

不光是保暖和安全,连洗澡也要注意细节

资深教练提醒:冬季健身这些注意事项需牢记

本报记者 毛锦怡

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。冬季锻炼不仅可以促进心、肺、脑等器官机能的改善,还可以增强身体素质、提高免疫力、预防疾病的发生。不过随着天气的逐渐变冷,温度一天比一天低,人们的身体机能也在逐渐变弱。众所周知,健身需要大量的体能,对身体的损耗也会加大,尤其是在冬天,身体恢复得不会那么快。这时就需要注意许多问题,防止健身不当而受伤。对此,记者请教了几位资深健身教练,由他们为大家支招。



Part 1 健身后保暖措施要到位

“冬天健身,保暖措施要做到位。”杭州市下城区一家24小时健身房的资深品牌教练薛明铭给予了这样的提醒。他说:“运动时身体产热较多,运动后汗水的挥发会带走很多热量,此时如果不及时增加衣物,那冬天嗖嗖的冷风就会迅速带走身体的热量,使毛孔闭合,

阻止身体多余的热量排出。带来的直接后果是伤寒感冒,甚至发烧。其实避免这种情况很简单,健身结束后,应先用干毛巾迅速把身体上的汗液擦干净,然后再穿上保暖的衣服。”

“健完身马上冲个热水澡也是不可取的,建议在健身后的半个小时再

洗澡。”薛明铭继而解释道,刚健身完,身体的肌肉受到损伤,如果泡热水浴,会加快身体的血液流动,使肌肉进一步受损。同时,泡热水浴会加速体能消耗,因为泡热水浴会导致血流量加速,身体的养分消耗更快。所以在进行大量训练后,应该先休息半个小时以后再洗澡。

Part 2 热身、放松活动缺一不可

冬天健身,热身、放松也是不可或缺,热身时间应不低于15分钟。国家体育总局发布的《国民健康指南》中指出,一次完整的体育健身活动应包括准备活动、基本活动和放松活动。但很多健身爱好者往往忽略

了准备活动和放松活动,不仅让健身效果大打折扣,还增加了受伤的风险。尤其是在冬天,人体肌肉较为僵硬,如果缺少必要的准备活动来预热身体,运动损伤的几率会大大提升。

运动后的放松也不容忽视。健

身结束后,做一些适度放松活动,如行走、慢跑或者小强度的牵拉练习,有助于消除疲劳,减轻或避免身体出现一些不舒服症状,使身体各器官系统机能逐渐从运动状态恢复到安静状态。

Part 3 户外健身要学会自我保护

除了保暖和热身都是健身前格外要注意的,拱墅区一品牌健身房的私教于明则提醒道:当前户外健身要学会自我保护。尤其是老年人,外出锻炼最好结伴同行,就近选择,比如小区周边公园等都是合适的锻炼场地。早晚温差大,帽子围巾手套都要备齐,而在使用公园健身器材时(特别是在温度很低的情况下),避免直接让皮肤跟器材接触。有生活常识的人都应该知道,在零摄氏度以下时,人体皮肤接触到冰冷的金属,很可能造成皮肤与金属粘连,带来伤害,所以在使用金属器械时,最好戴上手套。从摩擦力等方面考虑,在做双杠或脚蹬器等器械时,最好戴上皮质手套或穿上胶底鞋,以

免脱手或滑倒。

“冬季健身还要量力而行。”于明说,冬天身体恢复较慢,不适宜进行高强度的训练,如果在锻炼的过程中身体出现过度损耗的现象,比如说第二天肌肉非常酸痛,或者是出现失眠等症状,这都是在提醒我们身体已经超负荷了。

另外,还需根据天气情况对运动计划做出及时的调整。尤其对于经常锻炼的老年人来说,因为肌肉对骨骼保护能力变弱,因此锻炼时更要把握好强度。最好是做一些动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动,可以选择快走、慢跑、打拳等低强度运动,以全身微微出汗为宜。

运动发烧友请注意!

长期持续剧烈运动也会导致贫血

医生提醒:运动时不能只消耗不补充

本报记者 洪 漩

运动能使人筋骨健壮,但是有些跑友长期坚持剧烈的跑步后,却出现了面色苍白、头晕目眩、心慌气短、四肢无力等症状,这很可能是运动型贫血。当下也有不少人被运动型贫血所困扰,热爱跑步的小江就是其中一位。他告诉记者,自己跑步训练1年多,体检发现自己有轻度贫血。一开始他十分担心,后来得知身边不少跑友都曾有过此般症状,哪怕是几位大神级运动达人也不例外。

来自浙江大学医学院附属第一医院血液科骨髓移植中心副主任医师孙洁也是一位热衷长跑的达人,跑龄长达4年。同时作为一个血液科医生,她为众多跑友带来建议,帮助跑者们避免运动型贫血这一不容忽视的症状。

什么是贫血?假如做一个血常规,发现血红蛋白低于正常值(男性130克/升,女性120克/升),就是贫血了。贫血不仅会导致头晕、心慌、乏力等症状,而且长时间贫血,心脏就会不堪重负而诱发贫血性心脏病。

病。“对于经常跑几十公里的跑者来说,心脏已经比常人做更多的功,再加上贫血,心脏的工作量就更大,演变成贫血性心脏病的可能性也就更大了。”孙洁表示,贫血性心脏病是不可逆的,“一旦得了贫血性心脏病,心脏的功能就逐渐走下坡路了,到那时,跑步就会变成一种奢望。”

那么,运动型贫血是怎么产生的?孙洁介绍,主要分为机械性破坏、营养性贫血和失血性贫血三类。其中机械性破坏是指大量运动时由于某些部位的血管受到反复挤压,导致血管内的血红蛋白受到机械性压迫而破坏。这种破坏有时是肉眼看得到的,比如破碎的红细胞通过肾脏进入到尿液导致尿色加深;有时是肉眼看不到的,当红细胞破坏比较少的时候,不一定能看得到,但是长期的破坏累积起来就会变成贫血。

营养性贫血则是由于运动时汗液大量消耗,导致缺铁。“其实很多跑者只注重成绩,却很少关注营养,甚至有些跑友为了追求体重而减少饮

食,这就更加剧了营养的缺乏。”孙洁解释道,专业运动员的营养是非常讲究的,对比之下,业余运动员的饮食就十分“寒酸”了。“一旦发生运动性贫血就要增加瘦肉(牛羊肉为好,猪肉也可以)和蛋黄的摄取,这些食品里含有丰富的铁。动物肝脏也含有铁,但是由于肝是解毒的场所,可能含有一些代谢中剩余的有毒物质,所以还是少吃为好。植物类铁质很难被人体吸收,所以并不提倡用于补铁。”孙洁提醒到。

而失血性贫血是运动过程中发生消化道出血所致。剧烈运动可导致消化道缺血,经常处于缺血状态的胃黏膜会形成溃疡,症状表现为大便颜色变黑呈柏油状。是否是消化道出血,只要做一个大便隐血检查就能确定。孙洁叮嘱:“一旦发现黑便应及时就医,如明确是消化道出血则需要积极治疗,而且要充分休息,一般经过治疗2-3个月溃疡可以痊愈,这时可以做一些小运动量的训练,循序渐进,防止再次出

血。”除此之外,对于女性跑者而言,由于生理期的原因,患运动型贫血的可能性比男性更高。所以对于女性跑者来说,需要更多地关注贫血情况。

那么,发生运动型贫血后如何治疗呢?大部分运动型贫血都是缺铁性贫血,需要口服铁剂治疗。“铁剂多用多糖铁制剂,常用的是力蜚能胶囊,一次2片,临睡前空腹服用,避免与浓茶、咖啡或牛奶同服,否则会影响铁的吸收,可以和维生素C片同时服用以增加铁剂的吸收。”孙洁表示,服用铁剂时大便颜色会变黑,这是药物所致,是正常现象。一般只要服用方法对,1个月左右贫血的指标就会有所好转,2个月左右指标就可以达到正常,但这时不能停服铁剂,因为血的指标恢复了,但是身体的铁储备并没有补足,就好比厨房里的粮食添足了,但粮仓还是空的。这时需要继续服用铁剂,一般推荐继续服用3-6个月,直至铁蛋白恢复正常才可以停服。