



# 天寒地冻 冬日安全健身第一

在刚刚过去的这个周末里,申城局部地区出现了小雨夹雪或小雪,强降温让很多市民感受到了“冻”真格的威力。如此天气条件下,大家在进行体育锻炼时除了得有一颗坚定的心之外,也要把安全注意事项放到更重要的位置上。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

## 慎当“早起的鸟儿” 手脚头需重点保护

“冬练三九”虽是一句老话,却仍旧保持着鲜活的生命力。冬季保持体育锻炼的益处有不少,从提高人体抗寒能力,到增强对疾病的抵抗力,还有利于紫外线吸收、改善大脑氧供给等。不过,凡事总讲究因人而异和因势利

导,尤其在遇到较强寒潮天的时候,就更要做到安全第一。

受生物钟或工作时间影响,在老年及中青年群体中,有相当一部分人都习惯进行晨练。但其实,无论从身体保暖、心脑血管病高发时段还是空气质量等方面来说,晨练都不算是冬日里的最佳选择。

从过去的研究来看,上午6点到8点是心脑血管病发病的高峰时段。冬日寒冷,血管收缩,血压升高,患有心脑血管疾病及隐患者更建议避开凌晨到清晨时段锻炼,上午10点左右是一个更被推荐的时段。另外,冬日清晨的气流容易淤滞,空气里的二氧化氮、二氧化硫较浓,待太阳出来晒到地面后,会使大气开始上下对流,在污染的空气向高空扩散后,会是更适宜锻炼的时段。

如果一定想选择户外晨练的话,那做好保暖就是最重要的第一步,可待身体活动开后再视情况脱减。已经有研究表明,人体约30%的热量是从手部和脚步溜走的,而头部则是更强

大的散热利器,占到约40%。所以,在冬季进行户外运动时,必须要重点关注这三个部位的保暖。

尤其对老年人来说,遇到严寒天时,为了护住头部,帽子必不可缺。手套和厚袜也要穿戴,要不然容易“冻手冻脚”。在气温更低时,大家还可视个人情况,穿戴起护膝、护肘等保暖用具。

需要提醒一句的是,对已患有慢性支气管炎、哮喘、高血压、冠心病、心肌梗塞、中风的病人,以及体质比较差的老年人,比较不适宜“冬练三九”。如果这部分群体想要在冬季保持运动习惯的话,建议去专业机构开具结合自身情况的应季运动处方。

## 既要留心气温 更要关注温差

随着空调、地暖等冬日取暖设备的不断更新换代,想要在室内暖洋洋地过冬早已不算难题了。但不知你是否知道,除了气温,温差也是一个需要被关注的对象。

大家在留心天气预报的时候,往往注意的是最低温,但其实温度之外,室内外温差也是一个需要关注的点。如果室内空调或暖气温度打得较高的话,一下子进入户外低温环境,也容易让身体有不适应感。这时候就建议有一个过渡,你可以先用热身等动作让身体在一定程度上活动起来,再进入到户外。

另外,哪怕同样是在户外环境中,避风向阳处与迎风背阴处的体感差别也是巨大的,不想给自己添堵的话,那自然要优先选择前者。

还需要注意的一点是,当你在室外锻炼时,应尽量减少迎风呼吸和大口呼吸的情况,推荐采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法,这样可有效减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

## 纯棉衣服天然亲肤 但它真不是“运动CP”

每到冬季,“穿秋裤”都会成为一个绕不过去的梗,其中,最得长辈们偏爱的经常都是棉质的秋裤。不过,在运

动健身时,天然亲肤的纯棉类衣服却是自带短板的。

纯棉材质的贴身衣物在日常穿着时没有问题,但在运动出汗后,这类衣服的实际情况是——易吸汗的同时又不容易干。

出汗后,纯棉的贴身衣物会潮乎乎地粘在身上,如果不及时更换的话,就只能靠体温去捂干。越是潮湿的衣物,就越容易让人感觉冷,难以达到保温效果,在这种情况下,穿着者会更容易得感冒。其实,现在市面上快干排汗的专业运动衣物就能有效改善这种情况。

另外,当你结束运动后,体温就会迅速下降,为了避免冷气入侵,其实最好的办法还是尽快更衣。哪怕是在这么个科技日新月异的年代,哪怕各种高科技材质的贴身衣物确有所长,但想要在运动后将身体调整到感觉舒适的状态,最直接的做法还是更衣。在有条件的情况下,如果能冲洗一番,那就更棒了。

## 一起向未来



订报有礼  
超值回馈

订阅 2022 年《东方体育日报》

即送 价值 128 元 日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证(不含集订分送单)到报社(威海路 755 号 38 楼)领取礼品  
领取时间:工作日 9:00-17:00  
(截止日期:2021 年 12 月 20 日)  
咨询电话:62476156 13501600171



订阅方式



扫码立即订阅  
东方体育日报

- ☎ 电话订阅 拨打 11185 上门收订
- 📱 移动订阅 东体微博微信、东方体育APP
- 🌐 网站订阅 www.osportsmedia.com
- 📮 邮局订阅 邮发代号 3-77
- 📍 现场订阅 威海路 755 号 38 楼