冬季晨练宜迟不宜早

进入冬季,有些习惯在夏季一大早起床锻炼的人,依然保持着这个习惯,尤其是老年人,往往凌晨5时左右就睡醒了,醒来后便出门运动。然而,冬季过早晨练对身体究竟有没有好处呢?12月13日,许昌市中心医院骨科主任医师申博统告诉记者,晨练对人们的好处很多,但冬季晨练需要注意一些问题,锻炼时间不宜过早,不要空腹锻炼,运动强度要适中,锻炼前最好进行热身运动。

主讲专家:许昌市中心医院骨科主任医师申博统

□本报记者 马晓非 文/图

晨练时间不宜早,最好在日出之后

晨练不仅可以加快人体新陈代谢,而且能改善血管弹性,增加循环血量,促进血液循环,可谓好处多多。冬季,适量的户外锻炼能达到刺激身体和大脑的目的,使人们不再"麻木",增强身体的耐寒性。虽然晨练对人的好处很多,但冬季晨练的时间并不是越早越好。

"冬季晨练,时间宜迟不宜早,对于老年人来讲更是如此。晨练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。"申博统建议,太阳出来后,大气开始上下对流,污染的空气向高空扩散,对人体的侵害就会减少。

为什么冬季锻炼不宜过早呢?一是冬季温度过低,早上起来后立即到户外进行锻炼常常会有明显的不适应,非常容易出现意外。二是人们在早晨时血压较高,而冬季血管弹性会明显降低,过早锻炼会损害健康。三是冬季的早晨寒风凛冽,过早出门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,清晨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、铅等有害污染物质也聚于地面,人们若早起锻炼,就会吸入很多烟尘和有毒气体。长期如此,可能出现乏力、头晕、咽喉炎等疾病。

如果早晨起来雾气比较大,最好不要去户外锻炼,实在要锻炼可以在室内进行。因为这些雾气往往含有空气中的杂质,吸入到人的上呼吸道以后,在人体抵抗力下降的情况下,会引起呼吸道感染等。如果造成下呼吸道感染,病情会进一步加重。

选择合适项目,把握好运动强度

"晨练时,要选择合适的运动项目。虽然中老年人没有特殊限定的运动项目,但选择的运动项目应相对柔和。"申博统对记者说,"根据个人爱好选择运动项目,最好可以锻炼到多个肌肉群、运动负荷强度小、对抗能力相对较弱,如健步走、慢跑、骑车、打太极拳、游泳、做健身操等。"

晨练时,还要把握好运动强度。申博统表示,冬季在户外进行锻炼,应以低强度的有氧运动为主,最好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?判断运动强度最常见的方法是监测自身运动过程中的心率。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,此类人群用此种方法判断运动强度就不够准确了。

另外,也可以通过自身感受来判断运动强度。合适的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、第二天感觉疲劳,则说明运动强度过大。

晨练前要热身,注意防风防寒

"冬季晨练,热身活动要充分,应预留更多的热身时间,可在运动前做拉伸、拍打全身肌肉、慢跑或快走等。"申博统提醒。

热身活动时的拉伸尽量要求动态拉伸,压腿、踢腿、弓步、转体、弯腰等方式比较适合,不要静坐在地上或凳子上进行静态拉伸。开始时动作要缓慢,每个动作重复3到5次,不同方式可以交替进行。

晨练的时候,还要注意防风防寒。要选择合适的锻炼时间和锻炼环境,阴雨雾雪天不适合户外锻炼。天晴时,也应在日出之后出门。有风之时,应在向阳、避风的地方进行锻炼。

晨练时穿着要适宜,根据气温适当增减衣服。刚出门,可多穿些衣服;热身后,可脱去厚衣;锻炼后,及时把汗擦干,随即穿好厚衣服,防止热量散失。衣服要轻软,不能过紧。而且,锻炼间隙适当短一些,避免长时间站立于冷空气中。

不要空腹晨练,晨练前适当补水

在晨练之前,应适当吃一些食物。如果空腹晨练,运动前没有摄入碳水化合物,运动时主要的能量来源就是身体中的脂肪了。这时,血液中的游离脂肪酸会明显升高,容易诱发心律失常甚至猝死。晨练前适当补水,可以使循环血量增加,血液黏度降低。补水要少量多次,每次以150至200毫升为宜,以免突然增加心脏及胃肠道的负担。

"晨练要视个人的具体情况而定,千万不要为了锻炼而锻炼。"申博统建议,如果感到身体不适,如出现感冒、发烧等症状,或者一些疾病正处于急性期或发病期,就应该避免晨练。有些心律不齐、肾功能不好、贫血和肝脏有问题的老年人最好不要晨练,或在医生指导下进行锻炼。前一天睡眠质量不好的人,最好也暂停晨练。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

膝关节炎患者并非都要全膝置换,市人民医院采用膝关节单髁置换术

手术不再一刀切 更加精准微创

本报记者 马晓非 文/图

刘军科通过演示模型讲解膝关节炎手术

俗话说:"树老根先枯,人老腿先衰。"54岁的陈女士便遭受着膝关节炎的折磨,膝关节疼痛剧烈,不能走路,也不能直立,采用多种保守治疗措施,疼痛症状仍没有缓解。在当地医院就诊时,医生建议她做人工膝关节表面置换术。

人工膝关节表面置换术需要全膝置换,陈女士对此不能够接受,又慕名来到许昌市人民医院骨外二科就诊。该科主任刘军科发现,陈女士膝关节严重内翻,双腿已经出现畸形,必须接受手术治疗。不过,陈女士膝关节病变仅局限于膝关节的前内侧,而且前叉韧带功能良好,只需将损伤部位置换就可以,不需要全膝置换。经过认真讨论,刘军科决定采用膝关节单髁置换术对其进行治疗。

"简单来讲,膝关节单髁置换术就是精准置换损伤部位,最大限度保留膝关节的功能和本体感觉。打个比方,牙坏了,全膝置换是拔牙,单髁置换是补牙。"刘军科对记者说。

手术做得很成功。术后,陈女士症状逐渐缓解,没几天就可以下地行走。

膝关节是人体结构最复杂的关节之一,膝关节炎是引起中老年人膝关节疼痛的重要原因。对于需要手术的膝关节炎患者,过去大多采用的是一刀切的人工膝关节表面置换术,将整个膝盖全部换掉。

"临床研究发现,在接受人工膝关节表面置换术的患者当中,有10%到40%的患者只是膝关节局部病变,没有必要全膝置换。可是,不做全膝置换手术患者疼痛难忍,做了又有些可惜。"刘军科告诉记者,"在这种情况下,膝关节单髁置换术应运而生。"

与人工膝关节表面置换术相比,膝关节单髁置换术只需要更换病变部位。正因如此,膝关节单髁置换术具有创伤小、痛苦小、恢复快等优势,做完手术后,患者本体感觉良好,运动功能也恢复得更好。

"膝关节单髁置换术的显著特点是'精准化''微创化',其核心是恢复膝关节内侧副韧带张力,尽最大可能将患者腿的外形、功能等恢复到年轻时的状态。"刘军科对记者说。膝关节单髁置换术是哪里有问题治哪里,人工膝关节表面置换术则是将膝盖全部置换掉。

不过,膝关节单髁置换术主要适用于膝关节局部病变且前叉韧带功能良好的患者。如果膝关节的所有间室都发生了病变,还是要采用人工膝关节表面置换术。

刘军科提醒,生命在于运动,关节却要省着用。由于位置和解剖结构特殊,膝关节非常容易损耗。40岁以后,更要注意科学运动,选择合适的运动方式,如果出现膝关节疼痛等症状,及时到医院就诊。膝关节炎的发展分为早期、中期、中晚期和晚期4个阶段,及早进行科学、规范的治疗可以延缓病情发展,提高生活质量。

医界前沿
许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼