29℃→12℃,上周末,浙江气温“坐”上过山车

断崖式降温,户外运动不要忽视热身和放松

本报记者 易龙吟

过了立冬节气,杭城的天气却一路走高。上周六,杭州本轮升温3天后达到顶峰,但却在29℃之后马上打“骨折”,周日气温就来了跳水式降温。周日白天,最高温度仅有15℃。本周开始,气温还将持续走低,而且本周阳光也将难觅踪影。断崖式降温,户外运动有什么讲究?

气温骤降,热身、放松莫忽视

大范围降温后,早晚温差大,运动前的准备活动也有所不同,一定要从内到外充分热身。

在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的粘滞性增加,使肌肉的弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致其安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。因此,冬日运动前一定要进行比往常更加充分的准备活动,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。省体科所全民健身研究中心主任薛亮提醒:以往在气温适宜的情况下,我们在运动前准备活动的时间一般为10-15分钟,而在寒冷天,准备活动时间则应该提高到20-25分钟,比夏季最起码延长五到十分钟左右;或到身体开始发热,微微出汗为止。此外,还要防止身体突然间变冷,最后的放松整理环节也最好在室内进行。

天气寒冷时,要适当降低运动强度。尤其是不常锻炼的朋友,平时没有时间锻炼,但是一有时间运动则热情高涨,一下子就做高强度的大量运动,这样容易在锻炼时受伤或体力透支,时间最好控制在30分钟。那么,如何确定自己的运动量呢?可以在做完放松之后边走边自测心率,如果心率在(220-年龄)×80%至(220-年龄)×60%之间,说明当时的运动量是适合自己的。而如果出现出汗量过大,手脚冰凉,甚至头晕恶心,则说明运动量过大。

老人、小孩等特殊人群运动有讲究

气温骤降,杭州市中医院急诊接收了多名突发心脑血管疾病的患者。为何秋冬季节心脑血管疾病高发?一方面因为寒冷的天气引起血管收缩痉挛,使血流不畅,另一方面寒冷让机体活动力减弱,脑、心肌、内脏血液灌流减少:心脑血管供血供氧不足,容易突发心绞痛,心脑梗塞等。所以,秋冬季节是心脑血管疾病的“危险潜伏期”。

杭州市中医院丁桥院区心血管科副主任医师魏丽萍提醒,预防脑卒中,不仅要留意高血压等,还需警惕脑卒中的“魔鬼时间”。不少中老年人都有凌晨出门晨练的习惯,但在季节交替时分,太早出门锻炼不可取。建议市民天冷时减少晨练,最好上午10时以后再锻炼,锻炼要以室内运动为主。同时要避免强烈运动引发心脑血管供血供氧不足,不要过度劳累。

除了心脑血管病,呼吸道疾病也是寒冷天气常见疾病,加上空气干燥,飞尘、扬沙很多,适度运动可以增强抵抗力。因此,在运动时还要注意水分的补充。

对于儿童来说,根据《3-6岁儿童学习与发展指南》建议,要保证幼儿的户外活动时间,提高幼儿适应季节变化的能力。幼儿每天的户外活动时间不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时。

因此,对于爱动的孩子来说,运动时要注意增添衣物。在准备活动充分后、身体开始发热时,可适当脱些衣服。运动后及时擦汗,再穿好衣服。在户外活动结束后回到室内3-5分钟后,再穿、脱衣服,给幼儿一个适应的过程,避免温度忽冷忽热导致着凉。

另外,冬季锻炼,教师、家长一定教会孩子运动时的口鼻式呼吸,即微张口呼气,用鼻吸气,同时注意呼吸与运动的协调性。迎风跑不宜张口呼吸,避免冷空气刺激而引起上呼吸道炎症。

气温骤降户外运动该如何装备自己

本报综合报道

当生活环境进入“速冻”模式后,如果要坚持户外运动该如何装备自己,才能在寒冷的冬天里跑得健康又不会增加受伤和感冒的风险?不同温度,必须有不同的装备标准。

10℃以上

下身:考虑比夏季训练时再长一些的短裤,或者七分裤。

上身:长袖运动服,或者穿短袖衣衫配上手臂护套,可以搭配一件皮肤风衣。

1-10℃

下身:七分裤或者四分之三长的紧身裤。可选长紧身裤或者普通裤。

上身:两层长袖衣衫,或者穿一层,外加一件防风上衣,或者防水夹克、厚背心、外加一件薄的夹层衣物。

零下6-零下1℃

下身:抓绒紧身衣或裤子,可考虑羊毛内衣。穿足够高的袜子,来盖住任何裸露在外面的肌肤。

上身:穿两层长袖,外加薄外套。可以依照气温增加厚度。

由于人体在寒冷时主要保证的是躯干的温度,而手指、鼻子、耳朵等部位则更容易受冻,所以为了避免冻伤减轻不适,需要注意肢体末端和头部保暖。

帽子:在冬天跑步全身都包裹着衣服,这时候热量散发的主要部位之一就是头部。为了避免热量过多地从头部流失,就需要带好帽子。如果是温度不太低的环境,建议使用棒球帽风格的帽子;如果是比较寒冷的北方,最好选择的就是可以包住耳朵的棉帽。

手套:很多人认为冬季跑步最需要保暖的是头部和躯干,其实手和脚也同样需要保暖。冬季户外运动时,有30%的热量是从裸露的手部散失出去的。当身体核心体温低于35℃时,皮肤会收缩以限制热量从身体流失,并引导血液流向体核以及内部器官。因此手脚、耳垂、鼻子这些离身体核心最远的地方会最先被冻到。