

大雪将近“初雪”降临 除了防冻,玩雪还要注意这些

本报记者 王品燚

随着时间推移,2018年已经步入了最后一个月份——在本周五,将迎来“大雪”节气。天气转冷,出门玩雪也成了不少人的期许。

很多人觉得,在雪地游玩只要注意好保暖工作就够了,但其实这只是其中的一点皮毛。杭州市第一人民医院外科主治医师封光华表示,很多人都是羽绒服往身上一套就去东北看雪或是雪场滑雪,殊不知,在雪地中,对人体影响最大的并不只是气温。



“许多南方人去滑雪一滑就是好几个小时,这样其实很容易被晒伤。”封光华说,许多人只注意到了夏季大太阳时候的防晒,其实在冬天、在雪地上,防晒也一样重要,“干燥、寒冷的天气让人体的皮肤变得脆弱,加上雪地对紫外线高强度的反射,往往比夏季更容易将人们裸露的皮肤晒伤。”封光华指出,冬季防晒和夏季防晒不一样的是,在使用防晒产品的同时更要注意补水,同时需要物理防晒和化学防晒共同配合,才能让雪地中人们的皮肤最大程度得到保护。“最重要的是,要避开阳光最强烈的时间点,并且一次在雪地上玩耍、参观的时间不要超过3小时,否则或多或少还是会对

皮肤造成伤害,增加日后罹患皮肤癌的概率。”

其次,封光华指出,每年冬季因学习滑雪撞伤来医院救治的不在少数。“滑雪是一种高速剧烈的运动,很多人都会注意防滑,但是一旦摔倒碰撞就会形成严重骨折。”他告诉记者,如果没有做好热身就开始剧烈运动,极易造成软组织损伤,如肌腱拉伤、韧带扭伤等,“在滑雪前要做好充分的热身准备,可以通过擦面、拍打肌肉、活动胳膊和下蹲等方式,来提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力,减少运动损伤的发生。”

封光华着重提出,在雪地中最容易发生的情况还是要数雪盲:这

是紫外线对眼角膜和结膜上皮造成损害引起的炎症,眼睛会产生剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪,发病期间会有视物模糊的情况。“这个病症虽然在休息一段时间之后会恢复,但是复发的概率也非常高。如果多次复发,会让人的视力衰弱,引起各类眼疾,严重时甚至会导致失明。”封光华表示,一旦发生雪盲,要自己先进行急救,例如要及时摘下隐形眼睛,并用干净的纱布或者眼罩轻轻敷在眼睛上并及时送医。

“墨镜很多时候并不只是装饰物,佩戴好各类配件、带齐各种物品、了解急救方法,这样才能在雪地上放肆畅玩。”封光华说。

运|动|百|科

办公室里如何练出马甲线? 神奇减肥操成宅男宅女福音

本报记者 余敏刚

近日,在网络上流传着一套神秘的办公室减肥操,宣称一套动作全身瘦,练出马甲线,高效燃脂24小时!很多网友看了后纷纷转发朋友圈,对于这套减肥操真的有减肥奇效吗?带着疑问,记者咨询了温州艺文健身舞蹈培训学院的教练华艺文。

华艺文表示,这个办公室减肥操事实上属于高强度间歇有氧(HIIT)锻炼的一种,坚持锻炼是有减肥效果的,特别对宅男宅女和在冬天不爱冒着跑去健身房的人士,家里只要找块小空地就可以轻松练习,的确是冬季健身的不二之选。

不过对于一周练出马甲线的说法,华艺文认为HIIT利于全身塑形,并且帮助维持肌肉,保持更健康更有型的线条感,不过练习效果也要因人而异,并不是每个人练习后都会立刻产生明显的效果,但是随着时间的推移身体肯定会有变化。一般初学者如果练习时动作到位,效

果将非常好。因为高强度间歇有氧训练会比在跑步机上连续跑一个小时还要有效,这套动作能练习到全身大部分的肌肉群,包括核心肌肉、手臂、胸部、臀腿部位等,从而达到高效减脂。

不过华艺文觉得网络上的视频过短,没有说清楚每个动作时间和要领,而且应该分为男女版,才更为合理。

华艺文指出,在练习前必须先做好热身运动,充分活动开肌肉——首先前后摆腿,左右腿各30秒,然后以站立肘对膝做30秒,接着做完后休息10秒后,继续深蹲前踢腿保持30秒,最后再做左右跳和开合跳30秒。

做完热身活动后,开始做HIIT主动作。男生做前后踮脚深蹲、高抬膝原地跑、波比跳、开合跳;女生做跳跃击掌、高抬腿、深蹲跳、箭步蹲、后撤箭步蹲,以上每个动作各10秒,动作之间不休息,做完整组后休

息20秒,循环6次;体力足够的人可以适度加长每个动作的时间(最长不超过60秒)。

十几分钟练完后,华艺文建议大家原地慢走几分钟,让身体得到一个缓冲,保证燃脂的最佳效果。



健康小贴士

走出误区 出汗不等于减脂

本报记者 王宇怀

入冬之后天气渐冷,许多正在减肥的朋友发现运动起来都不容易出汗,这可把他们急坏了,认为自己的运动没有出汗就是没有消耗脂肪,辛苦的锻炼全成了无用功。来自杭州思妍丽健身会所的健身教练程川告诉记者,科学的减脂并不是流汗越多就能减脂越多,这是许多渴望减肥的朋友们一个误区。

从生理学的角度来说,人体排出汗液的主要功能是调节体温,同时排出部分体内代谢产生的废物,这是身体的本能,并不是减脂的必要条件。当人体进行运动或周遭温度升高,会让人体的温度升高。当升高到一定程度时,大脑的下丘脑会产生一个信号给汗腺,身体需要降温你可以开始排汗了,至于最后出汗量的多少,则因人而异。

人体汗液里的成分98%左右都是水分,其他主要是一些盐、电解质以及尿素(蛋白质分解的副产物)。人出汗的情况可以分为以下四种:温热性出汗,即由于外界温度升高而导致的出汗现象,比如桑拿房,还有夏天出汗;运动性出汗,即生理性运动所导致的出汗现象,比如跑步出汗;味觉性出汗,一种生理现象,常见于食用刺激性食物后,比如吃很辣的辣椒辣到出汗;精神性发汗,即由精神兴奋或痛觉刺激引起的出汗现象,比如紧张时手心出汗。

汗腺分布在我们全身上下各个部位,数量上不仅有性别差异,还有个体差异。程川表示,有些人汗腺发达,走几步就流汗。可有些人汗腺数量没这么多,有氧做了十几分钟才开始慢慢排汗。有些人会认为,有时候出了一场大汗或者蒸了一把桑拿,自己的体重减轻了,这实际上是水分的流失并非脂肪的减少。

一些人对“汗流得越多消耗热量越大”深信不疑。在跑步、健身时穿“暴汗服”,让自己流更多汗,这其实不但对健身没什么帮助,还会加剧身体水分流失,其实是非常危险的。严重时还会造成头晕耳鸣、恶心呕吐和出虚汗,所以汗不是越多越好。

程川温馨提示到,减脂是要通过长期的运动消耗身体热量,降低体脂肪。胖是因为脂肪囤积过多,不是因为身体水分过多。人们常说的减肥,其实就是一个脂肪氧化的过程。即使在冬天,只要认真运动,卡路里一样在燃烧,脂肪一样在消耗。