

天气寒冷,户外运动不可盲目 做足准备,冬季“减膘”才能安全有效

本报记者 余敏刚



进入冬季,不少人把自己关在家里不想出门。当然,还有很多“壮士”依然坚持运动,既可以保暖又能减掉“秋膘”。不过冬季运动要注意做好准备工作,不然会引发运动损伤甚至导致猝死。

近日,河北省定州市迎宾大道路段,一位骑行爱好者在骑车过程中突发心脏病,随行的朋友见状赶紧拨打120,并对这名男子进行急救。遗憾的是,最终没能救回来。

A 冬季运动为何容易发生意外?

冬季健身的初衷是锻炼身体、缓解压力。然而,运动不恰当容易对身体造成伤害。杭州市第一人民医院急诊科主任王弋告诉记者,秋冬季节由于环境温度降低,人体体表的血管呈收缩状态,心肺功能的负担比温暖季节更高。同时,人体韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤。

有数据显示,冬季的运动伤害率比其他季节高30%。提到运动伤,膝盖、肩部、脚踝、手肘、肌肉等5个部位是屡屡“中枪”的部位。为何受伤的总是它们,是因为这些部位在冬季运动中更经常用到,受伤概率相对大一些。

如果患有心脏疾病,则会因为运

动强度过大引发心血管疾病,甚至猝死。运动性猝死的原因可以分为心源性和脑源性,以心源性最为多见,常见的病因包括冠心病、先天性心脏病等。患有这方面疾病的人,如果没有及时体检,自身可能并不知情,所以,建议大家要及时进行常规体检,一旦确诊,运动要适量。

B 量力而为,做好准备是关键

王弋提醒,秋冬季节寒冷,市民在室外锻炼时要进行充分热身,然后再进行较大强度的运动。热身活动做到位才能有效果,否则人体体温偏低,肌肉的伸展性会降低,关节也会比较僵硬,从而造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。热身时长最好达到10-15分钟。热身时先做动态拉伸,再快走或慢跑,直到微微出汗、毛孔张开为止。

另外,运动时要选择舒适、宽松

的衣物,且不要戴口罩。刚开始运动时可以多穿一些,身体发热并开始出汗时,再脱去一些衣服。需要特别提醒的是,口罩不够透气,跑步时戴口罩,不但新鲜氧气不足,反而会吸入过多废弃的二氧化碳,使人头晕、气短。

天冷时锻炼应该主要用鼻子呼吸,不要张大嘴巴。因为鼻黏膜的血管丰富、腔道弯曲,对吸入的冷空气有加温和湿润的作用,可以避免冷空气

直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。冬季气候干燥,加上运动时流失的水分,会加重人体缺乏水分的反应,所以运动后要多喝开水。回到室内应尽快换上干爽衣物,并穿上外套保暖,以防体温快速下降。

一旦在运动过程中出现头昏恶心、眼花、四肢乏力、呼吸困难等情况,要立刻停止。同时,要告诉身边的朋友及时寻求急救人员帮助,避免发生意外。

运|动|百|科

减重效果佳但容易引起低血糖 趋利避害,空腹运动的“小窍门”请收好

每到周末,不少辛苦工作一周的爱美人士会选择晨起锻炼,而且往往是空腹锻炼。一方面是因为起得太早还不想吃早饭,另一方面则是大家认为空腹锻炼的效果更佳,饭后剧烈运动对胃不好。

这样的说法有依据吗?确实,空腹锻炼有很多好处,最主要是因为空腹运动时,能量的来源主要是脂肪,这样的运动能提高脂肪的供能比例。整晚没有能量摄入之后,人体内的糖原储存变低,然而运动时身体还会继续消耗糖原。为了弥补糖原的空缺,身体会自动消耗脂肪,以便维持一个正常的血糖值。这样一来,在能量消耗方面,空腹时将会燃烧更多脂肪,减重方面

具有一定的优势。

英国专家做过对比实验,他们选取了两组人,一组人在早餐之前进行运动,另一组人在早餐后进行运动,项目是快走1小时。通过两组对比测试,专家发现空腹状态下运动的人脂肪供能比例要比早餐之后运动的人高出33%。

另外,对于很多人来说,空腹运动和舒适度息息相关。为了避免在运动时感到腹胀腹坠,他们喜欢空腹跑步、游泳或者骑行。这都是空腹运动的良好体验。

不过,空腹运动也有一定的隐患,为了发挥其积极的效果,空腹运动时必须保持谨慎。因为对身体而言,如果方式不得当,空腹运动就会成为多

余的努力,甚至带来一些危害,比如糖原的过分缺乏会导致低血糖。

因此,空腹运动时要注意恶心难受和昏厥的风险,务必采取必要的防范措施。最重要的是顺从自己的身体,运动强度不能太大。有些人在晨练之后出现头晕眼花的症状,这些症状的主要原因都是空腹进行锻炼,这样不仅起不到良好的锻炼效果,甚至还会出现呕吐的症状。其次,运动时要随身携带一些食物,以便在需要时食用,尤其要注意及时补充水分。

最后,每周空腹运动不宜超过3次,并且每次锻炼不要超过1小时。否则,不仅减重效果会大打折扣,甚至会造成一定的风险。

(通讯员 郝怡琳 赵怡蓁)

健|身|贴|士

少憋气,运动别太单一 老人锻炼有禁忌



对于老年人来说,坚持运动能增强体质、延年益寿,但老人毕竟不同于年轻人,锻炼时有不少禁忌,如果不加注意,不仅难以达到运动健身的目的,还会对健康造成负担。注意以下几点,老年人锻炼才能事半功倍。

忌急于求成。老人由于生理功能减弱,对体力负荷的适应力较差,如果锻炼初期就进行高强度活动,往往容易发生意外损伤。因此,老人运动需循序渐进,适应之后,再逐渐增加运动量。

忌勉强自己。老人不论参加哪种运动,最好秉持重在参与、健身为本的观念,评估自己的健康状况后再锻炼。否则体力不支,很可能出现碰撞、摔倒等情况。患有心脑血管疾病的老人尤其应遵医嘱锻炼。

忌过于单一。重复做单一运动会使特定部位长期处于紧张状态,形成劳损,其他部位却得不到活动。所以老人要注意锻炼不同肌肉群,或以不同方式使用同部位肌肉。

忌憋气发力。老人心脏和呼吸系统的意外风险较大,如果突然过度憋气、发力,胸腔压力增高,回心血量和脑供血减少,易头晕目眩甚至昏厥;憋气后,回心血量骤然增加,血压升高,可能发生脑血管意外。因此,老人不宜参加举重、拔河、硬气功等需憋气项目。

专家建议,老人锻炼以有氧运动为主,最好选择全身关节和肌肉都能活动的项目。健步走是普遍适合老人的方式,可活动全身、增强心肺耐力、提高关节灵活性;骑自行车也是不错选择,能减轻自身重力对关节的不良影响。此外,老人不妨打太极和跳广场舞,伴着音乐活动,陶冶情操;最好坚持做两种以上运动,并根据身体状况衡量运动量,如食欲增加、睡眠改善、血压正常,则说明运动量适中,否则应及时调整。

(通讯员 陆一帆)