

冬练

风不练，雨练
雾不练，雪练

风 据研究，对人体影响最显著的是温度，但人体对冷热的舒适感不能从单一的气温来衡量，还需考虑与气温有关的风速、湿度等气象条件。就拿风速来说，比如气温为 -4°C ，风速为33公里/小时（5级和风），近似的相当风寒温度是 $-4^{\circ}\text{C}-33\times 0.345\approx -15^{\circ}\text{C}$ 。也就是说，此时的人体要抵抗 -15°C 的严寒，而不是 -4°C 的轻寒。这就是风不练的缘由。

风不练，雨却可以练。

雨 人们发现雨水下降时，空

传统医学，把风、寒、暑、湿、燥、火合称为“六淫”，是使人罹患疾病的六大魔魁，其中以风为“六淫之首”。

气象学把风分为12级，依次为：软风、轻风、微风、和风、清风、强风、疾风、大风、烈风、狂风、暴风、飓风。低温潮湿的气流，使人体热量的散发加大，加快，容易受凉感冒。我们在冬季锻炼时，要注意风不练。

中激发出大量的阴离子。空气中的阴离子能使人的血压下降，刺激造血系统功能，使异常的血液成分趋于正常；可改善肺的换气功能，增加氧的吸收量和二氧化碳的排出量，使呼吸及脉搏次数减少并变得均匀；可调节中枢神经系统的兴奋和抑制状态，使人精神旺盛，工作效率大为提高。人们在雨天锻炼，被誉为“雨水疗法”。

事实也是这样，一场雨可洗涤空气中的污染尘埃，净化空气，使树木更青，花草更艳，这种青翠绿叶，沁人肺腑，令人情安志逸。这就是提倡雨练的缘由。

与此同时，冬季还要注意，雾不练，雪可以练。

雾 冬晨，晨雾沉沉，貌似蒙蒙细雨，其实是晨雾。我们知道，白天工厂和汽车尾气排放的污染物中，有燃烧释放的一氧化碳，人群呼出的二氧化碳，汽车排放的氮氧

化物、烃氧化物、硫化物等等，待到夜晚气温下降时，这些废气都沉降于近地面而不散去。如晨时的相对湿度在80%以上，便出现了雾，这些废气层上述各种有害有毒气体，便如数为雾粒所夹杂。这时，如果我们在雾中锻炼，就会大量吸入带有污染的气体，极易诱发或加重如气管炎、咽喉炎、结膜炎等各种疾病，得不偿失。这就是雾不练的缘由。

雪 雪是空中雨中遇冷凝而下降的冰花。所以，明白了雨练的道理，对雪练就毋须多言。水滴在空中凝聚，污染物较雨更易附于雪花上，从而使空气更清新，所激发产生的阴离子更多。所以，一场雪后，会感到空气格外新鲜、清爽、精神为之振奋。此时，进行晨练对人体健康极其有利。当然，雪后寒，道路滑，雪练应注意防冻、防滑、防跌，这也是应该特别提醒的。

武凤香

我的养生经

“康乐球” 让他健康又快乐



他玩的“康乐球”，不是在台桌上打的那种球，而是可在手掌里转动的铁球。“它给了我健康，也给了我欢乐，所以我称它为‘康乐球’”。95岁的离休老人张明对笔者说。

张明是个工农干部，劳动曾是他的强项。人民公社时，下湖荡取肥，一篙子河泥，两只手轻轻一抓就上了船。30多年前，刚离休不久，因坐办公室久了，一度两个膀子发麻，有一只手还有点抖，筷子也不大抓得住。“不好，心脑血管出问题了！”张老担心的事随后在医院得到了证实。

听人说多活动手掌有好处，于是张老跟邻居要了些球磨机里的铁弹子。开始他玩的铁球每只就如真的康乐球一般大，逐步越玩越大，而今只只都像大铅球，每只重1.5千克，一个手掌握3只，就是4.5千克，两只手6只，共计9千克。球在手掌里正反转动自如，一两个小时手腕和膀子一点不酸，谈笑风生，快乐悠悠。

后来，他住到儿子家，附近的公园、广场更给了他“施展”的好空间。小游园百米长的跑道，他每早至少跑10圈。然后，还要去吊吊环、蹲蹲腿、做做俯卧撑等。

他玩的“康乐球”，常人的手一般握一只就满掌了，而他两只手6只球，玩得轻盈盈。每当他玩“康乐球”时，人们往往像看“西洋镜”一样围着啧啧夸赞，他听了，精神头儿自然更足。

这铁球还真是个“康乐球”，张老自从练上它，几个月后手就不抖、膀子也不麻了。而今红光满面、腰不驼、眼不花、耳不聋、走起路来连年轻人都赶不上，心脏还特别好，扛25公斤的米上5楼一点不喘。

古人有语：十指连心。人的每一根手指都有经络，经过四肢通到脑袋再传到心脏去，手掌、手指通过铁球不断运动，对加速血液循环、保护心脑血管无疑大有好处。

王洪武

■ 顺时养生

天寒护好关节

气温逐渐下降。“降温下雨”这对关节病患者来说影响还挺大，不少患者此前已经“预感”天气变化，他们的预感来源于关节疼痛加剧。疼痛科专家称，关节病患者在冬季尤须注意保暖，同时，在合适的环境下多运动，增加抗病能力。

为什么天气湿冷时，关节病的病情会加剧呢？这是因为风湿关节痛患者的外周血管舒张和收缩机制均受到不同程度的损伤，导致应激能力降低。

一般来说，人体正常组织在外界空气温度从 30°C 骤降至 15°C 时，即产生疼痛。如果降温逐渐进行，正常人不会感到疼痛，但风湿痛的病人由于血管的应激能力降低，局部血液循环不良，继而发生慢性疼痛。

此外，天气骤变或持续恶劣天气对人的精神和情绪可以产生负面影响。许多疼痛（尤其是慢性疼痛）病人伴有情绪变化，如焦虑、抑郁、乏力、困倦、记忆力减退，而天气变化时往往使这类症状加剧，必然也会使疼痛症状恶化。

预防首要是保暖，关注天气变化，及时添衣，切勿“要风度不要温度”，有关节疼痛的患者更要注意关节部位的保暖。此外，还应加强户外活动及体育锻炼，这可使人体拥有较好的环境适应能力，耐受气温的变化，这样就可使机体增加抵御不良自然环境的能力，从而增强人体健康和适应能力。

谭萍

学做字母操 缓解肩颈痛

凡有颈肩痛的人，最常见的姿态是含胸驼背、颈前伸。这个姿势会导致颈肩肌群、肩背肌群疼痛，导致肌群不平衡。想缓解颈肩痛，请你经常学做下面几个字母操：

字母M式 上臂水平，肘弯曲 90° 度，两肩胛骨需夹紧，要有一种肩胛骨能夹紧一根铅笔的感觉；然后从上缓慢向下到最大幅度，越慢会越有效果。

字母W式 上举上臂如投降状，要有肩胛骨能夹铅笔的感觉；从起始姿势缓慢持续向上到最大幅度。如肩、肘、腕能贴着墙，效果更好。

字母L式 上臂放在腰部两侧，要有肩胛骨能夹铅笔的感觉，上臂夹紧肋骨，感觉双手像拉着一根绳子似的，缓慢拉开到最大幅度。

坐在椅子上做，每个字母做12次，做3遍，就可以达到锻炼效果。

郑玉平

三类老人 不宜跑步锻炼

患严重高血压、冠心病、支气管炎等疾病的老人不宜跑步。因为这些病人在跑步时，机体耗氧量会增加，易导致机体缺氧，诱发心肌梗塞或脑血管意外。

患有隐匿性疾病的老年人不宜跑步。因为跑步有可能触及、诱发潜在的疾病，例如有的老人患有胆结石病，可从未发过病，即使慢跑，也有可能使位于胆囊底部的结石震落到胆囊颈部而引起绞痛。

体形较胖的老年妇女骨骼变脆，肌肉韧带变硬，若跑步锻炼，易致肌肉、肌腱、韧带损伤。

总体而言，男性60岁以上，女性50岁以上，不宜常练跑步，以练太极拳、气功或体操为宜。

聂勇

