

永马过后 跑步热潮不散 夜跑人数增多 冬季跑步 你该如何做好准备工作

上周末,永马完美落下帷幕,但永马带来的跑步热潮并没有就此散去。近日,记者来到市体育中心广场发现,即使在夜晚低温环境下,仍有不少市民坚持跑步锻炼。

俗话说,冬练三九,夏练三伏。眼下正值冬季,严冬下是否适合进行跑步运动,会不会容易感冒?在这个过程中有哪些需要特别注意的事项?

记者 吕鹏



永马过后 夜跑人数增多

10日晚6时30分,62岁的吕大爷在市体育中心广场开始慢跑。吕大爷是一位跑步爱好者,已经坚持夜跑好多年。他告诉记者,以前一到冬天,很多跑友就开始冬眠,不愿意再跑步。特别是在12月之后,由于夜晚温度低,路上的行人都不多,更别说在户外夜跑的人了。不过上周永马过后,吕大爷发现这两天夜跑的人

明显增多了。

冬天运动的人较少,其实是因为冬季人的新陈代谢比较慢,穿的衣服多,加上气温低,人自然不愿意动。而相比其他季节,冬季更容易储存脂肪,所以此时跑步运动就很有必要。

冬季进行跑步运动好处还不少。一方面,由于肌肉不停地收缩,心跳加快、呼吸加深、新陈代

谢旺盛,身体产生的热量也随之增加,而且还会增强大脑皮质的兴奋性,使体温调节中枢能够灵敏地调节体温,适应寒冷的环境,提高跑者的御寒能力。另一方面,冬季跑步还可以加快血液循环,增加人的大脑供氧量,这对消除大脑长期工作后的疲劳,增强记忆力,提高工作效率,都有积极的作用。

冬天跑步如何穿衣有讲究

关于冬季跑步,穿戴是不可或缺的一环。在这个时节跑步,最好戴上一顶帽子。冬天风大,再加上温度较低,体质较弱的人很容易引起头痛、感冒。帽子能很好地保护头部,减少过度的冷风吹。同时户外跑步,有时迎面而来的可能是灰尘、蚊虫等,戴帽子也可以很好地保护脸部及眼睛不受干扰。

除了戴帽子外,冬季跑步穿

衣也很有讲究,并不是套上羽绒服就能出去狂奔的,而是要在衣服上做好充足的准备工作,才能预防感冒等问题的出现。

无论什么季节运动,纯棉衣物都是不适合的,这点在冬季运动中尤其要注意。因为剧烈运动时会大量流汗,纯棉衣服比较容易吸汗而且还不透气,这样所吸的汗水就不能较快地散发出去,不容易干。加上运动时,身体毛孔

处于打开状态,冷空气通过皮肤毛孔进入身体。剧烈运动后使人着凉,引发风寒、感冒、头痛等不良症状。

这时候,跑步穿的内衣最好具有很高的透气性,如聚酯纤维(涤纶)材料的比较适合。它可以让汗迅速地向外排,防止跑步时过多的汗集结在身体周围。

冬季跑步需要 热启动

很多人感觉冬天气温太低,进行户外的跑步运动容易着凉,导致感冒生病。需要说明的是,运动本身并不会造成感冒,是温度的变化造成身体不适应而引起感冒,比如准备工作不足、出汗不及时擦,才容易导致着凉。

冬季跑步与别的季节相比,需要更强的专业性。跑前不热身,穿的衣物不正确、跑后不知道如何放松,会在不知不觉中给很多跑步爱好者埋下了运动损伤的隐患。

首先关于跑前热身,这是大

多数人都知道但又不大想做的步骤,很多人觉得是浪费时间。在夏天的时候,由于天气炎热,跑前不做热身,只要从小跑、慢跑开始,也能起到热身的作用。但是,冬季气温较低,人体四肢受冷僵硬,致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动,尤其是跑步这样剧烈的运动,往往容易出现呼吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以,冬跑前一定要充分热身,从轻微逐渐加大,到全身有微热、微汗并有轻快、灵活

的感觉后,方可投入运动。

其次,在跑步期间不能脱衣。尽管冬天再冷,但跑步到最后也会全身发热,这时千万不要贪图一时凉快,脱掉外衣。否则身体受到一冷一热的反差,很容易感冒。

身体出汗后,在冷空气下更容易受到细菌和病毒的入侵,人体的免疫细胞的活性会降低。所以跑步不要脱衣物,保持身体的温度,回到室内让身体自己慢慢冷却。

眼干眼湿 视物模糊 冬季干眼症高发 别忘给眼睛 供暖

记者 吕鹏

在寒冬里,许多人都会给身体保暖、保湿,但往往忘了为眼睛供暖。如果你有眼干、眼涩、视物模糊等症状,那么需要注意了,极有可能患上了干眼症。干眼症在中老年群体和用眼过度的青年群体中比较高发,其不良症状,让越来越多的人痛苦不堪。

冬季,寒冷与干燥环境使得干眼症症状愈加明显,因此预防和治疗干眼症不容忽视。

年轻白领眼睛干涩有烧灼感

26岁的李小姐是总部中心的一名白领,每天与电脑打交道不下七八个小时。晚上睡觉前,她还不忘玩个把小时手机,打游戏、看朋友圈、刷微博。入冬后,天气越来越干燥,李小姐觉得眼睛干涩、烧灼,还觉得有东西卡,在眼睛里,很不舒服,经常会不由自主地揉眼睛。

眼科专家认为,出现这种情况就容易患上干眼症。由于年轻人长时间集中注意力看电子屏幕,眨眼频率降低,使得泪膜稳定性下降,加上冬季室内多数都是空调或暖气,无疑加重眼部的干涩而出现烧灼感。

泪膜的减少是导致干眼出现的原因之一。泪膜是均匀地分布在角膜之上,形成一层液体薄膜,只有6到10毫微米。它犹如让眼部保持湿润的面膜,可以让角膜变得平滑、湿润,一旦泪膜生成不足或者过度蒸发,眼睛就会又干又痛。

而中老年人的干眼症,是由于眼部的腺体已经逐渐萎缩老化,泪膜成分易缺乏,因此容易造成干眼症。

需要提醒的是,许多人在出现干眼症状时,因怕麻烦,一般选择到药房买几支眼药水点一下,甚至部分患者特别青睐国外的眼药水,认为简单地买一瓶滴眼露可以解决干眼症。

其实不然,对于轻度的干眼症,可以在医生指导下,选择一些人工泪液、抗生素眼膏缓解病情,但并不能根治干眼症。想真正医治干眼症则应当找出发病原因,比如说长时间盯着电脑看等。在使用电脑1小时左右就应当望远,让眼部紧绷的肌肉得到松弛。

此外,还应该减少眼药水的使用次数,因为眼药水中含有防腐剂,长期使用容易影响眼睛健康。

日常防范

1.减少用眼疲劳,主动眨眼,每分钟眨眼10到15次;

2.早起热敷。早上起床后可以拿热毛巾敷眼睛,温度不宜过烫,40多摄氏度即可,也可用合适温度的蒸汽眼罩;

3.室内空调温度不宜过高,风速不宜太大,增加室内湿度,有利于改善眼睛疲劳;

4.多做户外运动,放松眼睛,多向远处看看;

5.睡眠尽量充足,保持心情舒畅。

名医等你开膏方

12日,记者从永康弘景堂中医门诊部获悉,主任中医师、浙江中医药大学教授、医坛奇人陈炳旗,将于12月16日参加该门诊部举办的膏方节,为养生保健人士的冬季养生,以及肿瘤患者的后期调理,开方制膏。图为陈炳旗医师为病人把脉问诊。

记者 吕鹏 摄

