立冬将至，运动需提前做好“冬藏”

本报记者 易龙吟

11月7日，是二十四节气中的立冬，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25℃以上，但立冬之后，天气逐渐变冷，生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态，名曰“冬藏”。但同时，冬季适度运动不仅能够加快新陈代谢，增加身体热量，进而提高机体的抗寒能力，也能增强体质，预防疾病。那么，冬季运动该怎么“藏”？

消耗热量更多

俗话说：“生命在于运动”，进行适当的体育运动对促进人体健康有良好作用，而冬季运动还有着特殊优势。

体育运动能够加快呼吸和血液循环，进而加强心肺功能，促进新陈代谢更加旺盛，提高整体的生理功能和免疫功能。而进入冬季之后，户外气温较低，身体感受与其他季节不同。在运动过程中，人体逐步产生的热量受到寒冷的外部环境影响，此时运动可以刺激大脑皮层，增强兴奋性，进而调节神经系统和体温调节系统，提高人体基本的御寒能力。在寒冷的环境下活动时，人体需要消耗一部分热量维持体表温度。因此，与其他季节相比，人体在冬季时会在运动过程中消耗更多的热量。

由于冬天日照时间比较短，人体内氧气含量比较少，工作时往往容易犯困，适当运动可以给我们的大脑提供更多的氧气。所以，冬天运动可以让我们思维更加活跃。接受更多的日照还可以促进维生素D的转化和钙的吸收，增强骨质，预防骨质疏松。

要格外上“心”

冬季运动虽然好处很多，但同时需要注意，冬季气候寒冷干燥，人体各器官系统保护性减弱，肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低，再加上空气湿度较小，因此需要格外注意。

浙江体科所全民健身研究中心主任薛亮表示，冬季运动要重视：运动前要做热身和拉伸，运动后要做放松和拉伸。冬天的热身时间建议在10-15分钟，如果时间太长消耗会比较大，太短会不够充分。10-15分钟基本上可以增加血液、肌肉的含氧量，帮助身体尽快适应接下来的运动。

冬季是心脑血管病的高发季节，对于有心脑血管基础疾病的人群来说，冬季运动应当格外注意。因此，普通人健身一定要根据身体状况选择运动量。薛亮提醒，如果最近身体很疲劳，最好减少剧烈运动，一旦感觉胸闷、缺氧、头晕、背部放射性疼痛，应立即停止运动并到医院检查。心脏病患者游泳时要选择温差不大的游泳馆，千万避免冬泳。否则，突然进入冷水容易引起肢体血管和心脏血管痉挛，导致心动过速、喘不过气来。

三个“变一变”

冬季运动除了要注重热身与拉伸之外，在运动的时间、目标和方式上也要和夏季有所区分。

薛亮说：“调整主要体现在运动时间、类型和目标三个方面。”一是运动时间变一变。夏季早晚时间最适合运动，秋冬早晨气温较低，户外运动容易感冒，诱发呼吸道感染。对有心血管疾病的运动者来说，低温很容易诱发心脑血管意外，建议秋冬季节晨练时间推迟到9点以后。二是运动类型变一变。要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动，而爆发性的无氧运动容易引起身体不适。三是运动目标变一变。夏季随便动一动、走一走就大汗淋漓，秋冬季节气温降低汗液分泌减少。其实，每次锻炼时感觉身体微微发热、微微有汗就是达到了适度运动的目标。

薛亮教给大家一个方法，如果在做运动的时候可以正常说话，但是唱不了歌，这种强度基本上就是中等强度的运动。冬季运动选择中等强度的运动比较适宜普通运动爱好者。此外，可以通过佩戴运动手环等方式实时查看运动心率，运动时心率应控制在(170-年龄)×85%最佳。

另外，冬季在户外运动，应尽量避免口呼吸，而是要用鼻子来呼吸。因为鼻黏膜内有非常丰富的血管和汗腺，可以保暖保湿，避免口呼吸造成对呼吸道的损伤。如果运动强度较大，需要口呼吸，可以把舌尖顶在上颚进行呼吸，既可以帮助调整运动中的呼吸节律，也可以避免寒冷空气对呼吸道的刺激。

四项运动注意事项

本报综合整理

秋冬换季，适当锻炼既能促进心、肺、脑等器官机能的改善，还能增强身体素质，提高免疫能力，预防疾病发生。

◎八段锦

八段锦主要是由八节动作组成的一种健身方法，全套动作精练，运动量适度。八段锦每节动作的设计都针对一定的脏腑或病症的保健和治疗需要，具有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用。它能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。

注意：

1. 空腹练习可能会导致血糖过低，此时可能会导致头晕、晕倒等症状。

2. 在练习八段锦的过程中，脊柱一般有较大幅度的活动。因此如果出现了脊柱或脊髓损伤的患者，一般不能使用此项目锻炼。

◎跳绳

长期有规律地跳绳，不仅可以延缓骨质的丢失，还能增强骨骼的强度。跳绳可以放大肌肉收缩产生的张力，让骨骼周围的软组织更有弹性。另外，跳绳由于可以减肥，控制体重，还能起到预防高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病。

注意：

1. 正确的跳绳姿势是前脚掌起跳，膝盖微微弯曲，落下时双脚合并，前脚掌着地，起跳高度建议不超过5厘米，以免损伤关节。

2. 时长和速度也要根据自身情况决定，建议循序渐进，劳逸结合。刚开始跳绳锻炼时，建议以中等速度(每分钟70-80次)进行，每天坚持10-20分钟，每周坚持3-5天。

◎骑自行车

骑自行车相对来说属于一种比较简单和轻松的户外活动，通过定期骑自行车，可锻炼四肢，特别是腿部的肌肉和骨骼，而且在这个过程中还能够提升平衡能力，释放压力。

注意：

1. 坐骑高度在腿长的3/4

2. 身体向前倾，两臂伸直，腹部收紧，腹式呼吸，两腿和车横梁平行，膝关节、髋关节保持协调。

◎游泳

游泳可增强心血管系统的功能。同时，游泳可以使全身骨骼都处于积极活动状态，促进血液中的钙进入骨头，预防骨质疏松。

注意：

1. 游泳前，一定要在岸边平整处做热身运动，活动好四肢和各关节要让身体各部器官有所准备，感到微有暖意即可。

2. 身上有汗的情况下不要立即下水，应擦干汗水后再下水。