

# 冬“练”三九，防范健身变“伤身”

“三九”是一年中寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心，数九寒天里，仍有许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥汗如雨。然而，冬季天气寒冷，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示，冬季健身要注重准备工作和结束后的放松活动，运动过程中也需注意适度和保暖，否则健身可能变“伤身”。

## 1 选对项目，做足准备

为了健身塑形，居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。10日一早，她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后，神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节，但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍，在晴朗、无风的天气里，快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能，促进血液循环，增强体质；雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目，也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜，此

时气温相对较高，体力也较充沛。”刘阳说，晚间运动应尽量选择室内项目，并保持空气流通、新鲜，进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”，运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说，冬季气温低，人体肌肉和关节容易僵硬，健身前应热身10至15分钟，以提高体温、增强血液循环，减少受伤风险；户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物，视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备，开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

## 2 锻炼有度，科学急救

寒冬里运动不仅考验意志，也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说，雪上运动中，摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位，严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤；跑步运动量过大时，人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进，避免过度劳累。”刘阳说，运动时间不宜过长，一次最好控制在40分钟至1小时内；运动的间隙应

注意休息，以更快消除肌肉疲劳，防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示，户外运动时应注意呼吸的节奏和深度，避免用嘴呼吸，以防大量冷空气直接进入肺部；运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办？邹彤说，一旦出现心脑血管疾病症状，应立即停止运动，寻求帮助；如出现呼吸困难，应保持半卧位或坐位，使呼吸道通畅，旁人应及时拨打

值得注意的是，在冬季运动并非人人适合，有健身计划者应首先全面评估健康状况，防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生，了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，冬季气温低，户外运动时，心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险，从而增加心源性疾病、脑卒中等突发几率，因此应避免高强度运动或力量训练，并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事，以免发生安全事故。”姜宇提示，一旦受伤应立即停止运动，出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时，需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治；开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血，骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定，肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

## 3 适当恢复，注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出，一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后，做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说，高强度运动结束后不要急于坐下休息，应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常，恢复时间一般不少于5分钟，如出现不适应及时就医。

冬天身体热量散失较快，运动后的保暖至关重要。刘阳说，户外运动放松活动后应尽快回到室内，擦干汗水或洗热水澡，并及时换上干燥、保暖的衣物，避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖，关节也很容易出问题。”姜宇说，体温快速下降以及寒冷的刺激，会导致关节周围的血管收缩，引起血液循环不畅，从而关节周围的氧气和营养供应减少，使关节更易受损和疼痛；而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢，在关节周围积聚，这些物质可引发炎症反应，加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒，运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物，帮助肌肉恢复和重建；还要确保充足的休息和高质量的睡眠，以促进身体恢复和减少受伤风险。

新华社北京1月10日电

## 血压忽高忽低？ 快来了解一下测血压误区

血压与我们的健康息息相关，掌握正确的测压方法，知晓自己的血压，是预防和控制高血压及其相关并发症的基础。

### 1 可能会影响血压测量结果的情况

#### 血压偏低：

测量时室温较高；测量中气囊高于心脏水平、袖带捆绑过紧等。

#### 血压偏高：

测量时室温较低、环境嘈杂、情绪紧张；测量前饱餐、吸烟、饮酒或咖啡、膀胱充盈；测量中气囊低于心脏水平、袖带捆绑过松、仅测量一次等。

### 2 测量血压注意这些误区

#### 不同人测血压可以用同一种袖带

袖带气囊应至少覆盖80%上臂周径，太松会导致测量结果偏高，而太紧则会导致结果偏低。袖带的大小应该适合患者上臂臂围，常规袖带长22~26厘米，宽12厘米，上臂臂围大者(>32厘米)应换用大规格袖带，而臂围小者(<17厘米)应用小规格袖带。

#### 血压每次测1次就可以了

我们自己测量血压时，通常测1次就结束了，但这其实是不够的。按照规范的测量流程，每次测量血压时应连续测2次，间隔1-2分钟，取2次的平均值，如果2次结果差异>10mmHg，则应该测

量第3次，然后取3次的平均值记录。因此，我们在测量前，要先安静休息5分钟，防止2次测量的结果差异过大。

#### 量血压只测一只手臂

一般来说，每个人左手和右手的血压不完全一样，首次测量血压时，双上臂的血压都需要测量，以后测量读数较高的一侧。这样除了能明确哪只手血压更高外，也能知道自己的双臂血压差值。

正常情况下，双臂血压差应在10mmHg以内，如果大于10mmHg就应该提高警惕，可能存在血管狭窄甚至堵塞的情况，或者有其他导致继发性高血压的疾病，应尽快转诊做进一步诊断。

据健康中国微信公众号

## 健康素食有哪些好处？

植物基食物俗称素食，其对健康究竟有何好处颇受关注。

施普林格·自然旗下专业学术期刊《自然—微生物学》最新发表一篇健康研究论文指出，研究人员基于对逾2.1万名纯素食者、素食者和杂食者的分析发现，摄入更多健康的俗称素食的植物基食物，或可提高有益人类健康的肠道微生物的比例。

该论文介绍，已知饮食与人体健康密切相关，之前有研究指出，摄入低植物基食物、高加工食物的饮食方式存在更高的心血管疾病、2型糖尿病和癌症风险。不过，植物基饮食如何塑造肠道健康以及相应的整体身体健康，之前一直不明确。

在本项研究中，论文通讯作者、意大利特伦托大学 Nicola Segata 和同事及合作者一起，分析了英国、美国、意大利的21561名纯素食者、素食者或杂食者的微生物组和自我报告的饮食模式数据。他们发现，杂食者的肠道

微生物组比素食者和纯素食者含有更多的微生物种类，而后两者之间没有显著差异；杂食者被发现在肠道中有促肉类消化的微生物，如瘤胃球菌、沃氏嗜胆菌、腐烂另枝菌，这些微生物一般与心血管和代谢健康不佳有关。此外，摄入纯素食的人拥有更多与水果和蔬菜摄入相关的微生物，这会促进产生肠道和心血管代谢健康所必需的短链脂肪酸。素食者的微生物特征介于纯素食者与杂食者之间，拥有与这些食物类型相关的最丰富的微生物。

论文作者还发现，不管哪种饮食模式(纯素食、素食或杂食)，饮食中健康植物基食物的含量能提高有益健康的肠道微生物的比例。

他们总结认为，摄入大量健康的植物基和富含纤维的食物或能选择与有益健康相关的微生物。不过，后续仍需对更多样化的人群开展进一步研究。

据中新网

## 酸奶越稠越有营养？

酸奶的浓稠度与制作工艺和食品添加剂关系密切，但和营养价值没有直接关系。酸奶从制作工艺上分为凝固型和搅拌型两种。凝固型是直接加奶和发酵菌装进酸奶杯中发酵，使酸奶成块状，状态较为浓稠；而搅拌型则是先在发酵罐中发酵，发酵完成后灌入到杯子中，质

地相对会比较稀一些。有些酸奶在发酵前会添加诸如琼脂、果胶、明胶、卡拉胶等增稠剂，这样的酸奶状态会更稠。选择酸奶时，应关注营养标签，优先选择含糖量低、蛋白质含量高的产品，而不是单纯以稠度作为衡量标准。

据央视新闻