剧烈运动后抵抗力会下降，是真的吗？

“开窗”，冬季运动量力而为

本报记者 余敏刚

耐力训练没练几天就感冒？户外跑没跑几公里就咳嗽？大汗淋漓地做完一套HIIT（高效燃脂减肥操）结果第二天就生病？近日，连续的寒冷天气让不少健身爱好者在社交运动群讨论着相似的话题。明明希望通过运动来增强抵抗力，结果不增反降，实在让人难以置信。对此，记者采访了浙江省人民医院急诊科副主任医师朱蔚，朱蔚表示，运动后之所以变得更容易感冒，还要从认识“开窗理论”说起。

那么什么是开窗理论？朱蔚解释道，开窗理论是指人们进行高强度急性运动，或者运动时间过久，导致淋巴细胞浓度和活性降低，免疫球蛋白含量及功能也受到影响，因此出现一个免疫力低下期，通常持续3~7小时不等。在这一时期，病毒、细菌、真菌等病原体侵入人体“兴风作浪”的几率大大提高，导致各种感染症状出现，尤其是呼吸道感染易感率大增，因此这一时期被称为开窗期。形象地来说，就是免疫系统被打开了窗，病原体能自由的进入人体。通俗来讲，过久、过强的运动对身体来说是一个强刺激，它破坏了机体内环境的稳定状态，并打破了原有的免疫机能平衡，出现免疫抑制现象，因此才会让病毒等“趁虚而入”。

来自宁波的王强是位马拉松爱好者，他认为自己的运动强度和“健身狂魔”比起低太多了，但还是爱生病，这到底是怎么回事？朱蔚补充道，出现这样的情况要因人而异，每个人生活作息与饮食与训练强度都不同。特别人们身体中的谷氨酰胺是免疫系统的重要燃料之一，应及时补充禽蛋奶类制品以及米面等富含谷氨酰胺的食品，避免造成免疫系统功能受到冲击。同时，摄入铁、钙、磷、锌等微量元素，对提高免疫力也非常有帮助。锻炼过程中，切忌节食，在身体缺乏必需的营养物质时，抵抗力会显著下降。同时，若单次进行大量剧烈运动，可能会导致身体需要一周左右的时间，才能恢复到之前的抵抗力。

此外，朱蔚建议，冬季锻炼应循序渐进，在身体适应初始运动强度一段时间后，再逐渐增加运动量。如能保证一周内做2~3次的规律训练，坚持下去，化偶尔健身为长期运动，抵抗力将会慢慢提升。运动后还要保证充沛且高质量的睡眠至关重要，运动中产生的细微肌肉细胞损伤，需要在睡眠中得到恢复，否则受损细胞难以修复，释放各种化合物诱发炎症反应，使免疫系统的负担加重。

为什么冬天你比别人更怕冷

这些方法帮你温暖过冬

本报综合报道

每年天气一凉，总有一部分人提前入冬：别人还在穿大衣，怕冷的人已经裹上了羽绒服；别人还在喝温水，怕冷的人已经拿起了保温杯……为什么有些人对“冷”特别敏感？哪些习惯会让你越来越怕冷？如何温暖过冬？

对冷敏感的几个原因

人在健康状态下，饥饿时比饱腹时怕冷，运动前比运动后怕冷。由于基础代谢率与年龄、肌肉含量等有关，大多数女性比男性怕冷，老年人比年轻人怕冷。但如果近期突然明显怕冷，要引起注意。

怕冷人群体内铁元素几乎都不足，铁元素不足血红素就少，降低了血液吸氧能力，让组织代谢功能发生障碍，身体不能产生更多热量而感到寒冷。

血管病变。如下肢动脉硬化狭窄，下肢血液循环减少，导致肢体慢性缺血，出现患侧肢体乏力、腿脚怕冷、发麻抽筋等症状。

药物副作用。如降压药β受体阻滞剂，会引起中枢神经系统的副作用，如失眠、怕冷、等。

这些不良习惯让你越来越怕冷

除了病理性因素，很多不良习惯也会让你比别人更怕冷。

不爱运动。相关研究证实，运动时肌肉收缩可产生更多热量，中低强度运动时身体产生热量是安静时的3至5倍。常锻炼可促进血液循环，缓解怕冷症状。

爱吃素。脂肪有助提升饱腹感，身体也会感觉更暖和。不少人吃肉太少，铁元素、蛋白质等营养素摄入不足，会总感觉冷。

穿衣太紧。紧身衣物容易导致身体末端血液循环不畅，出现手脚冰凉，甚至诱发冻疮。气温偏低时，应选择宽松舒适的衣物。

想温暖过冬试试这些办法

睡前泡脚。晚上7至9时，用40℃左右的水，浸泡双脚15至20分钟（不宜超过20分钟），让水漫过脚踝，泡至微微出汗。泡完后立即擦干双脚，并穿上保暖袜子。

防寒是保护关节、预防心血管意外事件的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位，整个人就会暖和很多。

通风、保湿。冬季干燥，人体水分流失快，不及时补水，皮肤容易干裂，还会影响血液循环，令人感到更冷。因此，应养成定时喝水的好习惯，别等渴了再喝。

多晒太阳，多做有氧运动。多出门晒太阳，多做有氧运动有助于补充维生素D，增加人体对钙的吸收，防止骨质疏松，提高抗寒能力。适当参加一些户外运动，活动双脚，促进血液循环。还可多晒晒太阳，使心情愉悦，还可温通经脉。适当加强体育锻炼，提高机体对寒冷的适应性。慢跑、快步走、跳绳、跳迪斯科、打太极拳等，能让全身各个部位活动起来，促进血液循环。但也不可运动过度，微微发热有汗即可。室外锻炼时注意局部保暖，戴手套、防风耳套、围巾等，但手套、鞋袜不宜过紧。

老人运动也要循序渐进

本报综合报道

通常认为，运动虽有利于健康，但老人的运动强度不宜大。然而，近期挪威科技大学科研人员发表在《英国医学杂志》上的一项研究称，老人运动需要保证一定的强度，健康获益更大。研究人员将1500多名平均年龄73岁的老人分为三组：高强度间歇组，每周进行两次高强度训练（心率约是最大心率的90%）；中等强度锻炼组，每周两次、每次50分钟的中等强度锻炼（心率达到最大心率的70%）；对照组，自行锻炼，不做强制要求。研究人员对参与者进行了5年的跟踪调查，结果表明，高强度间歇组的老人全因死亡率的绝对风险降低，且身心状态都比另外两组更好。

运动应循序渐进，不同运动基础的老人应制定不同的运动规划。对于刚开始锻炼的老人，运动负荷要小，原则是先增加每天的运动时间，再增加每周运动的天数，最后增加运动强度。运动后要有舒适的疲劳感，疲劳感在运动后第二天基本消失。建议进行中等强度有氧运动（快走、骑行等）、球类运动（篮球、羽毛球等）、中国传统运动（太极拳、八段锦等）。这一阶段，每次运动10至20分钟，逐渐增加到30至40分钟；每周3天，逐渐增加到每周5天。

有一定运动基础的老人，可以适当提高运动负荷，适当增加力量练习。运动强度以中等强度偏上为宜；每次运动30至50分钟，最好包含10至15分钟力量练习，力量练习每周1至2次；力量练习后，进行5至10分钟柔韧性练习；每周运动3至5天。

经过前两个阶段，有足够运动基础的老人，可以在保证安全的前提下尝试高强度训练。建议每次进行中等强度运动30至60分钟，或高强度无氧运动15至25分钟，或中高强度交替运动；力量训练后进行5至10分钟柔韧性练习；每周运动5至7天，高强度运动每周不超过3次。