

冬奥在即 开展冰雪运动先了解这些知识

北京2022年冬奥会计划于2月4日开幕。随着冬奥会的到来,人们对冰雪运动的兴趣越来越浓。为了让民众更安全、科学地进行这项运动,接下来我们就简单介绍一下开展冰雪运动的一些相关知识。



冰雪运动有哪些益处?

冰雪运动项目其实比较多,常见的有高山滑雪、跳台滑雪、单板滑雪以及自由滑雪,或者越野滑雪等,冰上运动有花样滑冰、短道速滑或者冰壶、冰球等。冬天进行冰雪运动对我们身体的益处有:

增强抗寒能力和抵抗力 人在寒冷环境中锻炼,能提高大脑皮层的兴奋性,增强中枢神经系统调节体温的功能,使体内产热和散热达到平衡,从而使身体适应寒冷天气。同时冰雪运动可以加快机体的新陈代谢,使血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗力也会随之增强。

消除疲劳、改善情绪 冬季运动可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,这能消除大脑因长期工作带来的疲劳感。在寒冷天气运动由于身体更难保持温暖,内啡肽的产量也会增加,会改善人的消极情绪,增加幸福感。

强化心肺功能、预防骨质疏松 人在室外的冷空气中运动,对身体氧气运输系统的考验更大,更能锻炼心血管舒张的能力,增强心肺功能。同时日光中的紫外线被人体吸收后能将血液中的胆固醇转化为维生素D,促进身体对钙的吸收,可以有效预防骨质疏松。

改善协调性和柔韧性 冰雪运动里很多跳跃和旋转的动作也可以增强人体的平衡协调和柔韧性,对正处于生长发育期的孩子尤为重要。建议5~6岁之后再做旋转训练为宜。

需要准备哪些防寒用具?

冰雪运动最容易冻伤的是手、脚、耳、鼻,因此,这些部位是最需要做好

防寒保暖的,常备的防寒用具具有帽子、手套、耳罩、护膝和护踝等。对于零下室外地区最好还佩戴防寒口罩,同时一定要注意穿贴身速干衣裤,避免出汗湿衣受凉。

具体如何开展冰雪运动?

开始冰雪运动前5~10分钟的热身是很有必要的,比如慢跑、深蹲、开合跳等动作,同时要配合一些肌肉激活和动态拉伸的动作,比如晃动四肢关节、高踢腿、扭腰、弯腰手触地、跟腱拉伸、臀部肌肉拉伸。对普通群众来讲,运动时间控制在30~60分钟为宜,中途可以适当休息补充一些能量和温水。运动后,需要做一些肌肉的放松和静态的拉伸,比如进行大腿前侧拉伸、股四头肌拉伸、肌肉按摩和进行泡澡等。

如何预防运动损伤?

在运动前做好运动防护和热身准备是基础保护,要想更好预防运动损伤,第一是要加强下肢力量的训练,第二要熟悉冰雪运动的动作要领和接受专业技术指导,不要盲目进行,第三是要熟知运动损伤的急性处理原则,在运动中万一受伤,要做出及时准确地判断和处理,避免更严重的损伤出现。老年人和小孩需要特别注意。同时,为了安全,有严重心脏疾患或者本身有损伤未康复的人群以及高龄老人,是不建议进行冰雪运动的,如遇到大风或者雨雪天气,应避免户外运动。

中南大学湘雅二医院
康复医学科物理治疗师 杨家纯
审核:副主任医师 兰纯娜
通讯员 范伟娟

挑战“30天跳绳”计划 越跳越轻松

跳绳是一项简便易行的运动,深受很多运动爱好者的欢迎。跳绳的效果也很明显,比如国内外跳绳爱好者曾进行过一个“30天跳绳”的挑战,成果显示:每天跳绳2000个,30天后腹肌变得明显;每天跳绳1000个,14天后体重减轻约3千克,腰围变小;一个体重70千克的男士,坚持跳10周,体重减轻约5千克,体脂率下降明显,身材更紧致、有线条感,精神状态也更好。国内一位河南健身达人30天跳了14.6万个(约平均每天4800个)后,发现体脂率降低了2%~3%,腰围减少了5厘米……

看到上面的运动成果可能会令许多人心动,但坚持跳绳是否是一件难事?事实可能正好相反,跳绳是越坚持越容易。上面这位70千克的男士,刚开始时跳1分钟就气喘吁吁,需要停下休息30秒,一周后他就可以连续跳2分钟了。许多挑战者都发现,每天跳绳数量逐渐增加,跳绳时的状态也从最开始的气喘吁吁到后来轻轻松松就可以完成。

从科学角度来说,跳绳运动又有哪些益处呢?

跳绳运动效率高,跳3分钟等于步行1000步和常见的有氧运动慢跑相比,跳绳可以说是耗时少、耗能大。做个简单换算:慢跑1千米的能量消耗大约是1千卡/千克体重,一个体重65千克的成年人按7千米/小时的速度,慢跑20分钟消耗的能量约为136.5千卡,150下/分的快速跳绳,能量消耗为16千卡/分,跳绳10分钟消耗的能量约为160千卡,70~80下/分的中速跳绳,能量消耗约为10千卡/分,跳绳10分钟消耗的能量约为100千卡。也

就是说,从能量消耗来看,快速跳绳10分钟≈慢跑23分钟;中速跳绳10分钟≈慢跑15分钟。《中国居民膳食指南2016》推荐吃动平衡,保持健康体重,建议成人平均每天主动身体活动6000步,而跳绳3分钟就相当于走了1000步。

锻炼肌肉 增强心肺功能 边甩绳边跳跃,这个看似简单的跳跃动作,其实是用了全身的肌肉克服重力做原地跳跃,可以锻炼到全身许多大肌肉群,尤其是腿部肌肉的力量和耐力。另外,跳绳一般在短时间内就能达到较高的运动强度,也意味着在很短的时间内就要高效地利用氧气,这恰恰需要肺部强大的通气和换气功能、心脏强大的收缩力和泵血功能、心血管高运输效率等来辅助。每一次跳绳,就是一次对肺部的呼吸功能、心脏的泵血功能和心血管运输功能的锻炼。

跳绳虽好,但也有些注意事项。有几类人群不宜跳绳,比如有半月板损伤、韧带撕裂等膝关节伤病人群,跳绳是典型的跳跃运动,会给受伤的骨关节更大压力;体重过大,BMI在25以上人群,跳绳时,这类人群膝盖承受的压力比普通人大很多,最好先游泳减肥,体重降下来后再考虑跳绳;体能基础很差,常年不运动,有心脏疾病或血压问题等基础疾病人群。

平时跳绳还要注意运动量和方式,不要过度剧烈运动;饭后短期内不建议剧烈运动,饭后1~1.5小时再跳绳;跳绳的过程中,如果出现不适,要立即停止,不要过分坚持。

北京体育大学运动医学博士
翁凯翔
审核:中日友好医院骨科
副主任医师 陈星佐

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段112号新湖南大厦47楼
新闻热线:0731 84326206 订报热线:0731 84326226 广告热线:0731 84326446