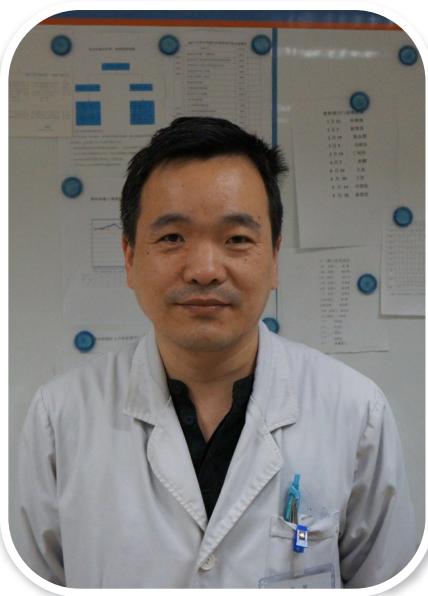


# 冬季进行户外锻炼 有些问题要注意



主讲专家:许昌市中心医院骨科副主任医师黄鹏

□本报记者 马晓非 文/图

**好处:加速人体新陈代谢  
与血液循环**

到了冬天,由于天气寒冷,很多人喜欢待在室内。但是,长期在室内,单调、沉闷的环境会影响大脑皮质的兴奋度,让人体对外界的温度反应变得迟钝。

“冬天,室外的寒冷环境会不断刺激人的身体,让肌肉、血管不停收缩,加速人体新陈代谢与血液循环,从而提高身体的耐寒性。可以说,适量的户外锻炼可以达到刺激身体和大脑的目的,使人们在冬天不再‘麻木’。”黄鹏对记者说。

对于想通过跑步来减肥的人来说,虽然冬天跑步后出的汗不如夏天多,但其减脂效果并不比夏天差。在寒冷的环境下,人体新陈代谢变得更快,身体在不运动时消耗的热量也会

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”在寒冷的天气下锻炼身体,能够增加身体的御寒能力,让身体更加健康和强壮,同时也能磨炼人的意志。12月7日,许昌市中心医院骨科副主任医师黄鹏在接受记者采访时表示,虽然冬季锻炼好处很多,但有些问题需要注意,如锻炼时间不宜过早、运动强度要适中、锻炼前要做好热身运动等。

气中的氮氧化物、碳氢化物、铅等有害污染物质也聚于地面,人们若早起锻炼,会吸入很多烟尘和有毒气体。长期如此,可能诱发乏力、头晕、咽喉炎等。

黄鹏提醒,如果早晨雾气比较大,最好不要去户外锻炼,可以在室内锻炼。因为雾气中往往含有很多杂质,进入人的上呼吸道以后,在人体抵抗力下降的情况下,会引起呼吸道感染等。如果再造成下呼吸道感染,病情会进一步加重。

**项目:运动强度适中的有氧运动**

冬季锻炼,要选择合适的运动项目,还要把握好运动强度。黄鹏建议,应以运动强度适中的有氧运动为主,如健步走、慢跑、骑车、打太极拳、游泳等,不要选择运动强度过大、速度过快、过于激烈的运动项目,对老年人来说尤其如此。

那么,如何判断运动强度是否合适呢?黄鹏告诉记者,判断运动强度最常用的方法是监测自身在运动过程中的心率。在日常锻炼中,最好将心率控制在最大心率(最大心率为220减去年龄)的55%到75%。需要注意的是,一些患有心血管疾病的老年人会常年服用降压药等,这类药物可能会降低心率,因此,此类人群使用这种方式判断运动强度便不够准确了。

此外,也可以通过自身感受来判断运动强度。合适的运动强度是运动中身体略感吃力、微微出汗、呼吸顺畅、能与人正常谈话,锻炼后第二天感觉不疲劳。如果运动中感到吃力、大汗淋漓、谈话困难或者第二天感觉疲劳,则说明运动强度过大。

**准备:做好热身活动,  
注意防风防寒**

冬季进行户外锻炼前,准备活动要充分,应预留更多的热身时间。运动前最好先做20分钟的热身活动,如拉伸运动、拍打全身肌肉、慢跑或快走等。”黄鹏建议。

做拉伸运动时尽量做动态拉伸,压腿、踢腿、弓步、转体、弯腰等,不要静坐在地上或在凳子上进行静态拉伸,因为静态拉伸适合运动后的放松。需要注意的是,拉伸运动开始时动作要缓慢,每个动作重复3到5次,不同方式的拉伸运动可以交替进行。

冬季跑步前做热身运动尤其重要,建议以慢跑为主。在慢跑5分钟左右,应进行充分拉伸,活动脚踝与膝关节,以提高肌肉温度和韧带的灵活性。跑步时以鼻子呼吸为主,呼气时则要口鼻同时,节奏因人而异,一般以3步一呼气或3步半一呼气为宜,患有鼻炎者可以戴上口罩。冬季往往气候干燥,跑步后应适时补充温水。

黄鹏表示,冬季锻炼的时候,还需要注意防风防寒,选择适宜的锻炼时间和锻炼环境,天晴时,也应在日出之后出门锻炼;有风时,应注意选择在向阳、避风的地方锻炼。

锻炼时穿着要适宜,除汗要及时,要根据气温适当增减衣服。刚出门时,可以多穿些衣服;热身后,可脱去厚衣;锻炼后,应及时把汗擦干,随即穿好厚衣,防止热量散失。衣服要轻软,不能过紧。而且,锻炼间隙要适当短一些,避免长时间站立在冷风中,从而造成体温下降。

## 带你正确认识糖尿病

□本报记者 马晓非

通讯员 侯灿灿

近年来,糖尿病发病率越来越高。统计数据显示,2017年全球约有4.25亿糖尿病患者,其中中国约有1.18亿,患病人数居全球首位;全球糖尿病平均患病率为8.8%,中国为10.4%;全球糖尿病未诊断率为50%,中国为63.5%。这些数据令人触目惊心,而更令人担忧的是群众对糖尿病防治、保健等知识的缺乏。

“糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,是由胰岛素分泌、作用缺陷等引起的。”12月10日,许昌市疾病预防控制中心慢性病防治科科长吴昊对记者说,糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多饮、多食、多尿,体重减少。

糖尿病的常见症状为乏力、反复感染、伤口不易愈合、视力下降、皮肤瘙痒、四肢皮肤感觉异常、性功能障碍等。当然,也有相当一部分患者症状不明显,身患糖尿病多时却浑然不知,直到体检或因其他疾病就诊时才发现,以至于耽误了治疗时机。

糖尿病的主要危害在于其引起的眼、肾、心脏、血管、神经等各种并发症。因此,要高度重视糖尿病并发症的危险信号,如心慌、胸闷、血压变化、视物模糊、口腔发炎、皮肤病变、出汗异常、手脚麻木、小便泡沫多等。早发现、早诊断、早治疗是防治糖尿病及其并发症的关键。

症的关键,及早干预可以延缓和阻止糖尿病并发症的发生。

吴昊告诉记者,肥胖、高盐饮食、熬夜、久坐等是糖尿病的主要危险因素。预防糖尿病,要做到管住嘴、迈开腿,即管理好自己的体重和腰围、做到清淡饮食、改变不良生活习惯、积极参加锻炼、少熬夜等。

糖尿病患者需要注意以下几点:一是定期到医院检查,测量血糖;二是坚持规律服药,不能断断续续;三是注意合理膳食,养成良好的饮食习惯;四是坚持适量运动,改掉久坐不动的习惯;五是在医生的指导下服药,不能任意加大或减少药物剂量。

“生活规律是控制糖尿病的关键,饮食、运动、休息、用药、血糖监测等都要规范化,出现并发症的患者更要改变不良的生活习惯。”吴昊提醒,其中饮食和运动是控制糖尿病的基础,一部分症状较轻的糖尿病患者通过饮食治疗就可以控制病情。不过,糖尿病的饮食治疗不仅要限制饮食,还要遵循控制总热量、合理配餐、少量多餐、高纤维饮食、口味清淡等原则。

**健康大讲堂**  
DAJIANGTANG

许昌市疾病预防控制中心 协办



近日,许昌市人民医院医生在新建的生化免疫大厅里工作。据了解,该院新建的生化免疫大厅设施先进,自动化程度高,使血常规和尿常规等生化检测速度更快,大大缩短了患者等候时间。

马晓非 摄

中国移动  
China Mobile

全心全意 为您服务

# “客户之声”

## 服务“金点子”征集活动

参与即可有机会赢流量

活动对象 河南移动客户

活动时间 2018年12月4日至31日

活动内容 1.点赞最喜欢服务举措,提交服务建议,即可参与抽奖。  
2.转发分享活动,可再参与抽奖1次。  
3.四个档次奖品:1G流量红包、2G流量红包、3G流量红包、10G流量红包。



扫码立即参与

