



# 气候“冻真格” 健身要升级

从有气象资料可查的历史记录,到让许多人瑟瑟发抖的体感,在过去这一周里,“冷”成了申城的一大热搜词。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。

本版撰稿 本报记者 章丽倩



“冬练三九”虽是一句老话,却依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,尤其在遇到较罕见寒潮天的时候,就更要做到安全第一。

## 1. 热身更要划重点

天寒地冻,缩手缩脚,有些人在开始运动前可能会不自觉地热身环节“快进”,其实,越是在寒冷环境中,热身是否到位就越是重要。

与夏季相比,人体肌肉、肌腱、韧带等在冬季所具备的弹力和稳定性有明显下降。这也是为什么在相近条件下,人在冬季运动时受伤概率会有所增加的原因。寒冷环境下,人体的血

液流动会相对变缓,肌肉被“动员”起来的过程会拉长,想要让人体更好地进入到活跃状态以减少伤病的话,就得在热身时花更大的力气。在有条件的情况下,除了常规热身,人们也可以用冲一个简单热水澡的办法帮助肌肉加速预热。

## 2. 室内室外区别对待

在天气预报挂出“寒潮”提示的情况下,室内是更被推荐的健身环境,但假如你还是想自由选择、不做取舍的话,那就最好把室内、室外的低温运动注意事项记心间。

选择室外锻炼时,环境要点是要尽可能避风、向阳且避开地面结冰处。避开地面结冰处活动,能有效降低运动者发生滑倒、摔伤等意外的概率。而在同样的冬日室外温度下,避

风向阳处与迎风背阴处的体感差别可谓巨大,不想给自己添堵的话,自然要优选前者。

选择室内运动健身时,则并非越暖和越好,而是要留心室内空气流通度。在同一室内环境中同时锻炼的人越多,由于运动后呼吸量增加,空气质量就容易变差,反而会对运动者的健康不利。

## 3. “头”等大事科学呼吸

研究显示,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%,所以在冬季进行室外运动时,必须要重点关注这三个部位的保暖。

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”。在气温偏低时,还可视个人

情况,穿戴起护膝、护肘等保暖用具。同时,不论大家平时是否有涂抹护肤品的习惯,在进行室外运动时还是建议涂抹,这样能起到预防皮肤皴裂的作用。

另外,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。

## 4. 快干排汗变得更重要

贴身穿着的那一层更宜选择轻薄的化纤衣料,因为棉质衣物会一直“包裹”着汗水,让人觉得湿漉漉,而越是潮湿的衣物,就越容易让人感觉冷,难以达到保温效果,以至于提升感冒概率。用防水、防风又透气的面料制成的外套是首选,它能帮助散发热量和湿气,让人体不致觉得太热或者太冷。如果是在零下环境中进行跑步,你还可以在外套里面加一层例如摇粒绒的衣服,增强隔热保暖。

假如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,有条件的话最好再冲洗一番。

## 5. 感冒后锻炼需多判断

冬季是感冒多发期,那么感冒后到底能不能锻炼,健身爱好者们又该如何判断呢?对此,专家们也给出了一些意见。

国家体育总局科研所国民体质与

科学健身研究中心的有关专家表示,若感冒仅表现在脖子以上的部位,如流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等轻微症状,是可以进行运动的,小负荷运动可以加快血液循环和新陈代谢水平,以此来缓解感冒症状。但是运动时间和运动强度要适当地控制,适宜进行一些舒缓的有氧运动如慢跑、快走、瑜伽或太极拳等。而当脖子以上的症状比较严重时(比如头痛、发烧、浑身无力或酸痛时),则最好不要进行运动,因为这时候身体需要的不是运动,而是休息。

## 6. 哪些人不宜“冬练三九”?

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。



上海 Oriental Sports Daily  
**东方体育日报**  
2024年1月3日 星期三  
零售价 2元

新闻热线 62476156 广告热线 62472909 发行热线 62794835 邮箱 daily@osportsmedia.com

ROLEX SHANGHAI MASTERS  
AFC ASIAN CUP  
UEFA EURO2024 GERMANY

2024 体育大年  
**东现场**  
@2024巴黎奥运会

全年订价 **¥290**

订报有礼 超值回馈  
双纤维龙骨  
订阅2024年《东方体育日报》  
即送价值**88元**东体文创晴雨伞

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: 2023年12月20日)  
咨询电话: 62476156 13501600171

扫码立即订阅 东方体育日报

订阅方式  
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

东现场 东体 | 直播间 懂小姐 融媒工作室