

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

# 冒着雾霾天户外锻炼得不偿失

## 运动时呼吸量加大易吸入有害物质,该咋科学健身听听大篷车讲座

本报12月15日讯(见习记者 樊舒瑜) 近期,雾霾来势汹汹,淄博多次深陷“霾”伏,淄博今冬已经启动5次重污染天气Ⅲ级应急响应。受雾霾影响,市民在锻炼时感到“心有余而力不足”。如何科学、正确地锻炼成为广大市民关心的话题,本期齐鲁晚报大篷车为市民讲解冬季锻炼常识,提醒市民雾霾天气户外锻炼反伤身。

在重污染天气下,对于习惯了户外运动的人很不习惯,但必须要科学锻炼身体。“雾霾天气对户外健身影响很大。现在空气中的尘埃颗粒数量要比平日多许多,运动者的呼吸量要比正常增加几倍甚至几十倍,这样,健身者吸入体内的尘埃就会较多,就会对人的呼吸道产生影响。”漱玉平民大药房的工作人员伊希玉说。

伊希玉介绍,雾霾天气时,空气中漂浮着粉尘、烟尘,空气中的有害物质容易对人体的呼吸道产生刺激,可能会引起急性上呼吸道感染、急性气管支气管炎及肺炎。“冬天运动太剧烈,本身就易得风湿。再加上环境不好,过度的室外运动会诱发多种疾病。如果非要运动,要选择环境好的地方,并且运动量不能太大,做些散步就好。”

伊希玉建议,既然户外运动在这种天气下难以进行,那么很多健身爱好者自然会想到进行室内健身运动,比如瑜伽、健身操等有氧运动,去健身俱乐部游泳、做做器械运动都是不错的选择。此外,冬季里滑雪也是一项不错的运动:“滑雪场远离城区,空气可能要好一些,去滑雪也是不错的选择。”

相关链接

### 运动过后 多吃蔬菜水果

天气变冷,人们容易犯懒,因此常常囤积脂肪,所以就有人认为冬季健身后尽量避免饮食,这种观点是十分错误的。只有正确的补水和进食,才能收到更好的健身效果。消耗增加,出汗脱水,肯定会口渴,但有的人却拒绝喝水,认为运动中喝水或进食对健康不利。运动保健专家解释,运动中出现口渴、饥饿、头晕等症状多是由体内血糖下降以及水与电解质丢失造成的。为维持血糖水平和体液平衡,运动中每隔15分钟至30分钟喝水补充是必要的。

运动过后大约一小时可以吃正餐或硬质食物。人在体育锻炼后,常会感到肌肉、关节酸胀,而此时若单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等,会使体液更加酸化,不利于疲劳的解除。因此,运动后的饮食应更多选择碱性食物。蔬菜水果类食物富含维生素和微量元素,多属碱性食物,能阻止血液向酸性发展,有助于运动后的恢复。

### 关节炎患者应 避免过多力量练习

冬季锻炼有讲究,以下几种特殊人群要谨防运动损伤,不然,健身不成反而伤身。

长期开车者。长期开车者膝关节和踝关节都比较僵硬。若拉伸运动做得不充分,很可能造成拉伤。

长期不运动者。有的人长时间不运动,会觉得来健身馆如果不加大运动量就没有意义。其实,这是错误的想法,这样做很可能给身体造成损伤,锻炼初期应循序渐进,量力而行。

关节炎患者。即使关节炎已经痊愈,在冬天做运动也要尤其注意,要避免大量的力量练习。此外,关节部位受过损伤的人在锻炼时也要注意保护自己,一定要提前告诉健身教练自己的身体情况,在教练的指导下科学锻炼。

### 跑步先逆风而行 后顺风归家

冬季跑步是有益身心健康一项运动。那么如何在冬季保持高效的锻炼,强健体魄,同时又避免伤害呢?

跑步时要穿防滑鞋。冬季地面较滑,人们运动时要选择软橡胶底的鞋作为跑鞋,同时鞋底的胎面花纹要宽且深。

先逆风而行,后顺风归家。在有风的时候锻炼要格外注意跑步方向。如果起先就顺风而行,身上会有一些细密的汗珠,这样当你逆风跑回来的时候就有冻感冒的风险。所以专家建议:跑步时先逆风而行,后顺风归家。

切忌棉质衣物。人们运动过后会出汗,同时体温上升,人体自身与外界形成巨大温差。被汗浸透棉质衣物粘着在皮肤上使人发冷,易感风寒。所以专家建议人们在运动的时候最好穿有易吸汗特点的纤维织物。

## 冬季运动宜控制在30分钟左右

### 结合自身情况合理安排运动量,切不可照搬他人运动计划

寒冷的冬季加强锻炼,不仅可以提高身体的抗寒能力,而且可以锻炼人的意志。人们要根据季节特征、自身状况科学合理地安排锻炼项目和锻炼强度,做好充分准备,以避免不必要的运动损伤。那么冬季锻炼,广大市民应注意哪些问题呢?

本报见习记者 樊舒瑜

### 慢走5到10分钟 热身放松肌肉韧带

“冬季锻炼的人,一定要注意保暖,除了要穿透气保暖、又不会妨碍灵活运动的衣服以外,手套、口罩等也是必要的保暖工具。”漱玉平民大药房的工作人员孙振海说,运动的时候,血液循环加快,体温升高,虽然短时间之内不会感觉到寒冷,但是由于毛孔张开,冷空气很容易侵入身体,造成肌肉痉挛、运动疲劳反应加重、抵抗力下降等不良反应。所以,运动后要及时穿上外衣,做好保暖工作。另外,经常揉搓脸部和手部,以促进局部的血液循环,或者涂抹适量的防冻霜,以防皮肤受到损伤。运动结束后,不能立即饮用冷水或饮料,小口喝温水补充水分即可。

孙振海介绍,冬天天气冷,血管收缩,血液循环不畅通,肌肉和韧带相比平时比较紧,这时候猛地发力,很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至骨折。运动前做好热身工作,可以升高体温,降低肌肉的粘滞度,放松肌肉,使肌肉达到运动所需的状态。

“很多人对热身有一个误区,觉得一定要活动关节,活动关节没有热身的效果,做得不好还容易造成关节的急性损伤。其实只要慢走5到10分钟左右,就足够达到热身的效果了。”孙振海说。

### 运动仅凭一时热情 反而会透支体力

漱玉平民大药房的工作人员朱双双介绍,冬季运动对身体素质的要求相对平时要高,制订运动计划的时候,要结合自身的身体情况安排运动量,绝不能照搬他人的运动计划。虽然冬天可以适当降低运动量,但有两点要注意:一种情况是一有时间就热情高涨,一下子做大量的运动,另一种情况是没时间就一点也不锻炼,这样不会达到锻炼的效果,反而会透支体力。

一般人运动时间控制在多少最好呢?漱玉平民大药房工作人员朱双双说:“一般人在冬季运动时间控制在30分钟左右就足够了,一旦出现手脚冰冷,出汗过量,甚至头晕恶心的话,就说明运动量过大,要停止运动。另外值得注意的是,在正式结束运动之前,一定要做5到10分钟的肌肉伸展放松练习,利于身体肌肉和关节的恢复。”



漱玉平民大药房工作人员给社区居民免费查体。(资料片)

### 心血管疾病患者不宜空腹运动

“患有心脏病,高血压和糖尿病的人,不能空腹运动。尤其是糖尿病患者,最好随身携带补充热量的食物,以防发生意外。”孙振海特别强调,天气变冷时,心脏病和高血压的人往往会会出现血压升高的现象,一旦空腹运动,就容易出现血糖不

稳定和血管收缩等情况,严重的甚至可能因低血糖和心脏疾病而猝死。所以运动前一定要适当进餐,舒缓后才能去运动。

另外,孙振海提醒市民,雾天不宜运动。研究表明,雾是由无数的小水珠组成,这些水珠中含有大量的尘埃等

有害物质,运动时由于呼吸量增加,肺部会吸入更多的有害物质,会对上呼吸道产生有害影响,尤其是近期,雾霾天气频繁出现,会对身体健康造成很大的影响。孙振海建议,如遇雾霾天气,即使健康人群也要避免外出锻炼。

### 注意清淡饮食,运动后加强营养补充

“雾天,很容易出现嗓子不舒服的症状,因此更要注意饮食清淡,少吃刺激性食物。雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果,可以多食。老年人及孩子应保持科学饮食,多喝水,合理安排生活,避免过度劳累。”孙振海说。

孙振海介绍,晨练前老年人可以喝杯蜂蜜水,提供能量。中年人及年轻人,早晨起来可先吃一些水果,多少提供一些能量,再去锻炼。在晨练后,晨练的人食物中的热量应当高一点,因其消耗的热量需要通过食物来补充。

“对于老年人来说,不宜补充太多的蛋白质,鸡蛋吃1-2个,对于高血压、高胆固醇的老人,吃一个蛋黄就行,碳



漱玉平民大药房工作人员在为市民免费测量血压。(资料片)

水化合物不宜摄入太多,最好多吃杂粮如全麦馒头,喝一杯豆浆或一碗小米粥。早餐必须有蔬菜,水果可作为加餐用。”孙振海介绍,而对于中年人及年轻人,因为还

要上班,再加上晨练后体力的消耗,早餐应丰盛。鸡腿、瘦肉可适当吃一点,一些杂粮馒头或全麦面包也可适当吃点,另外加一份蔬菜,一杯牛奶,提供人体必需的能量。