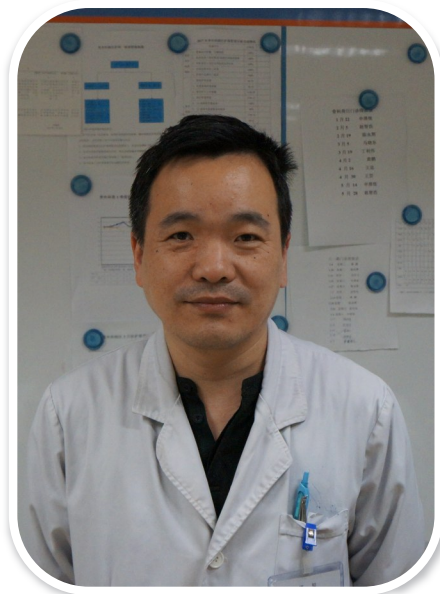


冬季进行户外锻炼 有些问题要注意



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。

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，让身体对外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

随之增加。正因如此，冬季跑步具有非常好的减肥效果。

时间：上午10时以后或下午

“冬季锻炼，时间宜迟不宜早。尤其对老年人来说，锻炼时间应安排在太阳出来后或气温上升时，可以选择上午10时以后或下午。”黄鹏建议，太阳出来后，大气开始上下对流，污染的空气向高空扩散，对人体的侵害会减小。

冬季锻炼之所以不宜过早，一是因为冬季温度较低，早上起来后立即到户外锻炼常常会不适应，容易出现意外；二是因为人们在早晨一般血压较高，而冬季时血管弹性明显降低，过早锻炼会损害健康；三是因为冬天的早晨寒风凛冽，过早锻炼易诱发感冒等呼吸道疾病。

另外，冬季日出前，地面温度较低，空气中释放出的一氧化碳、二氧化碳等污染物含量较高。而且，汽车尾

气中的氮氧化物、碳氢化物、铅等有害物质也聚于地面，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，判断运动强度最常见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法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分钟左右后，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。衣服要柔软，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，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、血糖监测等都要规律化，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。



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



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

