

# 冬天越冷越要动,但要动得对!

## 这份安全运动指南请收好



### 防静电,摸下墙

在干燥的秋冬季节,我们常会遭到静电的“骚扰”:早上梳头时,头发会越梳越乱,甚至立起来;脱衣服时,常会噼啪作响,还伴有蓝光;摸门把手、拉铝合金窗户,甚至开水龙头时,手都会感到电击似的刺痛。

高温、干燥的室内是“电荷纷飞”的高危地带,由于空气湿度小,化纤衣物、地毯、坐垫、墙纸等受到摩擦,都会产生静电。如果静电聚集达到一定的电压,人接触时,就会产生“触电”现象。比如,静电电压达到2000伏时,人的手指就有感觉;超过3000伏时,手会感到刺痛;超过7000伏时,人就有被电击的感觉。但由于摩擦生电的时间较短,电流很小,所以不会对人造成危险。

但是,临床医生提醒人们,对于某些特殊体质的人来说,静电也可能伤身,比如神经衰弱、高血压、心脏病、精神病患者等;持久的静电还会导致人体血液碱性升高,使人产生鼻喉不适、头晕胸闷等症状;此外,静电还吸附有大量尘埃,含有病毒、细菌等有害物质,人吸入后会影响健康。

如果你在日常生活中,经常遭遇静电“突袭”,不妨尝试以下办法:梳头前,先将梳子在水里蘸一下,就能防止静电产生;接触门把手、水龙头等导体前,先用手摸一下墙壁或湿毛巾,将体内静电“放”出去;居室内尽量避免使用化纤、塑料质地的饰物;最好穿柔软的棉织或丝织内衣,可以调节皮肤和内衣之间的微气候环境,减少静电生成;勤洗澡、勤换衣服,消除人体表面积聚的电荷和带电尘埃;洗衣服时还可以放入适量柔顺剂。此外,当室内空气相对湿度低于35%时,容易产生静电,所以,家里应常拖地、勤洒水或使用加湿器。

旭锐

立冬过后,寒意渐浓,清晨的寒风、傍晚的冷气让不少人选择“猫冬”。但俗话说,“冬天动一动,少闹一场病”。冬季不仅是休养的季节,更是锻炼身体、提升免疫力的好时机。关键是要动得对、动得巧。

### 冬天为什么要运动

寒冷的气温让人想窝在被子里,其实却是身体最需要运动的时候。研究表明,低温环境能激活体内的“棕色脂肪”,这种脂肪能消耗能量、帮助燃脂,对体重管理和代谢健康都有好处。适当运动还能促进血液循环,提高免疫力,让身体更好地抵御感冒、支气管炎等冬季常见病。对于老年人来说,晒着冬日阳光运动,还能促进钙吸收,预防骨质疏松。

### 运动别太猛,热身要充分

冬天气温低,肌肉、韧带弹性下降,如果运动前热身不足,很容易造成拉伤或关节损伤。运动前先活动肩颈、膝关节,做5-10分钟轻微拉伸,直到身体微微发热、出一点汗为宜。运动结束后,也别立刻停下,可以走动几分钟、做缓慢拉伸,让身体逐步放松恢复。

### 气温太低,运动宜暖不宜寒

很多人喜欢清晨锻炼,但冬季早晨气温低、空气湿度大,容易刺激呼吸道和心血管系统,尤其对老年人和慢性病患者不利。建议在上午9点到11点、下午3点到5点气温相对温暖时运动更安全。若遇雨雪或雾霾天气,可改为室内锻炼,比如原地踏步、瑜伽或健身操。

### 穿得对,也很重要

冬天运动讲究“洋葱式穿衣法”——内层穿吸湿排汗衣物,中层加保暖层,外层穿防风外套。开始运动时不要穿得过厚,热身后再脱去一层,防止出汗后受凉。鞋子应防滑、合脚,以免在冰雪地面摔倒。

### 不同人群,选择不同运动

冬季运动不求强度,贵在坚持。慢跑是最简单的冬季运动之一,可增强心肺功能、提升免疫力。但空气质量不佳或气温过低时,不建议户外长时间跑步。跑步时可鼻口并用呼吸,避免冷空气直接刺激肺部。

冬泳虽然有助于增强体质,但风险极高。心脑血管病患者、70岁以上老人、儿童、酒后者等人群都不宜尝试。若身体状况良好,也要做好充分热身、配备救援措施,不可在禁泳水域下水。

不想出门的人,也可以选择在家练瑜伽、太极拳或八段锦。这些运动强度适中,能舒展筋骨、改善平衡感,对老年人尤其友好。

### 感冒或身体不适时暂停运动

冬季运动的目的是不是拼强度,而是让身体“热起来”“活起来”。保持规律运动、注意保暖与安全,冬天同样能拥有活力满满的每一天。

何利

整理自国家应急广播公众号



## 宅家健身秘籍: 让客厅和厨房变成健康“能量场”

宅家久坐不动,是现代人都最容易忽视的“隐形健康杀手”。久坐让血液循环变慢、肌肉变僵、代谢下降,不知不觉中腰酸背痛、乏力疲倦就找上门。但健身房太远、运动时间太碎怎么办?其实,日常生活中藏着很多“微运动”的机会,只要巧妙利用,客厅、厨房、卧室都能成为健康“能量场”。

客厅是全家人停留最久的地方,也是最容易懒散的空间。正确坐姿能避免久坐伤腰:沙发深度要合适,坐下后双脚应能自然落地,臀部紧贴靠背,腰部可加靠垫支撑。如果脚悬空,可垫个小凳子;看电视间隙可站起来活动两分钟,甩甩手臂、转动肩颈,让血液流动起来。择菜、叠衣服、打扫卫生这些日常动作,也能变成很好的身体激活训练。

在厨房里,同样有不少隐藏的健身机会。比如备菜时的“切菜拉伸”:手掌朝外、手指向下,用另一只手轻轻反向拉伸,放松前臂肌群;或者手心朝上、扳大拇指伸展手腕,让肌肉不僵硬。炒菜的时候,可尝试“勺子画圈”,双手持勺在身体两侧画圆圈,既能舒展肩颈,又能改善含胸姿势。洗碗后,用毛巾举过头顶,左右拉伸身体两侧肌群,做几次“展胸拉背”动作,可有效缓解腰背酸痛。

卧室里的“起床与入睡”环节,也是保护脊柱的关键。早晨醒来不要立刻猛起,先活动手脚、扭扭脚踝,让身体“热机”;起床时从侧卧位慢慢撑起,避免腰椎受压。晚上睡前做“人体翻书”式放松:仰卧屈膝,双臂像翻书一样张合几次,放松肩背;或双腿外展、脚心相对,轻轻拉伸髋部与腰部,让身体进入平稳放松状态,更容易入睡。

谷瑾慧



## 警惕久坐危害,这些动作利于放松

今年国庆期间,一名女士在乘坐16小时火车后,起身时身体不适,出现心脏骤停。浙江大学医学院附属第二医院急诊医学学科主任医师周光居介绍,病因为肺栓塞。专家建议,预防“经济舱综合征”,长途旅行要适时起身活动并补充水分。其实,不仅旅行者需要警惕,久坐的上班族也要敲响警钟。

据新华社报道,法国国家卫生安全署强调,长期久坐对健康的影响已有充分证据,它会增加患2型糖尿病、肥胖症、心血管疾病、部分癌症等疾病的风险——建议久坐不动的人群每30分钟以低至中等强度步行5分钟,可改善代谢指标,如血糖和胰岛素水平。北京小汤山医院康复中心主任武亮表示,一般来说,每天坐姿超过6小时(含间断),或者持续坐姿超过2个小时,这两种情况都算“久坐”,都对身体健康有影响。但是对久坐的理解也因人而异,对于一些患病人群,比如患有静脉血栓的人来说,这个时

间还要缩短。

针对办公室人群有哪些运动方面的建议?中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国指出,中医有一句话叫“久坐伤肉”,长时间坐在办公室,对肌肉骨骼都会造成伤害,时间长了造成肌肉劳损,再长就造成骨骼肌肉退变,形成疾病。对此,他介绍了五个动作,可帮助缓解这一问题:

首先是前屈后伸,恢复颈椎原来的生理功能位置,让肌肉放松。第二是回头望月,就是两脚跟肩等宽,45度角往后上看,看到不能看为止,两侧交替进行。第三是旋颈望踵,往下看,看脚后跟,也是斜下45度。第四是雏鸟起飞,两脚等宽,脚后跟抬起来,头望天,肩膀后缩,形成弓形,但是脚尖不要离地,雏鸟能飞还没有飞起来的状态,用整个身体的张力进行拉伸,完全放松。第五是摇转双肩,前屈后伸反复摇转,放松肌肉。

韩璐