

冷空气到来降温不断

“冬练模式”从健康晨练开始

受冷空气影响，近来气温明显降低，不少坚持锻炼的市民也随着天气条件调整了自己的锻炼模式。专家提醒，在这样的天气条件下，喜欢清晨锻炼的市民应注意避免锻炼误区，从健康晨练开始，健康合理的进行冬练。

“到了冬天，应该多做一些有氧运动，不仅可以暖和身体，而且能够提高身体免疫力。”德州一医院专家说，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，但冬练不可过分追求剧烈运动，应当根据体质选择冬练方式。

该专家介绍，冬季晨练，早上空气新鲜，增加心肺功能，让人从睡眠的状态中苏醒活跃过来，还可以增加抵抗寒冷的能力，预防感冒。但是冬季晨练也不能盲目，冬季人体的肌肉、关节组织活动性降低，具有一定惰性，因此锻炼时更要做充分准备活动，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。

此外，开启“冬练模式”，要注意时间上不宜过早或过晚。冬季晚上气温低，有害污染物质沉积地面，人们若过早锻炼，就会吸入很多的烟尘和有毒气体，适宜锻炼的时间多是日出后日落前。

当然，冬练也要遵循适中原则，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次/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，如果是体质孱弱的老人心率数则应以不高过100次/分为宜。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。（王乐伟）

健康论坛

冬季锻炼要避免误区

为给广大读者提供更便利的就医和维权平台，本报开通“健康论坛”，开通后引发市民强烈反响。本期专家支招市民针对冬季锻炼提出的疑问。

赵女士：冬季气温低，尤其是一些潮湿刮风环境较为常见，这样的天气适合进行锻炼吗？

专家答疑：冬季潮湿刮风环境可加剧冻伤，在冬季锻炼时要格外注意保暖防冻。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）。

孙先生：冬季锻炼和其他季节有什么不同，要避免哪些误区？

专家答疑：冬季锻炼要注意保暖防冻，同时要避免一种误区，比如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，延长病期。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。

如果您在健康方面有什么疑问，我们将第一时间为您对接医疗专家，努力帮您解决遇到的难题；如果您遇到就医维权问题，也请告诉我们，本报将竭力帮您解决。健康论坛，等你发声，欢迎拨打本报健康热线18805345202。



送医下社区

近日，德州市人民医院开展“健康山东，幸福德州”为主题的送医下社区活动，为德州市交通警察支队四中队民警进行义务查体及急救健康知识培训。本报通讯员 傅启凯 摄