

冬季健身，科学“动”起来

冬季即将来临，因为很多人怕冷、嫌麻烦或者不愿意出门锻炼等原因，就把健身卷慢了。可是你知道吗？在冬季更加需要运动健身。不过，冬季运动是有讲究的，锻炼身体也要讲究科学。那么，冬季如何运动更健身？健身需要注意哪些事项？不同年龄的人选择哪些项目锻炼更合适呢？为此记者采访了省国民体质监测中心主任陈炜。 □记者 江锐

冬季锻炼，贵在坚持

在合肥市和平广场，做医疗器械生意的汪炜仁，只要不出差，即使是天气寒冷，他每天也都会坚持晨跑，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，在省直机关上班的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。

陈炜告诉记者，“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，冬天运动有什么好处呢？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。

锻炼之前，做足热身

据媒体报道，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

冬季晨练，注意保暖

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

健身项目，因人而异

陈炜建议，健身锻炼也要做到“因人而异，因地制宜，因时而异”。

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

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。

导致心肌梗死，因此患有慢性病的中老年人要注意保暖。

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疾患者，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。

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。老年人宜选择慢走、交谊舞、太极拳等有氧运动锻炼，每个老年人可以根据自己的兴趣和身体状况选择运动方式。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。

在室外锻炼，在充分做好热身的同时，锻炼间隙要适当缩短，尽量避免长时间处于冷空气中。如果间隙过久，体温下降，易使肌肉从兴奋状态疲惫下来，粘滞性增大，再进行下组练习时容易受伤。

每个人运动时间的长短则应以年龄、运动强度、运动目的等作为参数加以考虑。一般说来，每天少于5分钟的锻炼没有意义，大于一小时的运动对于中老年人或非体育爱好者则过量，平均一天30分钟左右的运动时间比较适合。

