

# 冬季夜跑遵循三原则

## @这些人,专家喊你别夜跑

本报记者 陈素琴

“他们真的不冷吗?”近日,全国多地进入“速冻”模式,“数九寒天如何锻炼”成了很多人纠结的问题。而在这样的天气中,城市里依然可以看到一群夜跑族,不畏严寒每天打卡运动。冬季夜跑有哪些注意事项?哪些人群不适合夜跑?

### 晨跑或夜跑都要坚持“三原则”

浙一跑团是浙江大学医学院第一附属医院最早成立的职工社团,曾获浙江省首届“十佳跑团”称号,目前已有数百名成员。对于晨跑好还是夜跑好这个问题,已经加入跑团8年的老成员、核医学科物理师赵新东给出了自己的观点——夜跑和晨跑都有各自的优势,选择哪个取决于个人喜好和身体状况。“夏季气温较高,夜晚较为凉爽,适宜的温度减少了跑步时身体可能过热的可能性。对于上班族来说,白天没有时间和工作压力较大,夜晚的环境相对安静,还能够缓解日常的压力和疲劳。晨跑则可以激活大脑,使人更加清醒和专注,有助于提升思维能力和一天的工作效率。”

赵新东说,无论选择哪种方式都可以,但是要注意保持适度的运动量,并听从自己身体的反馈,确保安全和舒适感。

在装备选择上,赵新东给出了自己的建议:“可以通过温度来进行选择。”比如,10℃以上,可以穿长袖运动服,或者短袖上衣配上手臂护套,大风天气可以搭配一件皮肤风衣;1-10℃,则建议着两层长袖上衣,或者一层长袖内搭加防风上衣。也可以选择防水夹克、厚背心或薄的夹层衣物。当温度更低时,可以穿两层长袖或长袖内搭加薄夹克。“无论怎么搭配,都可以遵循‘三层’原则。第一层是排汗,第二层保暖,第三层保护。”赵新东说。

### 并非人人适合冬季夜跑

锻炼本是为了健康,但冬季的夜晚锻炼究竟是不是一个适合大多数人的选项?其实不然。对此,记者咨询了浙江省中医院骨伤科副主任医师鲍航行。他说:“随着现代人工作愈发忙碌、生活节奏加快,同时现在是冬季,越来越多的人把锻炼的时间挪到了晚上七八点甚至更晚,但我的建议还是睡觉前两

个小时一定要让自己的身体安静下来,不要再进行跑步、球类等剧烈运动。”另外,鲍医生提醒,如果你正在坚持冬季的夜晚锻炼,一定记得运动完不要马上回家洗澡睡觉,要等自己的心率降下来,身体恢复至安静状态再入眠。“要注意运动完后不要再吃夜宵,夜晚是胃肠道休息的时间。这个时间进食,会影响之后



的睡眠质量,还会增加胃肠道的负担,影响消化功能。”

“如果喜欢冬夜跑步,安全始终是首要考虑的因素。如果有心脏病、呼吸系统疾病或其他健康问题,建议在进行任何高强度锻炼之前先咨询医生的建议。夜跑可能会对心肺功能产生一定的负荷,不适合患有相关疾病或风险较高的群体。”浙江省一级社会体

育指导员、长兴县古城公园运动加油站站长石燕群说。

此外,石燕群建议,冬季跑步最重要的就是在室内做好热身,如果户外有雨水或者积雪,可以缩短步幅,尽量放低身体重心,保证运动中身体的平稳。在跑步开始阶段,应该用鼻子呼吸,因为鼻腔内有丰富的血管,能够对通过的空气起到加热作用。

## 且行且珍膝

本报综合报道

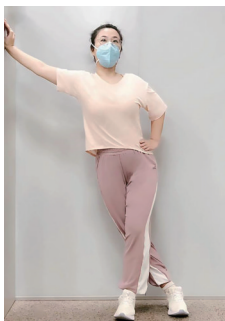
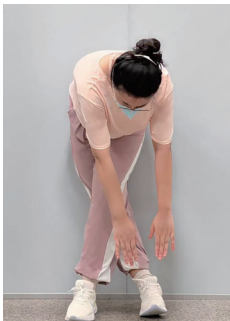
跑步是最常见、最普遍的锻炼方式之一。虽然看似简单,但是跑步也需要正确的方式和技巧。如果长期使用不正确姿势跑步、过度负重跑步、跑步量过大等,容易造成膝盖损伤。

首先,要调整跑步姿势,跑步时上身微微前倾,使膝盖始终处于较低位置。场地选择方面,尽量选择平地或塑胶跑道进行锻炼,避免上下坡跑,增加膝盖负重。如果在跑步时出现膝盖疼痛,应该立即停止跑动,原地休息。有条件的情况下,可以进行冰敷,后续适当减少运动量。4组动作可以帮助你保护膝盖:

### 髂胫束伸展

保持站立,将双腿膝盖重叠交叉,没有出现疼痛情况的腿放置前侧,上身向下弯曲,双手尝试触碰脚趾。保持30秒后起身,重复2次。

保持站立,与膝盖疼痛同侧墙壁保持一臂距离。将双腿膝盖重叠交叉,没有出现疼痛情况的腿放置前侧。手臂扶墙作为身体支撑,髋部向墙壁靠近,保持10秒后恢复站立,重复2次。



### 小腿伸展

保持站立,将没有出现疼痛的腿向前迈30-45公分,腰背挺直,上身前倾,双手放于前侧腿部膝盖处,保持患侧下肢伸直,足跟紧贴地面。伸展至前侧小腿感到紧绷,保持30-60秒后恢复,重复3次。



### 股四头肌伸展

侧身站于墙边,保持上身直立,用手抓住患侧下肢脚踝,并拉向臀部,期间不要弯曲或扭转腰背部,保持30-60秒后恢复站立,重复3次。

