

随“时”而“动”，可助健康过冬

本报记者 陈素琴



今天是立冬节气,预示着一年中最冷的季节即将到来。虽说这几天杭州的最高温度依然在20℃以上,但立冬之后,天气会逐渐寒凉。为保证身体健康,饮食起居和运动方式都应随时节进行调整。

秋冬强健心血管 试试挥拍类运动

本报综合报道

一项国外研究指出,挥拍类运动对于保护心血管有突出优势。这项研究纳入了27万余名年龄在60—82岁的老年人,分析运动类型对老年人心血管的保护和强健作用,以及降低死亡风险的影响。结果发现,对比那些没有进行身体活动的参与者,进行了挥拍运动的人,可以降低心血管疾病的发病风险约27%。同时也提示,如果达到推荐运动量,能够降低约16%的死亡风险。

对照跑步、骑自行车、游泳以及打高尔夫和步行锻炼等运动,挥拍类运动往往需要调动身体多个肌肉群,眼睛看着球来进行手眼的协调,同时在击球一刹那,会有一个相对的爆发力发出。它强调协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,这样可以帮助提高肌肉骨骼力量,提高心肺功能以及协调性,最终达到保护心血管的作用。

挥拍类运动的运动量建议是多少?网球和壁球属于高强度有氧运动,建议每周进行1—2小时。乒乓球属于中等强度有氧运动,建议成年人每周进行150分钟。

老年朋友选择哪类挥拍类运动更适合?专家提倡的运动原则是,因人而异、科学适量。中老年朋友要考虑自身条件,比如膝盖、踝、肩关节,是否有原发病或伤病。羽毛球对身体素质要求一般较高,场地大、球速快,老年朋友选择要慎重。网球跑动场地大,身体素质比较好的老年朋友可以选择网球,但是动作不要太激烈。乒乓球活动量没那么大,场地也小一些。

此外,挥拍运动主要强调的是双方对打,需要两个人参与,从娱乐性和参与度来说,对人们的身心健康有好处。

挥拍类运动的过程中要注意哪些问题?

挥拍运动是全身肌肉协调运动,要提前进行热身,这样不容易受伤。场地方面,灯光、气温都要注意,对于老年人来说,寒冷气温可能使全身关节肌肉发生僵硬,容易在运动过程中出现不必要的损伤。

运动后,如果第二天起来身心比较愉悦,而且全身没有疲劳感,说明前一天的训练比较合适。如果过于疲劳,就要根据自身情况进行调整。



冬季运动谨防“冬季病”

立冬之后,阳气渐收,阴气渐盛,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以“冬眠”的状态蓄养精气,为来年春天的生机勃勃做准备。浙江中医药大学中医内科医生汪丽佩介绍,在低温的环境中,为了防止体温下降,人体会减少肌肉的血流量,使肌肉的收缩速度与能力明显降低。“所以,立冬后,

在从事和以前相同强度的运动时,运动表现力会下降。”此外,人体呼吸道的正常温度范围,约在26℃—32℃之间,当运动强度较强时,常常会以口腔呼吸,此时若是在冷环境中,吸进来的空气温度较低,会造成呼吸道不适。

为维持身体良好机能,立冬后,在饮食方面,宜多食养肾食

物,也可以吃一些温热补益的食物来御寒,比如:羊肉、牛肉、鸡肉等食物,此类食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,御寒效果较好。还可以多吃新鲜蔬菜以防维生素缺乏,可以选择苹果、梨、萝卜等应季的水果蔬菜。在服饰方面,着衣应注意薄厚适度,宜选择衣料透气性相对小,保暖、柔软、宽松的服装。

冬季运动以舒缓型为宜

如今,越来越多市民加入到全民健身的行列。虽说生命在于运动,但运动的方式、运动的频率都会决定运动效果。立冬之后,这几点就愈发明显。运动不科学,反倒伤了身子。

在中国武术五段位、国家级社会指导员张爱萍看来,冬季最佳的运动时间是下午2:00—4:00,这时温度较高,体力也较充沛,容易进入运动状态。“立冬之前,

气温相对要高一些,运动后容易出汗;立冬之后,气温降低较少汗出,很多人会觉得应该加大运动强度,以提高运动健身的效果。其实不是这样的。”张爱萍说,冬季本身温度低就出汗少,冬季运动应当以“微微出汗”为运动标准。

此外,在冬季运动前,热身一定要充足,以防止运动损伤。“冬季气温低,关节灵活度和肌肉弹

性也会降低,所以热身时间应较平时更长,以15—25分钟为宜。”张爱萍说,在运动项目上,尤其是老年人,应以舒缓为宜,如太极、瑜伽、武术等。此外,冬季运动后比较有讲究,如果进行高强度运动,不应该突然停止运动,应该做一些拉伸、舒展一下,慢慢“收功”。如果运动中出汗,应该先用干毛巾擦干,“运动是为了强健身体,切勿适得其反。”

饮食小贴士

立冬是入冬以来的第一个节气,立冬之后,天气越发寒冷,防寒保暖也更加重要。俗话说“立冬补冬,补嘴空”,立冬时节,要注意进补,养好身体,抵御严寒。立冬开始,记得多吃“三白”和“三红”食物,为过冬打好基础。

多吃“三白”

1、山药

食用山药可补中益气,补益脾胃。秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。

2、白萝卜

冬季时令蔬菜并不多,白萝卜作为冬季主打的蔬菜,营养价值高。民间向来就有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”的说法。

3、银耳(白木耳)

银耳又称白木耳,是一种生长于枯木上的胶质真菌,因其色白如银,故名银耳。秋冬季节更适合吃白木耳,可滋养润燥。

多吃“三红”

1、牛肉

牛肉富含蛋白质,脂肪含

量很低,氨基酸的组成比猪肉更接近人体的需要。冬天经常食用一些牛肉,既能抵御风寒,又能滋补身体。

2、红薯

红薯营养价值高,热量低,富含丰富膳食纤维,促进消化,不管是秋季还是冬季,都非常适合食用。

3、红枣

红枣内维生素A、维生素C和维生素D的含量都大大高于蔬菜和水果。冬天多吃红枣,可弥补人体维生素的不足。