

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 冬泳要科学 运动不过量

□ 记者 江锐

隆冬时节,一些冬泳爱好者却不惧严寒,坚持水中畅游。这项被誉为“勇敢者的运动”,正被越来越多的人所接受。不过,省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,冬泳对身体素质要求较高,危险性也较一般运动更大,尝试冬泳健身,需在夏秋季就做好准备,循序渐进。

## 冬泳健身好处多多

陈炜介绍,冬泳是集冷水浴、空气浴与日光浴于一体的“三浴”,特别是在当前“文明病”流行的情况下,冬泳对健身、供氧、防治骨质疏松等都十分有益,耐冷的程度也比冬季陆上其他体育项目强。

近些年来,医学界有人把冬泳作为一种医治慢性病的手段,诸如镇静、镇痛、镇咳、利尿作用等。有研究表明,冬泳能够促使血液循环和新陈代谢加快,有利于体内废物和毒素排出体外。同时,人体内各种器官得到合理锻炼,除能增强机体免疫力外,还可以增强心、肺功能,提高神经内分泌的调节作用,活跃微循环。经常冬泳的人不易患感冒,对功能性心血管病、慢性支气管炎、胃肠病、哮喘等也有一定的抑制作用。

## 冬泳并非人人适宜

虽然冬泳有许多好处和巨大的健身价值,但冬泳时既要接触低气温和冷水的刺激,又要在水中进行运动,对人体的刺激非常大。因此,冬泳必须严格遵循科学的方法。如果常年不做身体检查,对自己的身体状况、疾病情况不了解,对冬泳的相关知识和注意事项没有准确把握,或者运动量、运动方式不当,不但不会带来锻炼的效果,有时反而导致疾病的发生,甚至会发生意外事故。

并不是所有的人都适合冬泳。有严重疾病,如高血压、冠心病、心脑血管病、肾病、肝病及糖尿病的患者;中耳炎、过敏性体质者、先天性心脏病以及患有传染性疾病或有开放性伤口的人和酗酒者都不宜参加冬泳;女性月经期也不应游泳,否则有可能导致疾病突发或伤害身体;儿童由于正处于身体发育期,参加冬泳要注意适量,必须有成年人监护;70岁以上的老年人由于身体状况特殊,最好不要参加冬泳;患有精神障碍、癫痫等精神不健全的患者由于发病时缺乏自控能力也不适合冬泳。

## 冬泳健身方法要科学

科学冬泳要求人们因人、因时、因地而异。冬泳要结伴而游,切勿独泳,防止发生意外无人救护。入水前要进行充分的准备活动,让身体逐渐入水,使身体对水温有一个过渡性适应,避免太强的突然刺激而引发心血管意外的发生。冬泳时泳友要保持合适的距离,避免互相碰撞,特别要防止冬泳时潜水和跳水。

冬泳的运动量要控制在安全有效的范围内,不要盲目跟别人攀比在水中的冬泳时间长度和游泳速度。如果在水里时间过短,没有经受充分的刺激,就达不到锻炼的效果。一般来说,刚下水时体温迅速下降,会感到发冷,随后皮肤发红,体温开始回升,感觉温暖而舒适,这时离水上岸,一般会感到比较轻松适宜。如果继续接受冷水刺激,等到身体打冷战、手脚发麻,就已经是运动过量的表现,这样极容易损伤某些器官和组织。

冬泳前后绝对不要喝酒,喝酒会加快皮肤的散热,容易受凉,泳后加重心脏的负担,而且酒精也会影响神志,容易发生危险。冬泳后应注意保暖,上岸后,应用干毛巾擦干身体,到身体发红为止。然后,迅速穿好衣服,慢跑或原地跳动,直到体温基本恢复。冬泳后切忌马上进入高温的房间、烤火或者洗热水澡。

## 冬泳常见意外的急救

冬泳常见的意外危险主要有皮肤划伤、抽筋、溺水等。

**皮肤划伤:**如伤口很小,及时用干净毛巾包扎后去医院做处理。如伤口出血量大,应于受伤部位上部用毛巾、手绢等适当扎紧,减缓出血,包扎伤口后,尽快送医院处理。

**抽筋:**发生小腿抽筋时,一定不要慌张,可以用仰泳姿势仰卧水上,用手扳住抽筋腿的大拇指,用力向身体方向拉,用同侧的手掌压在抽筋腿的膝盖上,帮助膝关节伸直。一次不行,可连续做几次,可以缓解。发生抽筋后,下一次冬泳时往往容易习惯性抽筋,应减少冬泳量以恢复。

**溺水:**发现溺水后应及时抢救上岸,如果呼吸心跳停止要立即进行心肺复苏;如果生命体征平稳,要保持呼吸道通畅,用手指清除口中杂物,让其呼吸道保持畅通。以上情况均要同时呼叫120现场抢救。

# 常运动胆固醇晚15年超标

美国南卡罗来纳大学阿诺德公共卫生学院助理教授隋学梅博士发现:保持身体健壮的男性能将正常的、与年龄增长相关的血液胆固醇含量上升延迟15年。

研究人员从达拉斯库伯诊所选取了1.14万名年龄在20~90岁之间男性参与者的数据资料。每名参与者都在跑步机进行了运动能力测试,以确定他们的有氧体适能水平,体适能即人体所具备的充足精力从事日常工作而不疲惫的能力。

研究者还测量了他们总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯、高密度脂蛋白和非高密度脂蛋白的含量。

结果显示:低于最佳有氧体适能水平的男性在30岁患上高胆固醇的风险会增大,而水平较高的男性直到40岁中期的时候还未出现高胆固醇。有氧体适能水平较低的男性其高密度脂蛋白和非高密度脂蛋白含量分别在20岁出头和30岁中期时就达到了异常水平,而体适能水平较高的男性在整个研究期内这两项指标都处于正常范围之内。

研究认为,经常锻炼以提高心肺功能能延缓高胆固醇、糖尿病或高血压的发病年龄,临床医生应当考虑建议患者增加体育活动量以提高其体适能水平。

摘自《福建老年报》

## 运动后需做冷身运动 十分钟冷身运动这样做



□ 殷江霞

据介绍,很多人都知道,运动前要做“热身运动”,但你未必知道,运动以后的“冷身运动”同样非常重要,它犹如身体的“保护伞”。

### 冷身运动犹如保护伞

运动后的冷身常被忽视。什么是冷身运动?为什么要做冷身运动呢?

“冷身运动”,顾名思义就是使身体从运动的状态转化为静止状态的适应过程,这样可以避免运动者的血压下降过快而影响健康。如果没有“冷身”,剧烈运动突然停止,人体有可能会出现眩晕、恶心、筋疲力尽的感觉,严重者还可能晕倒。每当运动结束,身体需要从运动状态转化为相对静止状态,这就需要冷身运动。它的重要性和热身一样,是运动后不可或缺的一环。

激烈运动时,血液循环速度加快,如果突然停下来,此时血液主要在腰以下部位的血管内,因而导致血压下降,严重者会令心脏血液太少而引起昏迷甚至死亡。研究显示:血压下降时体内会分泌大量肾上腺素,最高时会增加10倍,而肾上腺素会令血管收缩,从而使血压上升。对有些人来说,肾上腺素分泌量太多还会使心脏中毒而引起心脏病。

因此,冷身运动可谓身体的“保护伞”。首先,冷身运动能使脉搏的高速跳动频率减缓至安全水平;其次,冷身运动能使大量血液返回心脏,以保证大脑的血

供;此外,冷身运动还有助于加速代谢物的排除,促进体力恢复。

### 十分钟冷身运动怎么做

据了解,运动后身体真正平静下来,通常需要一小时左右,最好通过舒缓的冷身运动,逐渐调整身体状态。而且,系统充分的冷身运动还可以有效降低运动损伤发生的可能性。

最常见的冷身运动,包括剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走、力量练习后的舒展体操等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液的回路。

需要特别注意的是,在冷身运动中,需要逐渐减慢动作,至身体恢复平静(心率降至120次/分以下)即可。虽然动作简单,但是对身体的养护是很必要的。此外,“冷身运动”只是为机体提供一个平缓过渡期,弱化机体的不良反应。一般需要5~10分钟,使身体平缓度过不良反应“危险期”。

此外,在运动结束一小时内,尽量不要吃饭、睡觉、洗澡等,避免全身血液集中在某个部位,而导致大脑供血供氧不足,出现不良反应。

运动过程中消耗能量较多,为避免出现低血糖症状,可随身携带补充能量的饮料或饼干、巧克力等。