



冬天运动易受伤 怎样防范?

俗话说“冬练三九”，当下正值冬季，是进行运动锻炼的好时期。但因冬季气温低，机体血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的粘滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，同时神经反射弧灵敏度下降，穿衣臃肿，身体协调性、控制力及平衡性均受到影响。冬季户外运动，装备弹性变差，缓冲能力下降，加之冬天下雪路面湿滑，导致冬季运动损伤也比其他季节要高出数倍。因此提醒广大运动者，特别是老年人，运动过程中要做好充分准备、确保安全，不要因运动损伤而使良好的意愿适得其反。

如何预防冬季运动损伤？我们应注意以下几点：

运动前要热身 要预防运动损伤的出现，在运动之前就需要做一些热身动作，可以做一些柔韧性的拉伸操来帮助热身，一般热身的时间大概十分钟左右即可。这样能够促进血液循环，使机体能更有效地把氧和能量物质输送到全身。

逐步增加训练强度 冬季想要通过运动来促进身体健康，需要注意遵循“10%增加”的原则。一周内增加的运动频率和强度以及

持续时间都不可以超过10%，要循序渐进。

把握锻炼的度和方式 要防止运动损伤，就应及时根据自己的身体状况调整运动。如果在运动过程中身体的某个部位产生了酸痛感，就需要考虑适当减轻运动或者是停止运动。

保证营养的摄入 平时生活中也应注意合理安排自己的饮食，均衡地摄入充足的营养。营养物质充足了，身体就会变得更加健壮，也能降低运动损伤的几率。

冬季运动最大的好处是通过机体肌肉大量的产热抵御严寒，增强机体在寒冷环境中的适应能力；同时能够磨砺人的意志，改善精神面貌，使人显得朝气、充满活力。在冬季寒冷的环境下锻炼还能够增强心脏的收缩能力，增加肺活量，改善心肺功能。另外，冬季锻炼还能够改善骨骼的代谢，预防骨质疏松等，好处多多。

湘潭市第一人民医院康复医学科主任、医学博士 周彪
通讯员 段斌

14万人研究表明：

有心脑血管病，也要多活动

很多人认为，心血管病患者不宜大量运动，因为心脏无法承受之重。但事实并非如此，近日，一项纳入14万余名成年人的荷兰研究表明，对于心血管病患者来说，运动可谓多多益善，即运动得越多，健康获益越大。

研究一共纳入14万余名成年人，其中78.6%为健康人，19.6%为有心脑血管病危险因素的人，1.7%为心血管病患者。其中，健康人的运动量最高，心血管病患者运动量最低。中位随访6.8年期间，健康人、有心脑血管病危险因素者、心血管病患者中，主要不良心血管事件和死亡事件发生率分别为2.2%、7.9%、40.9%。

研究发现，对于没有心血管病患者（包括健康人和有危险因素者），当运动量达到较高水平时再增加运动量，获益不会进一步增大。但在有心血管病的患者中，中高强度运动量越大，全因死亡或主要不良心血管事件风险越低。

研究者指出，对于任何人来说，中高强度运动均有益，尤其应鼓励心血管病患者多运动，对于他们来说，运动是越多越好。目前，我国指南建议，健康成年人每周进行至少150分钟中等强度或至少75分钟高强度有氧身体活动。心血管病患者也应该根据身体状况坚持进行身体活动。

燕声

经典热身动作系列 (三)

腿下击掌 这不仅是一项热身练习，还是耐力训练的一部分。步骤：1.身体直立，双脚分开与肩同宽。2.抬起一条腿，向胸部弯曲，腿抬得越高越好，双手在抬起的腿下击掌。换另一条腿重复上述动作。

开合跳 这是一项经典练习，不仅能起到很好的热身效果，还能加在各种类型的动作组中。

步骤：1.身体直立，双脚略微分开，双手在身体两侧自然下垂。2.跳起，双脚在空中进一步分开，双手在头上击掌。身体落地地面时回到起始姿势。重复上述动作。

交错跳 这不仅是一项很好的热身练习，还可以整合到轮流锻炼手臂和腿部的动作组中。步骤：1.站立，左脚在前，右脚在后，右臂向上伸直，左臂贴近身体自然下垂。2.跳起，双脚和双臂在空中互换位置。在这个过程中，应保持双臂伸直。

摇摆拳击 这项练习可以增强肱三头肌、肩部、躯干和腿部的爆发力，提高身体协调性和乳酸耐受性。步骤：1.以拳击的准备姿势站立，即双手放在下巴以下，膝盖稍稍弯曲。右脚的位置比左脚稍稍靠前一点。2.弯曲膝盖，使身体下沉，然后站起，将身体重心放在一条腿上；再次弯曲膝盖，使身体下沉，站起时将身体重心转移到另一条腿上。重复上述动作。

瑞典健身专家 保罗·罗伯特
来源：《健身圣经》

国际雪联十大安全准则

滑雪前必看

随着2022年北京冬奥会的临近，越来越多的人开始接触滑雪。但滑雪其实是一项风险系数比较高的运动，经常听到很多滑雪者发生事故和受伤的消息。国际雪联十大安全准则是全球通用的雪场安全准则，是每个滑雪人必须牢记且需要严格遵守的，希望大家在开始滑雪旅程前先了解一下。

尊重原则 无论双板还是单板滑雪者，都应该遵循以下行为准则，绝不做出将会损伤或致使他人受伤的行为。

自控原则 无论双板还是单板滑雪者，都应当让自己的滑行处于可控范围之内。其滑行速度和方式应当和其个人滑雪水平相符，并且应根据地势、雪质、天气和雪场人口密度来选择以何种方式滑行。

选择安全线路原则 后方滑雪者务必要选择不危及前方滑雪者的线路滑行（前方滑雪者有雪道使用的优先权）。

超越原则 从后方或侧方超越其他滑雪者时，请保持足够距离。

进入雪道、启动、爬坡原则 当滑雪中途稍作休息重新开始，或者向坡上攀爬时，务必保证不危及到自己及其他人的安全。

停止地点原则 除非必须，滑雪者应避免停留在雪道中间、赛道、狭窄的雪道、视线易受阻的地方，若经过上述地点，请尽快通过。

两侧行走原则 如需在雪道上行走时，请务必在雪道两侧。

注意警示标识原则 请滑雪者务必对信号牌、指示牌和指示物保持足够的重视。

协助原则 一旦遇见事故，每个滑雪者都有义务去帮助受伤的人。

事故确定身份原则 事故后的滑雪者或者目击者，无论是否有相关责任，都应该彼此留下联系方式。

吴起

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