讲究的,锻炼身体也要讲究科学。那么,寒冬如何运动更健身?健身需要注意哪些事项?哪些项目适合寒冬健身?近日,市场星报、安徽财经网(<http://www.ahcaijing.com>)、掌上安徽记者进行了深入采访。

■ 记者 江悦

## 冬季锻炼,有益健康

在合肥市和平广场做医疗器械生意的汪炜仁,只要不出差,每天都会坚持晨跑,手套、帽子、口罩,装备齐全。汪炜仁告诉记者,无论冬夏,他都坚持跑步。“冬天跑步健身需要做好保护工作,帽子、手套这些都必须带齐,而且不能跑太远、跑太快,要量力而行。”

和汪炜仁不同,一到冬天,某公司文员祝韦就不会选择去室外健身了。“外面太冷了,而且我比较容易出汗,运动之后一着凉,特别容易感冒。所以,到了冬天,我就会和朋友去健身房跑跑步,或是在室内打打羽毛球。在有暖气的场馆内健身,不易感冒,而且运动之后还可以洗澡。”祝韦说。

其实,由于冬季气温下降,运动时需要注意的问题自然变多了。

省体育局群体处处长李永跃告诉记者:“冬天,因为气候寒冷,许多人不愿意参加体育运动。但正如俗话说:‘冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。’‘夏练三伏,冬练三九。’这些都说明,冬季坚持体育锻炼,非常有益于身体健康。”

那么,寒冬运动有什么好处呢?省国民体质监测中心副主任陈炜介绍,冬季体育锻炼,可以提高人们的御寒能力。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,抵抗疾病的抗体增多,对疾病的抵抗力增强。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;冬季多在室外锻炼,能获得阳光照射。紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌,对人体能起到消毒作用,还能使皮下的脱氢胆固醇变成维生素D,促使身体对钙磷的吸收利用,有助于骨骼生长发育。

## 健身锻炼,做足热身

此前有媒体报道,郑州市某高校大二学生阿宇锻炼身体时,因没有热身,就跳起抓住单杠做引体向上,做到第三个时突然感觉手抽筋,双手不由自主地松开单杠,摔了下来。经诊断,阿宇的右肾受伤,全身多处软组织挫伤。

陈炜提醒,冬季健身要按照“节奏缓、幅度小”的原则,做足热身活动,同时注意保暖和加强营养。

陈炜介绍,在寒冷的冬季,人体各器官系统均保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,如果不做好充分的热身活动就锻炼,容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动伤害。

“一般运动前的热身活动在5分钟左右,冬季由于气温低,肌肉收缩性差,所以热身活动最

好适当延长10~15分钟。”陈炜说,可先做一些简单运动,如踢腿、慢跑等,以感觉身体微微发热为宜。

其次,冬季运动着装的选择也很重要。如果是在室外健身的话,尽量穿着防风、防寒的服装,特别是鞋子,必须干燥保暖。室内健身可以先穿着厚外套,在热身之后再脱去厚衣服。衣服的选择也不要过于厚重,否则会增加负重,影响锻炼效果。

陈炜建议,冬季锻炼完成后,应把汗及时擦干,并更换服装、鞋袜,同时注意保暖,防止热量散失。运动前后,还需及时补充碳水化合物和蛋白质,如面食、燕麦片、薯类、水果、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等。

## 冬季晨练,不宜过早

在冬季运动当中,晨练的人比较多,他们都在6时左右起来,然后到公园广场上锻炼。陈炜提醒,当气温降到零下,已经能感受到严寒的时候,晨练的时间最好晚一点,以免机体突然受到寒冷刺激而发病。同时刚起床,人体各神经系统处于抑制状态,活力不足,突然刺激,容易诱发心脑血管疾病。因此,陈炜建议,在锻炼时间上,最好选择早晨7时后,那时,阳光相对充足,温度会慢慢爬升,以太极、慢跑为主,避免运动过量引起疾病;或是午后时间,那时是一天中温度最高的时候,人体感觉会比较舒服。

此外,不少有慢性病的老年朋友还坚守民间“秋冻”的保健方法。陈炜指出,适度的“秋

冻”是耐寒锻炼的一种,但是天气寒冷,气温、风速等变化大,人体要抵抗低温,必须把血液从皮下组织送到身体内部保存能量,就会导致血管紧张、血压增高,再加上逆风行走,使心脏冠状动脉更加缺血,容易导致心肌梗死,因此患有慢性病的中老年人要注意保暖。

广场舞、太极拳、健步走都是适合中老年人的运动,每个老人家可以根据自己的兴趣和身体状况选择运动方式。还有一种倒着走的健身运动,陈炜认为对锻炼没有帮助。

还有,就是有高血压的老年人在运动前后最好多补充水分,运动的强度也要循序渐进,有不舒服的感觉就要立刻停止。

## 健身项目,因人而异

作为一名体育人,李永跃建议,健身锻炼要做到“因人而异,因地制宜,因时而异”。

陈炜介绍,冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。这是因为冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动容易引起身体不适。年轻人可以选择跑步、登山、游泳、足球、排球、篮球等可增加速度、耐力和力量性练习的运动项目,这样可消耗更多热量,锻炼的时间应该比春夏季多出10~15分钟。中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人身体状况一般都处于下降趋势,不要因为忙于工作就放弃健身。其实,入冬天气忽冷忽热,最容易感冒,更要坚持运动。少年儿童可选择跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等。女性可选择有氧操、慢跑、瑜伽等。

冬天气温低,无论是室内运动还是室外运动,都要特别注意衣服的保暖,有的健身场馆室内也并不是恒温的。有的人运动出了汗,就喜欢把衣服一脱,其实这样很容易着凉。冬天健身最好是准备一条大毛巾,既可以擦汗,也可以裹在身上保暖。冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中,应循序渐进、量力而行,运动持续时间不宜过长,运动心率应控制在150次/分以下。对患有心肝肾等脏器患者,须在医生指导下进行锻炼。

如果是参加户外运动,需要提醒的是,要注意加强对肺部的保养,运动时尽量用鼻子呼吸,不张大嘴巴呼吸,必要时可以舌尖抵住上颚,不但可以生津,还能避免冷空气直接刺激咽喉和呼吸道而伤害肺。

