



冬季养生之(运动)

@冬跑爱好者:这份攻略干货多 天冷跑步更要先热身 保暖装备不可少

冬天,对于跑步爱好者而言算不得一个好季节,气温下降、空气干燥、雾霾天气增多等多种环境因素让不少人在冬天选择“冬眠”。而对于坚持冬跑的爱跑者,这里有一些建议,不妨看一看。



市民在步道上跑步锻炼

冬天跑步别“伤”到自己

冬季气温降低,跑步若不做好准备工作和有效防护,很容易引发肌肉拉伤、抽筋、扭伤等伤病。“冬天跑步需要注意的地方很多,以前冬天跑步时热身不充分,就扭伤过脚踝,还有过肌肉拉伤。”跑跑爱好者高路说。

在寒冷的天气中,人体的肌肉、韧带和关节会变得僵硬,肌肉黏滞性增加,血

管的收缩度和肌肉、韧带的伸展度将会大大降低。跑步过程中,如果运动过量,此时肌肉超负荷用力,容易造成肌肉纤维断裂或肌膜破裂,从而产生肌肉部位强烈的疼痛和无力感。前期热身不充分,容易增加受伤风险。

另外,在低温环境下,人体的血液循环也会受到影

响,尤其是远离核心,又经常暴露在外的脚踝、跟腱、膝关节内外侧等部位,局部温度更低,血液循环也相对较慢,导致身体对运动的反应变慢,增加受伤风险。

此外,随着气温的降低,还会导致场地路面和跑鞋变硬,缓冲效果变差,这使得对身体关节的冲击变大而增加受伤风险。

冬天跑步热身是关键

冬天跑步前进行充分热身是预防伤病的有效手段。参加过马拉松比赛的杨奇认为,冬天是提升自身跑步能力的一个关键季节,同时也是最应该重视前期热身的季节,通过跑前充分热身,可以将身体活动开,大大降低受伤的风险。

杨奇建议,冬跑前的热身时间应在10~15分钟,开始前先活动脚踝、手腕等关节,可以通过低配速慢跑或快走几百米左右,进一步活动身体;还可以做几组开合跳、高抬腿、后踢腿等原地热身活动激活身体肌肉群,将全身关节、肌肉都活动

开,感觉到身体微微出汗、稍微发热便可。若进行大强度训练,上述热身动作完毕后,可进行2~4公里的慢跑,再开始大强度项目的训练。需要注意的是,在进行热身活动时,不建议进行大幅度拉伸,静态拉伸可以放在训练后,这样更有利于促进身体恢复。

除了热身活动,准备一双合适的跑鞋和保暖的运动服可以帮助身体有效适应运动状态。“我冬天跑步时一般上身会穿保暖透气的速干内衣,然后套一层轻便的羽绒服,最外面穿一个防风外套,应避免穿棉质衣物。同时还可以戴耳罩等

装备进行保暖,防止热量散失,有需要的话还可以戴一个防风手套。”杨奇说。

除了热身活动和装备,跑步时的姿势也需要注意,正确的跑步姿势可以有效提高跑步能力和降低受伤风险。杨奇建议,跑步过程中,应保持头部自然挺直,目光平视前方,确保肩部处于放松状态,让上半身保持轻松。手臂以肘关节为中心自然摆动,不要过度挥动手臂,手臂节奏与平常的跑步节奏相适应。步幅根据自己的跑步习惯而定,落地瞬间优先使用脚掌中段或前端触地,可以有效降低对膝关节造成的冲击力。

早晨并非最佳冬跑时间

冬天时,由于早晚温度较低,跑步运动不应太早或太晚,最好在太阳出来、气温回升时进行。据郑州市骨科医院运动康复科主治医师李明介绍,最佳的锻炼

时间一般为傍晚而不是早上,早上空气中氧气含量低,加之此时人体血液黏稠度高,血流速度快,过度锻炼很容易刺激血管。

无论冬夏,在锻炼时要

遵循量力而为的原则,保证运动具有持续性。冬天跑步时更要注意防范伤病,不要让冬天跑步的这把“火”伤及自身。

记者 任思领 文/图

冬季养生之(食物)

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”…… 谚语里的冬季饮食 有没有科学道理?

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。关于冬季饮食,民间有很多谚语。那么,这些谚语有没有科学道理?冬季饮食应该注意什么?近日,记者采访了相关专家,聊一聊民间谚语里的冬季饮食。



超市售卖的各种萝卜

冬吃萝卜少生病?听听医生咋说

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”那么,冬天吃萝卜,真的能减少生病吗?

郑州人民医院中医科王金秋医生说,萝卜在民间有“小人参”之说,被认为有诸多功效。传统中医认为,冬季天气寒冷,阳气封藏体内,人们往往外冷内热,而萝卜性寒,可以帮助我们调节体内阴阳平衡。同时,人们在冬季喜欢吃各种滋补的食物,高热量食物摄入过多,积聚在胃里就容易产生内热,而萝卜正好有清热生津、润肺化痰、消食泻火等功效。此外,从现代医学角度来看,萝卜富含维生素C、膳食纤维、芥子油等营养元素,有助于人们补充维生素、促

进胃肠蠕动、增强免疫力等。因此,冬季适量吃萝卜,确实有益于身体健康。

白萝卜和胡萝卜是生活中最常见的两种萝卜,这两种萝卜在功效上有什么区别吗?王金秋说,白萝卜主要有清肺消食,胡萝卜有助于补气明目。二者营养价值也有不同,白萝卜维生素含量高,胡萝卜钾、锌、铁等矿物质含量高,其富含的胡萝卜素对视力确实有一定好处。

但王金秋也提醒道,萝卜固然好处多多,但食用一定要适量,不宜过多食用,同时应避免食用空心的、裂口的、有霉点的、发苦的萝卜。

不起眼的白菜,富含多种营养元素

“立冬白菜赛羊肉”“冬吃白菜赛人参”“白菜吃半年,医生享清闲”,在很多民间谚语中,白菜是一种对身体有诸多好处的食物。

河南食育科学研究院注册营养师杨艳格说,白菜富含钙、钾等多种矿物质和微量元素,可以增强免疫力,预防心血管疾病,尤其是每100克白菜的维生素C含量达37.5毫克,比苹果、橘子、橙子、柠檬等水果都高,每天食用300克白菜,就能满足人体一天的维生素需求。此外,白菜热量很低,白菜里富含的果胶有助于排除体内多余的胆固醇,降低血脂,膳食纤维还可以促进胃肠蠕动,维护肠道健康,因此白菜也是名副其实的减肥“利器”。同时,白菜含水

量达到95%,在冬季干燥的环境下,多吃白菜还可以补充身体水分。

谚语说:“冬天吃得,来年无病扰。”那么,冬季应该如何进补呢?郑州人民医院南部院区中医科医生张志军说,冬季天气寒冷,可以适当增加热量摄入,比如多喝热粥。同时适当吃一些温补的食物,如羊肉、乌鸡、山药、桂圆、大枣等。

关于冬天进补,张志军提醒,要根据自己的身体情况制定适合自己的进补食谱,根据不同的时间、天气或环境适时调整食谱。冬天进补一定要遵循适度原则,切勿盲目进补、过度进补,要注意膳食均衡,避免造成身体负担。
记者 李宇航 文/图