

冬季运动该怎么穿？ 这样做，让你安全跑过冬天



随着时间进入11月，天气可谓越来越冷。对跑者来说，这样的天气虽说不会像夏天那样刚起跑就挥汗如雨，但是天冷也有天冷的坏处。这里给大家介绍几个帮助跑者在寒冷天气锻炼的好建议，希望能在今年冬天帮你跑出健康。

1 遵循三层穿衣原则

风和水是热量流失的重要因素。流动的空气加速热量的流失，而运动出汗湿透了衣物，会让保温效果大打折扣，且冷凝程度比空气高23倍。所以在冬季户外运动中，推荐大家可以用三层穿衣原则：内层排汗，中间层保暖，外层防风。

内层：建议穿着排汗内衣，或者速干T恤。不要选择纯棉T恤：因为纯棉的衣服会吸汗，在湿透了之后就会失去保暖效果。

外层：建议穿防风性能好的跑步风衣，这样寒冷就不会对你造成太大的影响。但是也不推荐冲锋衣这种重型的衣物，效果是好但过于笨重。

手套：在温度零上的时候不建议戴手套，因为刚开始可能会冷，但是一会儿双手就会温暖起来。手心也是特别容易冒汗的地方，如果攒了很多的汗反倒会不舒服。

帽子：头部也是排汗的重点部位，如果没有冷到无法忍受的地步建议不戴。

2 跑前热身，跑后换装

跑步之前记得热身，尤其是冬季跑步，突然脱下衣服跑步可能身体不适应，尽量热身时间长一些，然后再跑步。在准备停下来之前也最好逐渐减慢速度，再步行一段时间，以便让身体得到缓冲。如果约了人一起跑步，那么在跑步前，千万不要站在冷风里闲聊。

在停止跑步后，核心体温将会下降。此时尽快更换汗湿的衣物有助于保持温暖。可以去就近的洗手间，从里到外地更换一遍，尤其是女性，更不能穿着被汗浸湿的内衣走在外面，对身体非常不益。

另外值得注意的是，冬季雾霾天比较多，因此建议不要在雾霾天跑步，尤其是呼吸系统不好的人就更应该减少外出。



3 多备装备，防冻防湿

顺风跑可以防止风吹到你已经被汗水湿透了的后背，这样可以避免感冒。为避免长时间顺风跑，你可以把训练分成段，顺风跑10分钟，顺风跑5分钟，然后重复。另外对裸露的皮肤要涂上防冻霜。

在车里多备上几双跑鞋、运动服和毛巾比较好。如果路上有可能遇到积水，有个小窍门：先给穿了袜子的脚套上塑料袋再穿跑鞋，这样即使踩水脚也不会湿，回到车里再换鞋就好了。如果需要鞋子一宿就干，那就把报纸揉皱放进鞋里吸水，还要记得把鞋垫拿出来。

冬季跑步一定要注意脚下，这是一个最简单但也最容易被忽略的问题，许多人习惯了跑步的时候一直向前看，而在冬天忽略了脚下，实际上冬季的地面会有一些小面积的冰面，甚至藏在雪层下面的冰路，这个时候去跑步一定要多注意脚下，虽然有防滑的鞋子，但是还是要小心。

4 保持可见，忘记速度

白天渐渐短了，夜渐渐长了，跑者在黑暗中跑步的机会也大大增加了。因此，让自己保持可见很重要。穿上反光或荧光装备，以便让路人、尤其是司机看到你。当然，也可以带上头灯或手电筒，以便让自己看到路。另外，尽量在光线好的地方跑更安全。

冬季跑步更重要的是保持里程而不是注重速度。为避免长期在外跑步的寒冷，你可以把一天的训练分段进行，比如早上3km，晚上3km，这样依然能保证6km的训练量，并且要注意，冬天身体的柔韧性相应较差，跑得太快很容易受伤。

冬季健身疑问

“冬增肌，夏减脂”是真的吗？

网上流传一直流传有“冬增肌，夏减脂”的说法，并且很多人还深信不疑。健身真有这样的规律？

按照能量原理来讲，减肥过程和增肌过程是相反的。减肥是消耗掉身体摄入的能量，燃烧多余的脂肪。增肌是增加身体能量，然后通过训练转化为肌肉。

冬增肌，夏减脂更多是一种错觉！因为冬天人体代谢慢，流汗少、能量消耗少，所以有些人会觉得这个季节更利于肌肉的形成。与之相反，由于消耗的热量比较多，营养也不够，所以有人认为夏天能燃烧掉更多脂肪。

其实，这种想法是不科学的。

“增肌减脂其实主要取决于两个方面，一是训练的方法及强度，二是营养的摄入与消耗”。增肌与减脂和季节的变化关系并不大，只要方法得当，即使在冬天也能很好地减脂，在夏天，也能增加很多肌肉。

甚至可以认为，冬季是一年中最适合减脂的季节。因为我们的身体对于不同环境下体温调节的能量系统是不尽相同的，夏季需要降低体温就需要分泌汗液和增加散热，消耗的大多是糖。而冬天身体需要提高体温，那么消耗更多的就是脂肪，正是这一得天独厚的优势让冬天更加适合减脂。

所以，鉴定完毕，无论你的健身需求是减脂还是增肌，冬天都是合适的时候，重要的还是你能够战胜寒冷的惰性，按照科学的方式行动起来。

那冬季运动健身有哪些特殊的要求呢？

冬季健身前需要做更丰富、时间更长的热身。

由于外界温度的降低，我们肌肉的粘滞性会更高。肌肉的粘滞性就好比煮熟的鸡蛋，如果还是热的话，鸡蛋壳和蛋白间的那层薄膜就很容易剥下来，而如果鸡蛋冷了的话就不好剥，甚至很容易直接扯下来一片蛋白。肌肉也是如此，如果没有让肌肉热起来的话，突然运动就很容易拉伤。

其次，温度低会降低我们的中枢神经敏感性，很容易让我们疲劳和动作变形。所以做好热身也是必不可少。

此外，冬季健身适合时间比较短、紧凑的健身方式。

无论是跑步还是举铁，冬天都不适合进行“拉锯战”和“持久战”。原因还是和温度有关，持续的温度降低，关节的强度和耐久度也会有相应下降，长时间大量的运动会增加关节受伤的几率。

所以冬季健身的时间最好控制在总时间40分钟-1个小时之内，组间休息时间控制在2分钟以内，动作间时间控制在3-4分钟以内。



关注三湘都市报微信看E报。