



## 季节已入寒冬,晨练不能盲目

### 这5点注意事项要牢记在心



俗话说“冬练三九,夏练三伏”。冬季锻炼的好处自不必说,它不仅可以促进心、肺、脑等器官机能的改善,还可以增强身体素质,提高免疫能力,预防疾病的发生。但对于老年人而言,在冬季锻炼需要更加谨慎。如果不注重锻炼的方式方法,容易出现一些意外,还容易让人生病。冬季锻炼需要注意什么?本期健康周刊带您一起了解冬季锻炼的注意事项,帮您健康安全锻炼。

■蔡富根/整理

冬季晨练要注意哪些方面呢?

#### 1.不要太早出门

晨练并不是凌晨锻炼,只要是早晨锻炼都叫做晨练。冬天早上气温是很低的,过早的出门晨练,冷空气会刺激血管,让血管收缩,容易让人得心脑血管方面的疾病。尤其是一些老年人,千万要把

这一点记在心里,不要过早出门晨练,最好能够在八九点钟,太阳出来以后再晨练。

#### 2.不要进行过于激烈的运动

早上锻炼要讲究一个慢字,重点是养生,而不是竞技。早上气温是比较低的,人们刚从被窝里起床,血管受寒冷刺激容易收缩,而且血液比较粘稠,血液流通速度比较慢。如果进行特别剧烈的运动,容易产生一些意外,让人们生命遭受危险。走路是很好的晨练方式,打太极拳也不错,大家要谨慎选择。

#### 3.别忘记做热身运动

如果身体非常的僵硬,没有被活动开,在运动的时候就容易出现一些意外,摔倒是经常会发生的事。晨练不急于求成,一定要花费20分钟左右的时间进行全身的热身,尽量活动开身体的每个关节和肌肉。网络上有很多关于热身的视频,大家可以研究研究,选择最适合自己的一套动作来使用,晨练之前先做好热身,这样锻炼才能更安全。

#### 4.不要穿得太少

很多人早上晨练的时候都会流很多汗,穿得太多,非常的不舒服。但是穿得太少也不合适,刚开始运动的时候,身体的体温还没有升起,这个时候穿得太少,容易生病。这个时候就得注意

了,要穿得方便一些,可以穿加绒的冲锋衣,冲锋衣能够挡风,保暖效果也不错。等到身体完全活动开,出汗了以后,再适当减一下衣物。活动完以后要及时把衣服穿上,不然也容易受凉。

#### 5.不要戴着口罩晨练

千万不要戴着口罩运动,经过研究表明,戴着口罩运动会增加心肺的负担,尤其是剧烈运动,稍不留神就会引发猝死等意外。雾霾天气就不要出门运动了,不要戴着口罩坚持晨练,不然容易引发意外状况。雾霾天气可以在家里锻炼,有许多徒手锻炼方法非常的有效,可以原地踏步跑,也可以打上一套太极拳,当然也可以暂时休息,不去运动。大家不要把运动当做一种任务,要当做真正为健康好的一种习惯,该休息的时候也要休息,不要给自己太大的压力。

晨练是很好的锻炼方法,但是冬季晨练不能太盲目,不能大意,要讲究方式方法。以上这些冬季晨练的注意事项,大家要记在心中,尤其是一些老年人,如果实在适应不了晨练的节奏,可以推迟锻炼的时间,不要强自己所难。



## 冬季锻炼这些项目更适合

随着冬季的到来,天气渐渐变冷,为了适应天气的变化,我们的运动方式也要做出调整,那么冬季养生运动有哪些呢?冬季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。小编为你推荐7项适合冬季养生的运动,一起来看看。

#### 1.健步走

专家介绍,入冬以后,走路是中老年人最基本也是较推荐的运动。中老年人冬天在户外运动时,不能以出汗多作为标准,入冬后人的汗腺分泌较少,感觉后背稍微有点潮就够了,否则容易引起感冒;运动时尽量用鼻腔呼吸,这起到保障、过滤的作用,若用口腔呼吸容易使冷空气进入食管、胃部而引起腹痛。

#### 2.慢跑

在所有的运动项目中,慢跑属于简单方便,性价比高的运动项目之一。跑步为什么简单呢?第一,跑步穿什么衣服,穿什么鞋子,不用太讲究;第二,在马路边、在小区、在操场、在公园、在任何的地方都可以慢跑起来;第三,跑十分钟、跑二十分钟也叫跑,不一定说一定要跑十公里、五公里、1小时。从运动学的运动强度来说,跑步的强度处在

人体的有氧区域。有氧区域是对强身健体效果最好的区域,能够持续性获得,最后出效果。所以,对于身体健康的老人,推荐选择慢跑。

#### 3.广场舞

广场舞具有体育锻炼的价值,经常进行排舞练习,心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼,改善心肺功能,加速新陈代谢过程,促进消化,消除大脑疲劳和精神紧张,从而达到增强体质,增进健康,延缓衰老,提高人体的活动能力等良好的健身效果。但建议,最好饭后1小时再去跳舞,每次跳别超过1小时。

#### 4.太极拳

老年人打太极,既能调心、养气,延年益寿、愉悦身心,又能够广交“拳友”,交流心得,沟通感受,可谓是老年人体育中普及率比较高的一种。但有膝关节病的老人不适宜打太极拳。

老年人打太极拳应注意手脚的保暖。建议晨练的老人戴手套,穿宽松厚底的棉鞋,有糖尿病的老人更要注意防止冻伤。

#### 5.热瑜伽

热瑜伽由于有良好的温度保证,对减肥也有帮助,成为冬季练习最安全的选择。但冬天过多做热

瑜伽减肥,会造成身体水分流失过多,容易引起体质下降。专家建议热瑜伽一周也不要超过三次,不要过度减肥,保持适当体脂比例有助御寒和抵御突发疾病。

#### 6.滑冰

滑冰对于协调能力的锻炼是很有帮助的。滑冰有助于锻炼身体的协调能力,在身体方面,它可以使你的腿部肌肉更加结实而有弹性。同时,滑冰属于大运动量的运动,它还会提高你的肺活量。滑冰要注意冰面硬度,以免发生危险。去室外滑冰最好自带滑冰鞋,一双适合自己的滑冰鞋,关系到滑冰者能否感受到滑行的刺激和流畅性,也关系到滑冰者的人身安全。

#### 7.泡温泉

秋冬季节是泡温泉最好的时节,温泉内含丰富的矿物质,对诸多疾病有着良好的辅助治疗作用,有着温经活络、活血行气等功效,因而受到亚健康人群和中老年人的喜爱。泡温泉好处很多,但需要注意的是秋冬是养藏的时节,温泉泡得太久会伤元气,一般建议下水泡5至10分钟,身体微微出汗后出来,休息几分钟后再去泡。

来源:家庭医生在线 中国经济网