

冬“练”三九要科学 防范健身变“伤身”

新华社记者 田晓航 李恒

“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、健身房挥洒汗水。

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，冬季健身更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”。



新华社发 王鹏 作

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。1月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。

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，从而增加心脑血管疾病、脑卒中等突发概率，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。

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。

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

患流感拖延治疗当心引起并发症

专家提醒

新华社天津1月9日电(记者 栗雅婷 隋福毅)近期，流感等呼吸道疾病进入高发期。中国疾控中心监测数据显示，当前全国流感病毒阳性率上升，尤以甲流多发。专家提醒，如遇流感应及时就医用药，拖延治疗可能导致病情恶化，引起并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任周倩宜提示，应抓住治疗黄金期，流感病毒在感染初期会迅速繁殖，感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段，及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程。”

周倩宜说，流感若未及时治疗，可能会导致病情加重，引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症，以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群，引起并发症的风险更高。

周倩宜建议，一旦出现流感样症状，如发热、咳嗽、咽痛等，应及时就医，通过医生的诊断确认是否为流感，以便采取针对性的治疗措施，及时使用抗病毒药物，可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程，避免病情加重，减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状，可以使用解热镇痛药物，同时应注意药物搭配，避免与其他含有相同成分的药物重复使用，以免引起不良反应。

专家表示：

不推荐流感“预防性”用药
目前仍鼓励打流感疫苗

流感是相对常见疾病，建议公众尽量以
接种流感疫苗、加强个人防护来预防

对于健康成人和儿童不推荐“预防性”服用药物

健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以
先观察，在家好好休息，对症治疗即可

如出现高热、头痛、四肢酸痛明显，
建议到发热门诊就诊，或选择病毒
检测试剂，若确认是甲流阳性，在
医生指导下可选择抗甲流药物，如
奥司他韦或玛巴洛沙韦

婴幼儿、高龄老人或有较严重
基础疾病的患者，需尽早检测
或就诊

专家提示

很多人在服用抗病毒药、感冒药后可能出现腹痛、大便
次数增多甚至腹泻，这些可能与
药物抗过敏成分有关，不必过于担心