

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，减轻脑动脉硬化，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。

▶— 健身俱乐部的舞蹈教室里，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，治风寒的，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，有时候我会自己买上点散酒，去中药店买上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；
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