

随着冬季气温的降低,持续的冷空气侵袭人体,容易使人感冒、发烧。运动能增强人的抵抗力,在冬天依然不能停。12月13日,记者通过采访体育老师、健身教练了解到,市民冬天可以选择室外慢跑,也可以将运动“搬进”健身房,通过练习瑜伽、健美操来达到健身效果,在提高身体免疫力的基础上,还能保持美好身材。

## 增强身体抵抗力 冬季健身不能停

文/片 本报记者 司路清 本报实习生 隋忠伟

### 冬季慢跑有窍门 中老年人应结伴

“慢跑是一项很理想的运动项目,它能增强血液循环,改善心脏功能,还改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。并且跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。”家住石臼的体育老师李先生说,“我自己也一直坚持早上五点半起床,从家跑到万平口,再跑回来,一个多小时的时间,回家洗个热水澡,很舒服,一天都很精神。”

据李老师介绍,冬季天气寒冷,地面坚硬对脚部关节和膝盖的冲击力加大,容易受伤,所以中老年人锻炼身体最好是结伴出行。“尽量选择公园、花坛旁边等车流量较少,且路面平整宽阔的场地。”

李老师还建议,锻炼中应尽量使用鼻子呼吸,避免凉气直接进入口中。“很多人在户外跑步的时候,容易咳嗽,嗓子不舒服,这是因为冬天户外空气寒冷而干燥,当冷空气或空气中的杂质刺激呼吸道的时候,就容易给人一种咽部不适的感觉。”李老师说。

里,会员们在练健美操。



李老师教了一个呼吸小窍门:“尽量避免大口呼吸,而是要采取口鼻混合呼吸的方法,即用鼻子呼吸的同时,微微张开嘴,然后用舌头抵住上齿,让吸入的空气,在口腔内接受加温加湿的过程。”

### 室内健身成主流 强度应循序渐进

怕冷的市民将运动“搬进”健身房,瑜伽、健美操、动感单车、豪华多功能跑步机等项目深受大家喜爱,使得室内健身也成为主流。

“冬季不愿意活动,像我们这些上班族更得注意身材,不然很容易就长胖了。”在某事业单位上班的小张

说,“九月份的时候办了一张健身卡,每天抽出一小时来健身房锻炼一下,跑跑步,跳跳健身操,挺好的。”

英派斯健身俱乐部的肖教练表示,冬季健身应该在运动之前做好准备工作,这样才不会伤害到身体,“在健身房使用器械之前,一定要量力而行,并且使用正确的步骤、姿势。”

“很多人不知道自己的能力如何,靠蛮力或者认为多锻炼就是好事,这都是错误的,用力过猛很可能出现岔气、椎间盘突出、关节脱臼以及韧带撕裂等后果。健身是一个循序渐进的过程,不论在室内还是室外锻炼,关键是做好热身运动,强度是可以慢慢增加的,没必要心急。”肖教练说。

### ●保健小贴士

### 冬日爱上喝药酒 驱寒保暖又养生

进入冬季,不少人开始张罗着泡药酒,不仅驱寒,还能保健身体。

“天天都有来喝药酒的,我们的药酒是自己泡制的,一块钱一杯,治管风湿的,有保健的,有补气血的,客人来了根据自己的需要自己倒上一杯,每天喝一杯,尤其是冬天药酒更是深受客人们喜爱。”利华商业街一家火锅店老板曹女士说。

在这家店里显眼的地方摆放着六大桶药酒,每桶药酒上都贴着相应的功能,这药酒的功能还真不少:有治疗腰膝酸软,四肢无力的蚂蚁酒,能美容养颜,补气血亏损的补血益气酒,还有肾虚阳痿,女子体虚喝的海马酒。

曹女士告诉记者,药酒都是按照配方泡制的,很多客人都是想喝这药酒,养生又实惠,但是不能让客人喝多了,药酒有药效,所以要

适当喝,每人每次限量一小杯。

刘先生平日也喜欢来杯酒,而到了冬天他说他更喜欢喝药酒,“喝药酒可以驱寒暖胃,有时候我会自己买点散酒,去中药店买点祛除风湿的药材回家泡制,每天喝上一小杯。”

随后,记者来到了一家老字号中药店,中药店的张医生告诉记者,药酒的功能原理是药借助酒活血的功能将药力充分被身体吸收,使药力直接达到病处。

“要按照自身的需要到正规的药店选药材,按比例抓取药材,要用度数稍高的酒来浸泡,杀菌效果好,最好使用玻璃容器浸泡。药材浸泡7天后才能发挥药效,酒要高于药材至少两横指,还要注意应适当喝酒,不能贪杯,高血压患者不宜喝高度药酒,脾胃虚弱的也不能喝。”张医生说。

(见习记者 杨睿)

编辑:化玉军 组版:张静 牟茜

年度盛会 经济盛典

2013年晨曦之春 经济文化大繁荣

联欢晚会

主办:日照市工商业联合会  
山东国际文化发展研究交流中心  
日照市经济发展促进会  
日照市企业发展联合会

独家冠名:山东晨曦集团有限公司  
支持单位:日照冠华集团  
山东国阳资产管理有限公司  
承办策划:日照市经济发展促进会  
日照华闻文化传媒有限公司

2013“晨曦之春”日照市经济文化大繁荣联欢晚会,将于元月上旬在日照广电1000平米演播大厅盛大录制。届时邀请相关领导、商界精英、社会名流、书画名家大联欢,共同歌颂日照市经济大发展、文化大繁荣盛况。

祝贺山东晨曦集团2012年硕果累累  
董事长邵仲毅当选日照市工商业联合会主席  
国家商务部主办的全国外贸500强中排名108位  
中国工业管理协会主办的全国石化500强排名第9位  
全国民营企业家协会500强排名第6位  
2012年实现销售收入487亿元,上缴各种税金58亿元,从而使晨曦每天上缴的各种税金达到2100余万元。

山东日照冠华集团对社会公益事业的贡献  
2011年8月出资20万元,用于两城希望小学建设;  
2011年8月出资30万元,用于虎山中心幼儿园建设;  
2011年12月出资5万元,用于红十字会事业发展;  
2012年3月出资15万元,用于五莲县丁家官庄村修建自来水管道路;  
2012年3月出资600万元,用于山东省老龄事业发展;  
2012年9月山东日照冠华国际集团为日照市3所中小学校捐助价值100万元(人民币)的图书,捐建3所育才图书室。

优秀节目、联办单位征集申报中: 0633—2178601 13386339011