

越“冻”越要动 但是别乱动

天气渐寒,昼夜温差增大。一些人开始“猫冬”,原本的运动节奏也难以坚持。但俗话说得好,“冬天动一动,健康一个冬”。冬季运动好处多多,既能增强抗寒力,还能提升免疫力。

一、冬天为什么要运动?

1、帮助燃脂

有研究显示,在冬天寒冷环境下,更容易激发人体中消耗热量的脂肪,进而帮助燃脂,对减肥有利。

2、提高免疫力

冬季运动可以加快机体新陈代谢。机体受寒冷刺激,会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,减少患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的几率。

3、减轻疲劳

适当运动可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,增强血管弹性,消除大脑因工作学习带来的疲劳感,提高效率。

4、促进钙吸收

对老年人而言,冬季进行户外运动,可以充分享受阳光,促进身体对钙的吸收,可以有效预防骨质疏松症。

二、充分热身,别“大汗淋漓”

冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动,只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度,就能收获健康效益。

1、宜缓不宜猛

国家体育总局发布的《国民健康指南》指出,一次完整的体育健身活动应包括准备活动、基本活动和放松活动。尤其是在冬天,人体肌肉较为僵硬,如果缺少必要的准备活动来预热身体,运动损伤的几率会大大提升。

在运动前要先热身5-10分钟,循序渐进,避免

突然“发力过猛”。活动肩颈、膝关节,做些小幅度拉伸,可有效预防运动损伤。运动后要有5-10分钟整理运动,帮助肌肉放松。

2、宜暖不宜寒

冬季晨起气温低,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。

建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼,最佳时段是上午9点到11点,或下午3点到5点。

若遇到雨雪或空气质量不佳的天气,应尽量避免户外运动,可选择在室内进行原地踏步、健身操等项目,确保安全。

3、宜护不宜露

秋冬季早晚温差较大,运动前检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常,户外运动时要注意衣物柔软宽松,不宜过紧。热身后,身体微微出汗,再脱去一些厚衣服。

提倡“洋葱式穿衣法”(内层穿吸湿排汗的贴身衣物,中层加毛衣或抓绒保暖,外层穿防风防水的外套)。运动过程中可根据体感适时增减衣物,防止出汗后受凉。

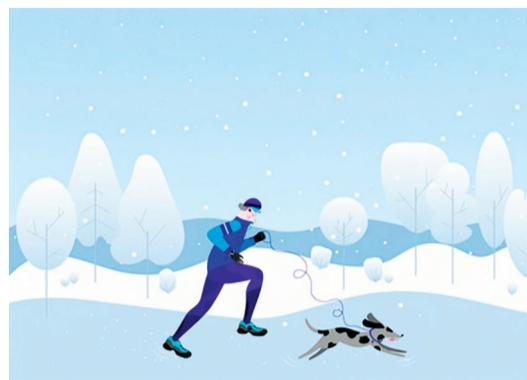
需要注意的是,感冒的人不宜进行剧烈运动,建议彻底恢复后再开始锻炼。

三、冬季运动选哪个?

1、慢跑

适当跑步可以提高心肺功能,增加身体免疫力。不过需要注意的是,为了防止呼吸道损伤,不建议在空气质量不佳或过于寒冷的天气下在室外长时间跑步。

跑步时可采取鼻、嘴一起呼吸,但不可张口过大,以防大量冷空气进入肺部引起不良后果。运动时随时关注身体感受,若有不适或疲劳,应及时调



整。

2、冬泳

合理冬泳能提高免疫力,强化心血管功能,有益呼吸系统、愉悦心情,但也可能带来冷休克、肺水肿和心脏问题,甚至发生溺水等致命危险!

尝试冬泳,重要的是基于个人健康状况,且始终将安全放在首位,冬泳前一定要进行充分热身活动,做好防护,不在禁止游泳的水域下水。

3、瑜伽

除了户外运动,也可以在室内做一些简单舒适的运动,比如瑜伽。

经常练习瑜伽可以提高身体的柔韧性、力量、平衡感,有助于减少压力和焦虑,是一种提升整体身心健康的运动方式。

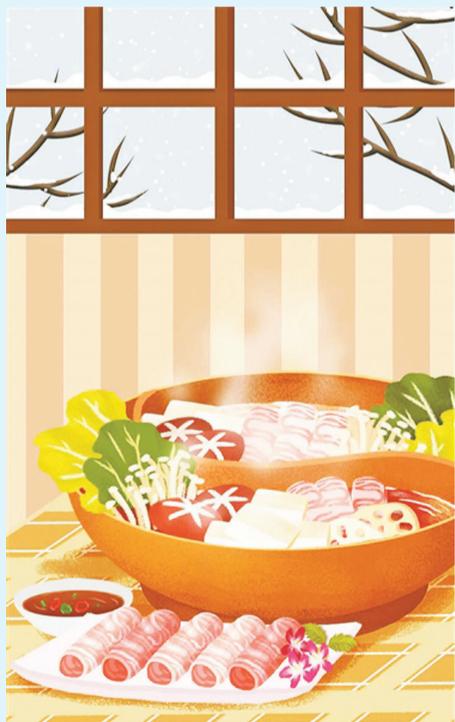
4、太极、八段锦

对老年人来说,建议以中低强度有氧运动为主,选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式。

冬季运动好处多多,应注意气温变化,选择适合自己的锻炼方式,提前充分热身,做好防寒保暖。

来源:国家应急广播微信公众号

营养到位 寒不侵体



气温忽上忽下,这种“青黄不接”的时节,最容易感冒、咳嗽、关节不舒服,尤其是老人、小孩和体质偏弱的朋友,更要格外注意。如何做好营养防护,以保障健康御寒?

一、秋冬的营养密码

低温干燥气候容易引发皮肤干裂、呼吸道不适,这时更需要大家注重润燥补水;高油高糖,暴饮暴食这些不健康的饮食习惯,易导致肠胃负担。因此,平衡膳食结构很重要。寒冷天气易诱发呼吸系统疾病,增强自身抵抗力才能抵御细菌、病毒侵袭。

1、暖身御寒。充足热量与优质蛋白质可以让身体暖起来。通俗地说,就是食物总量要吃得足够,不能总感觉到饥饿。优质蛋白包括鱼肉(如鲫鱼、带鱼)、禽肉、豆制品(豆腐、豆干、腐竹等)可提供热量,帮助维持体温。此外,根茎类蔬菜如山药、胡萝卜等富含膳食纤维,能暖胃且促进肠道健康。

2、润肺防燥。对抗干燥气候可以多摄入白色食物,如用梨、银耳、莲子煮成甜汤,缓解喉咙干痒;白萝卜炖汤助清肺热。多摄入富含维生素A的食物,如动物肝脏、深色蔬菜可以保护呼吸道黏膜。

3、增强免疫力。多摄入富含维生素C的蔬果:彩椒、西兰花、柑橘类水果(如春节期间常见的砂糖橘),可以提升人的抗病能力。多摄入富含锌的食物,例如牡蛎、南瓜子等,可以促进免疫细胞活性,适合煲粥或作为零食来补充。

二、小细节给健康加分

1、传统美食改良。通过改良馅料,制

作高纤维饺子。比如,可以多用白菜、香菇、虾仁,少用肥肉,可以增加膳食纤维。腊八蒜作为冬日里的特色美食,因富含大蒜素,可以助抗菌促消化,搭配饺子更健康。此外,用蒸鱼、卤肉、蒸肉等替代部分腊肠、腊肉、腊鱼,减少盐分摄入。

2、餐桌搭配技巧。按照荤素比例1:2的原则,每餐至少两道蔬菜,如蒜蓉油菜、木耳炒山药,搭配一个荤菜。在饮品选择上,可以用大麦茶、花果茶替代碳酸饮料,解腻助消化。

3、控量小窍门。使用小号餐盘,先喝半碗汤(如白菜豆腐汤)再吃肉食,最后吃主食,避免过量。

三、养生美食抓紧安排

1、银耳雪梨百合羹。由银耳、雪梨、百合组合的这道润燥暖身汤,适合全家饮用。

2、鲫鱼豆腐汤。这道菜高蛋白低脂肪,还可以补钙,再搭配姜片更可以驱除寒气。

3、红枣核桃燕麦饼。制作时用蜂蜜替代糖,补充能量和铁元素。

4、山楂制品。冰糖葫芦、山楂糕助解腻,但需控制糖分。

5、大白菜。维生素C含量高,炖煮或凉拌(如乾隆白菜)皆宜。

6、荸荠。清热润肺,可煮水或加入汤中。

来源:北京青年报