

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

冬练三九因人而异,大篷车普及健身常识,倡导科学锻炼

冲动型锻炼对身体健康无益

本报12月7日讯(记者 刘光斌) 冬练不可过分追求剧烈运动,应当根据体质选择冬练方式。7日,齐鲁晚报健康大篷车活动在漱玉平民大药房张店兴学街店举行。活动主办方为市民带来了测量骨密度等多个免费体检项目,并结合冬日的气候等情况,向市民普及了冬季锻炼的健康知识。

“冬练三九,到了冬天,便应该多做些有氧运动,不仅可以暖和身体,而且能够提高身体免疫力。”市民于子惠(化名)说,她

经常和家人在傍晚时到公园里快步锻炼身体,而每周也都会去一次健身房,在健身教练的指导下进行锻炼。

但是进入冬季之后,人们明显变得懒惰起来。“锻炼是一个需要持之以恒的事情,不能因为天气冷就不锻炼,在冬季,室内锻炼也是一种很好的方式。”漱玉平民大药房工作人员贾丽说,市民可以根据自己的工作和生活习惯,安排一个较为适合自己的锻炼计划,冲动型锻炼对提高身体素质并无帮助。

事实上,很多市民所采取的锻炼方式较为随意。“已经70岁的市民王云芳(化名)说,她和一些老年锻炼者,每天的锻炼项目基本以舒缓型为主。

“一般而言,训练量的计量可以采用心率测定衡量运动负荷量,体质强壮的可以尽力锻炼,心率达到150/分也没有问题,而健康老人慢跑强度的心率数则应控制在115次/分左右,如果是体质弱弱的老人,心率数则应以不超过100次/分为宜。”贾丽说,无论是何种人

群,锻炼都需要遵循适中的原则,经过锻炼后,倘若全身舒畅,精神愉快,睡眠良好,食欲增加,四肢有力,则说明运动量掌握得比较适当。如果锻炼后感到十分疲劳,甚至在休息一夜后仍有疲劳感,并有头晕、心慌、恶心、睡眠不佳等症状,就说明运动量过大。从数据上说,在锻炼后立即测脉搏,以每分钟140-160次为宜。如果低于此数,运动量还可适当加大,如果超过了就证明运动量过大了。

潮湿刮风环境可加剧冻伤

冬日运动衣着,既要保暖防冻,又要考虑到舒服,有利于锻炼。晨起室外气温低,宜多穿衣,待做些预备活动,身体暖和后,脱掉厚重的衣裤再进行锻炼。锻炼后要及时加穿衣服,注意保温,尤其是冬泳后,宜用柔软、干燥的浴巾迅速擦干全身,擦红皮肤,穿衣保暖,避免寒邪入侵。

此外,冬季运动也要注意预防冻伤。如果外界气温过低,就会使身体的某些暴露的部位(如手、面、耳等)受到强刺激,破坏正常的组织结构,引起血液循环障碍,造成冻伤。此外,冻伤还与潮湿、刮风、人体抵抗力差、局部静止不动等有关。预防冻伤,服装鞋袜要保温、合适,注意保持干燥,潮湿后要及时更换,对于身体暴露的部分要采取防护措施(戴手套、护耳等)。

市民冬练时间、方式等存在不少误区

冬练热身运动须超过10分钟

冬季的寒冷随着节气“大雪”到来之后便进一步升级,气温时常在-3℃至-5℃之间徘徊。然而对于冬练的人群来说,“冬练三九”却正当时。不过,随着城市空气污染天数的增多,人们长期形成的运动习惯等因素的影响,冬季锻炼仍有一些误区。

每天6至9时最不宜老年人锻炼

冬季的寒冷随着节气“大雪”到来之后便进一步升级,气温时常在-3℃至-5℃之间。“上了年纪之后便起得早,冬天出来锻炼,一般也都选择在7点钟左右。”已经68岁的市民宋子峰(化名)说,每天他来到社区附近的小公园跑步时,就已经有多人在公园进行晨练。

“锻炼的时间关系到锻炼的效果,其实从科学的角度来说,晨练过早对身体并无好处。”漱玉平民大药房工作人员贾丽说,按照人的生物钟作息时间,人体在下午4~6时,心血管功能处最佳状态,其次为上午10时以后,最差是上午6~9时。因此,如果健康状况良好,则一天的任何时候运动都可以,如果有心血管疾病,如高血压、冠心病、心绞痛、心功能不全,则宜选在下午4~6时活动,或在上午10时以后外出,尽量不要清晨冬练,因为这时交感神经张力急剧升高,心血管负担最重。

其实,在冬季清晨多发的雾霾等天气也是不适合晨练的重要原因,漱玉平民大药房工作人员贾丽说,随着运动量的增加,人的呼吸势必加深、加快,会更多地吸入雾空气中的有害物质,从而诱发或加重支气管炎、呼吸道感染、咽喉炎、眼结膜炎等诸多病症。

“科学的运动换气方式,可以帮助冬练时抵消一部分灰尘和细菌的侵扰。”贾丽介绍说,运动换气宜采取鼻吸口呼,因为鼻腔粘膜有血管和分泌液,能对吸进来的空气加热作用,鼻腔的鼻毛和鼻分泌液能挡住空气中的灰尘和细菌对呼吸道起保护作用。随着运动量的增大,只靠鼻吸气感到憋气时,可用口帮助吸气,口宜半张,舌头卷起,抵住上腭,让空气从牙缝中出入。



漱玉平民大药房工作人员正在为市民测量骨密度。 本报记者 刘光斌 摄

冬泳时身体现紫红色,须立刻出水

冬泳的方式并不固定,有些市民往往在听说一些锻炼项目效果较好之后,便跟风随大流。“我一直采用跑步的方式锻炼,但前几天遇到几个人,说起冬泳对身体非常好,我便有些心动了。”56岁的市民郑丰来(化名)说,他准备这个冬季便开始冬泳。

“冬泳是一项越来越热门的冬季锻炼方式,它能显著增强体质,提高机体抵抗力和免疫力,使人体血管不断扩张,锻炼血管的弹性,起到防止和延缓动脉硬化发生与发展的作用。此外,还能调整中枢神

经系统的兴奋和抑制的平衡,有利于人体植物神经系统的功能改善。”漱玉平民工作人员孙振海说,但在对冬泳不了解的情况下进行该类运动,将存在很多危险性。

孙振海介绍说,参加冬泳的人,必须具有冷水锻炼的基础,身体对冷刺激有一定的适应能力。冬泳前必须做充分的准备活动,待身体发热后方可下水。初练时,下水时间不宜过长,每次游10米即可,在此基础上逐步增加。

“一般情况下,人体受冷水刺激后皮肤颜色不断改变,

首先是苍白色,然后是浅红色。而当身体出现紫红色时,便是冬泳的危险信号,此时,冬泳要立即停止。出水后马上用干毛巾擦干,直至皮肤发红为止。穿好衣服,再做整理活动,等身体感到温暖、舒适后结束。”孙振海说,冬泳应注意频率,最多每天1次或隔日1次,否则体力消耗太大,反而有害。此外,冬泳者还需持之以恒,如果间隔时间过长,以前锻炼中身体产生的适应能力就会降低;饱食后、饥饿时、疲乏后,不宜进行冬泳;冬泳后,不要饮酒取暖。

整理活动易被忽视,放松须满3到5分钟

“很多锻炼者没有做运动准备和放松的习惯,这些都是些意外情况发生的隐患。”漱玉平民工作人员贾丽介绍说,冬季人体的肌肉、关节组织活动性降低,具有一定惰性,因此锻炼时更要做好充分准备活动,否则猛一发力,很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至骨折。

至于准备活动的方式,贾丽介绍说,无论采取剧烈还是舒缓的锻炼方式,四肢、胸、背、腹、腰、踝等部位充分活动开,方法主要以做操或小步慢跑为

主,使身体从静止、抑制状态逐步过渡到兴奋、紧张状态,从而为身体随锻炼时的最大负荷做好准备。“热身活动的时间最好保持在10到30分钟,只有这样才能尽量让身体暖和并舒展开来。”贾丽说。

“有很多市民,对运动后整理活动的忽视比准备活动为重,其实,做好充分的整理活动是取得良好锻炼效果及预防运动伤害的重要手段之一。”贾丽说,运动时血液重新分配,内脏血液大量转移到运动器官,以

保证运动时能量代谢的需要,运动后若不放松练习而突然停止不动,由于地心引力和静止的身体姿势,可能影响静脉血回流,使心血输出量骤然减少,血压急剧下降,造成一时性脑缺血等一系列不舒适的感觉,甚至可能引发重力性休克。

因此,贾丽表示,冬季健身时,可进行3-5分钟的慢跑、呼吸体操、伸展练习等;也可做静力性牵拉练习,使参与工作的肌肉得到伸展和放松,有效消除运动引起的肌肉痉挛。

带病参加锻炼使病情更严重

很多不经常参加冬季锻炼的人,经常会有一些锻炼误区。比如怎样的锻炼才可以有效,要有怎样的锻炼装备等等。

比如,部分市民认为,初次进行器械锻炼,把所有的器械都做一遍才算得到锻炼了。其实,完全没有必要每次健身把器械一个不落地做过去。那样既占用你很多时间,又由于突然运动量过大、过强,会出现全身酸痛,使正常锻炼难以坚持。正确方法是请健身指导员或根据自己的情况,制订一个最佳锻炼方案,有计划地一步一步实现你的健美健身计划。

还有一种非常危险的概念,认为带病坚持锻炼对身体有益。事实上,身体出现不适,就应暂停运动或减少运动量。否则会加重病情,延长病程。如果在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短等症状,应立即停止一切活动,必要时呼叫急救车,切忌硬撑着或等待,尤其是中老年人,以防运动诱发猝死。

冬练结束后不宜吃过烫食物

冬季清晨天气寒冷,加上机体尚未消除睡眠带来的低体温。此时,冷空气会对鼻腔、气管和咽、食管产生暂时的降温作用,使机体出现“冷适应”。锻炼结束后,若不稍事休息就马上吞食刚刚烧好的稀饭、汤圆等过烫食物容易发生出血、便血等症。

这种情况大多发生在血管脆性增加者,特别是体弱者 and 老年人身上,所以这些高危人群更应多加小心,晨练后早餐前再喝点温开水,增强身体的适应性,避免食管和胃受到烫热食物的刺激。

倘若天气特别寒冷,最好先在楼道里做好准备活动,让机体渐渐过渡到“冷适应”。锻炼结束后,也要在楼道里进行“休整”,再让机体渐渐过渡到“热适应”。

此外,冬季运动后也不应立即洗热水澡。由于运动使肌肉的血管扩张,血流量增加,而内脏的血管相应收缩以维持肌肉的血量,这时洗热水澡则会使皮肤肌肉的血流量继续增加,而内脏尤其是脑部的血流量减少,容易出现脑缺血而晕倒。

本报记者 刘光斌