

# 冬“练”三九要科学,防范健身变“伤身”

□新华社记者 田晓航 李恒

“三九”是一年中最寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心,数九寒天里,仍有许多人运动热情不减,坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。然而,冬季天气寒冷,错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示,冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动,运动过程中也需注意适度 and 保暖,否则健身可能变“伤身”。



2024年12月29日,参赛者在河北省石家庄市鹿泉区迎新年长跑活动中。  
新华社发 梁子栋 摄



2024年11月23日,滑雪爱好者在位于吉林省吉林市冰雪经济高质量发展试验区的北大湖滑雪度假区内滑雪。  
新华社记者 颜麟蕴 摄

## 1 选对项目, 做好准备

为了健身塑形,居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。10日一早,她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后,神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节,但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍,在晴朗、无风的天气里,快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能,促进血液循环,增强体质;雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目,也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜,此时气温相对较高,体力也较充沛。”刘阳说,晚间运动应尽量选择室内项目,并保持空气流通、新鲜,进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”,运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说,冬季气温低,人体肌肉和关节容易僵硬,健身前应热身10至15分钟,以提高体温、增强血液循环,减少受伤风险;户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物,视环境情况配备防滑鞋、护膝等

运动装备,开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是,在冬季运动并非人人适合,有健身计划者应首先全面评估健康状况,防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生,了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说,冬季气温低,户外运动时,心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险,从而增加心源性疾病、脑卒中等突发几率,因此应避免高强度运动或力量训练,并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

## 2 锻炼有度, 科学急救

寒冬里运动不仅考验意志,也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说,雪上运动中,摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位,严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤;跑步运动量过大时,人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进,避免过度劳累。”刘阳说,运动时间不宜过长,一次最好控制在40分钟至1小时内;运动的间隙应注意休息,以更快消除

肌肉疲劳,防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示,户外运动时应注意呼吸的节奏和深度,避免用嘴呼吸,以防大量冷空气直接进入肺部;运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办?

邹彤说,一旦出现心脑血管疾病症状,应立即停止运动,寻求帮助;如出现呼吸困难,应保持半卧位或坐位,使呼吸道通畅,旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事,以免发生安全事故。”姜宇提示,一旦受伤应立即停止运动,出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时,需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治:开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血,骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定,肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

## 3 适当恢复, 注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出,一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三

部分。

“结束锻炼后,做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说,高强度运动结束后不要急于坐下休息,应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常,恢复时间一般不少于5分钟,如出现不适应及时就医。

冬天身体热量散失较快,运动后的保暖至关重要。刘阳说,户外运动放松活动后应尽快回到室内,擦干汗水或洗热水澡,并及时换上干燥、保暖的衣物,避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖,关节也很容易出问题。”姜宇说,体温快速下降以及寒冷的刺激,会导致关节周围的血管收缩,引起血液循环不畅,从而关节周围的氧气和营养供应减少,使关节更易受损和疼痛;而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢,在关节周围积聚,这些物质可引发炎症反应,加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒,运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物,帮助肌肉恢复和重建;还要确保充足的休息和高质量的睡眠,以促进身体恢复和减少受伤风险。

新华社北京1月10日电

## 提倡健康生活方式

健康生活方式主要包括:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面