



护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院 联合主办

冬季运动前你需要了解的那些事

今日恰逢立冬节气,北京的天气正在由凉转冷,考生们需要顺应天气变化,选择适当的户外运动或室内运动。冬季运动包括有氧运动,如跑步、跳绳和游泳等,以及无氧运动,如举重、深蹲和俯卧撑等。有氧运动可以增强心肺功能,而无氧运动可以锻炼肌肉力量。冬季户外与室内温差较大,不同类型的运动注意事项也不尽相同。

冬季运动益处多

1. 增强御寒能力:冬季进行锻炼可以增强身体的御寒能力。通过肌肉的收缩和心跳的加快,身体会产生更多的热量,同时增强大脑皮层的兴奋性,使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温。

2. 促进生长发育:冬季进行体育锻炼可以改善血液循环,促进身体对钙、磷等元素的吸收,有助于骨骼的生长发育。

3. 锻炼心肺功能:在冬季进行运动可使血液循环加快,新陈代谢加

强,心肌发达,收缩力加强。同时,肌肉活动需要消耗大量的氧气和排出更多的二氧化碳,呼吸器官加倍工作,久而久之,胸廓活动范围扩大,肺活量提高,肺内每分通气量加大,增强了呼吸器官的功能。

冬季户外运动的选择及注意事项

冬季适合学生参与的户外运动包括登山、跑步、滑冰、滑雪等项目。这些运动有助于大家增强体质、提高免疫力、增强心肺功能等。此外,冬季户外运动还可以让学生有机会到室外晒太阳,促进身体对钙、磷的吸收,有助于骨骼的生长发育。

进行冬季户外运动时,应注意以下几点。

1. 一定要选择合适的锻炼时间和环境。冬季气温较低,应尽量避免在阴雨雾雪天进行户外锻炼。晴天时,应选择日出之后出门,避免受到寒风的侵袭。另外,选择向阳、避风的地段进行锻炼会更加舒适。同时,要注意选择合适的运动场地和运动方式,避免运动过度或者运动不当导致的身体损伤。

2. 在进行户外运动前一定要做好热身运动,冬季气温低,身体不容易进入运动状态,因此在大运动量锻炼前,应通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后再投身到正式锻炼中去。

3. 穿着要适宜。冬季户外运动时要注意穿着适当,上身衣物不能过紧。刚出门时要多穿些衣服,热身后可脱去厚衣。锻炼后要要及时把汗擦干,随即穿好厚衣,以防感冒。

4. 在户外使用健身器材锻炼时,应避免器材直接跟皮肤接触。因为气温降至零下后,人体皮肤接触到冰冷的金属,可能造成粘连。此时,应戴上手套或其他防护装备。

5. 运动时要注意补充水分,尤其是在运动过程中可能会出汗的情况下。在满足解渴的基础上再适当多

饮些热水或者温水,在运动前10至15分钟饮水400至600毫升,这样可以缓解运动时因缺水引发的不适。

6. 时间安排:运动时间建议选择选择在下午2点到4点之间。这个时间段气温相对较高,阳光也相对充足,同时学生身体的适应能力也比较强,有利于更好地完成户外运动。另外,冬季的早晨和上午气温较低,进行户外运动容易让身体感到不适,甚至引发一些健康问题。当然,在具体的运动时间选择上,可以根据当天的天气预报和实际情况适当调整。

7. 在饮食方面除了根据个人的情况摄取足够的能量外,维生素的供给是不可缺少的,特别应注意每天补充适量的维生素A、维生素B及维生素D。

冬季室内运动的选择及注意事项

冬季遇到雨雪等无法开展户外运动的天气时,学生可以选择室内运动锻炼身体,适合学生的室内运动包括跳绳、踢毽子、乒乓球、羽毛球、跑步等项目。这些可以在室内场馆完成的运动,解决了恶劣天气下,学生无法在户外锻炼身体这一难题。此外,在室内进行运动还可以提高安全性,避免户外运动中可能会发生的意外事故。

冬季进行室内运动时,应注意以下几点。

1. 注意保暖:虽然是在室内进行运动,但依旧要注意保暖。如果流汗过多,而室内温度又较低,可能会导致感冒等疾病的发生。未供暖前,建议在健身时开启空调到适宜

的温度,同时注意穿着适当,避免过紧或过于厚重。

2. 做好热身运动:在进行室内运动时,同样也需要做好热身运动,因为气温低,身体不容易进入运动状态,通过有针对性的热身运动,可以避免肌肉拉伤和关节扭伤等问题的出现。

3. 定时开窗通风:在室内运动时,需要定时开窗通风,以避免室内空气污染。建议室内场馆每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。

4. 注意饮食:运动前后的饮食需要注意及时补充碳水化合物和蛋白质等营养素,如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等,水果和蔬菜也应该适量摄入。

5. 做好防护:运动时,肌肉容易

受到温度的影响出现拉伤或者是痉挛等现象,因此一定要做好运动防护,要佩戴好护膝、护腕等护具。

6. 注意时间安排:冬季可以选择在傍晚时段安排适当的室内运动,如跳绳、跑步等,这些运动可以帮助你一天内积聚的脂肪消耗掉,并且能加速代谢,防止体内废物积聚形成赘肉。同时,冬季身体较“脆弱”,建议选择运动强度低的有氧运动。至于具体的运动时间,可以考虑在每天傍晚17至19点进行。

7. 在进行室内运动时还需要注意安全 and 卫生问题。学生运动时需要注意物品的摆放和安全,避免不小心碰到易碎品或者电器设备等危险物品伤及人身安全。



作者:朱丹江
博士、副主任医师
北京医学会运动医学分会足踝学组青年委员

毕业于首都医科大学临床医学长学制,毕业后于北京儿童医院骨科工作近10年。

擅长儿童四肢骨折及运动损伤等疾病诊疗,参与编纂、翻译专业书籍十余本,发表SCI及核心期刊10余篇。

总之,冬季无论是在户外还是室内进行运动锻炼,都需要结合环境条件、自身身体状况,在运动开始前、过程中以及结束后做好统筹安排,在享受运动带来的身心放松以及通过运动提升身体免疫力的同时,防止因疏忽大意让身体遭受伤害。