



天渐寒 巧锻炼



本刊 综合

热身、保暖、项目 准备工作不可少

热身活动需充分。气候寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外时,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。

衣着轻薄要适宜。冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同

时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,切不可站在风大的地方吹风,应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。冬季在室外进行健身活动特别容易感到脚冷,平时有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬,这样是不对的。因为胶底鞋导热快,不锻炼时脚掌容易受寒,以致引发冻疮、关节炎等疾病。

运动项目巧选择。因为天气和身体调节的各种因素,冬季不再适合大汗淋漓的春夏型运动。普拉提、游泳、羽毛球等诸多颇为时尚的运动项目也开始成为不少人“健康菜单”中的“主菜”。专家指出,冬季运动要注意“藏”,应侧重于耐力性项目,多进行有氧运动。适宜的项目包括长跑、健身操、游泳、滑冰、爬山、羽毛球等。足球、篮球等

球类项目,属于对抗性运动,冬季容易导致人体受伤。

防变、防早、防劳 冬季锻炼需三防

进入冬季,温差较大,这段时间是感冒及肠胃疾病的多发季节。老年人由于各脏器功能处于衰退阶段,对外界的适应能力较差,经受不了气温的突然变化,容易出现咽干、鼻塞、声哑、关节酸痛,大便干燥等症状。因此,老年人入冬后的健身活动要注意三防:防变、防早、防劳。

防变:老年人在晨练前,要根据天气预报及当天气温变化及时增减衣服,不要在锻炼时受凉伤身。另外,冬季早晨常常浓雾弥漫,这时出门锻炼,空气中大量的尘埃、病原微生物等有害物质会吸入肺内,易引起胸闷、呼吸困难,严重者可引起鼻炎、肺炎、气管炎、结膜炎等疾患,甚至引

发心血管疾病。因此,冬季晨练也要因气候而定,空气污染指数过高时不适宜户外锻炼。

防早:老年人一般认为晨练越早越好。实际上,冬季经常出现逆温层,各种有害气体及烟尘不易扩散,尤其在日出前,空气中杂质、病菌较多。长期在这种空气中运动,容易引发慢性呼吸道疾病。此外,早晨6点心血管功能处于最差状态,如果有心血管疾病,易于发病。因此,不宜过早进行锻炼。

防劳:冬季日照充分,阳光又不是很强,是户外活动的最好时期,老年人要根据自己的身体状况,量力而行选择一些适合自己的户外活动,千万要预防劳累过度,适可而止。身体条件好的可选择爬山、舞剑等活动。而体质较差的人,则可选择运动量小的项目,如户外散步、打太极拳、练气功、做关节操等。

编辑:吴鹏 组版:褚衍冲

健康提醒>>

搓手、搓脸、搓脚 初冬养生“小动作”

搓手:摩擦生热,增加局部温度,可加速血液循环,能预防冻伤和冻疮。

双手拇指的根部在医学上称之为“大鱼际”,是治疗呼吸道病症的有效部位,刺激它能促进血液循环,疏通经络,强化面部“三角区”和咽、鼻、喉及上呼吸道抵御感冒病毒侵袭的免疫能力。

搓脸:可防止面神经炎、视力减退和肩周炎以及预防感冒。

眼周的血液循环加快,不仅缓解视力疲劳,也会减缓眼睛的退行性病变。搓脸时按摩鼻子,能促进鼻腔的血液循环,防止鼻腔过于干燥,预防感冒。

搓脚:每天坚持搓脚心,能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的效果。

方法是左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,达到脚心发热;再用右手握右脚,用左手沿脚心上下搓100次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。