

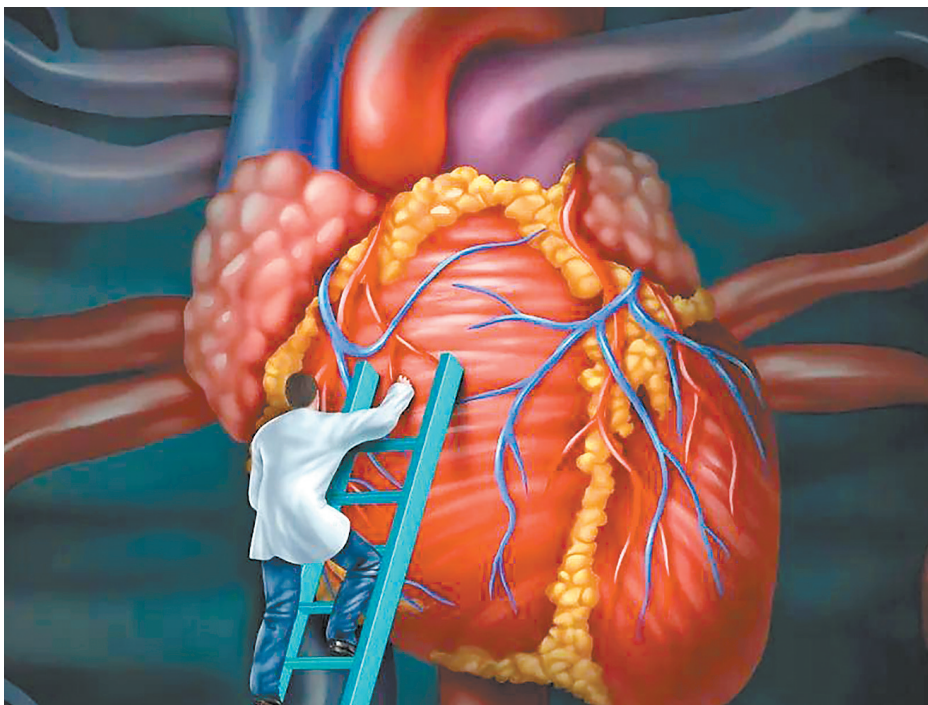
# 冬季锻炼 避雷 这3个高危动作

近日,北京丰台发生一起悲剧令人痛心。

一位六旬老人在单杠上连续完成14个大回环动作后,突然四肢脱力、失去意识,虽经路过现场的医生紧急心肺复苏和医院全力抢救,最终还是因突发心肌梗离世。

这起事件为我们敲响了警钟:冬季锻炼,护心是重中之重。

在此,我们邀请专家解读,并提示冬季运动需要注意的关键问题。



## 冬练有几个高风险动作

在上述事件中,这位老人平时也常做大回环,此次却突发心梗,背后是多重风险因素的叠加。

从运动本身来看,单杠大回环属于高强度、高冲击的复合运动,连续做14个会使心率在短时间内急剧升高,心脏负荷暴增,极易诱发斑块破裂、形成血栓,堵塞冠状动脉。

此外,冬季气温较低,血管本就

处于收缩状态;运动前若未充分热身,心血管系统无法逐步适应高强度运动的需求,就会导致血压骤升,二者叠加大大增加心梗发病风险。

除了单杠大回环这类极限动作外,冬季运动最好避免以下几种高风险动作:

1. 快速跑、大重量负重训练、快速跳绳、爆发性的跳跃运动(如蛙跳、立

定跳远)。这些动作容易导致心率骤升、血压突变,增加心脏负担。

2. 头部低于心脏的大幅度弯腰、扭转动作,会影响脑部供血和心脏回流,可能引发头晕、心慌,甚至诱发心血管意外。

3. 长时间的静态憋气运动(如深蹲憋气等),会使胸腔压力升高,阻碍静脉血回流心脏,同样存在较大风险。

## 冬季运动风险为何更高

多项医学研究证实,每年11月至次年3月是心梗的发病高峰。

冬季运动面临的风险远比其他季节复杂,尤其对老人来说,心脏问题的高发并非偶然。

低温环境直接影响

当气温降低,人体为维持核心体温,血管会自然收缩,导致血压升高,

心脏泵血阻力增加。

寒冷会刺激交感神经,使心率加快,心肌耗氧量增加,而血管收缩又会导致心肌供血不足,供需失衡容易诱发心绞痛甚至心梗。

冬季心肺、肌肉力量下降

冬季人们户外活动减少,心肺功能和肌肉力量有所下降,突然进行高

强度运动,身体会难以适应。加上冬季空气干燥,血液黏稠度升高,血栓形成风险也随之增加。

盲目上强度

部分人存在冬练三九的传统观念,认为冬季高强度锻炼能增强体质,却忽视了自身生理机能的变化,盲目坚持高强度运动,放大了风险。

## 冬季锻炼 护心第一

对于体弱者、老人来说,冬季锻炼的核心原则是安全第一、量力而行,在保持运动量的同时,遵循以下原则。

循序渐进

运动强度要由低到高,避免突然增加运动量或挑战超出自身能力的动作。

充分热身与放松

热身时间不少于15分钟,放松时间不少于10分钟,让心血管系统和肌肉骨骼逐步适应。

避开极端时段

选择上午10点至下午3点气温较高、光照充足的时间段运动,减少清晨、傍晚和雨雪降温天气外出。

实时监测身体状态

运动时若出现头晕、心慌、胸闷、气短、出冷汗等不适,需立即休息,必要时应马上就医。

运动前做好准备

不空腹或饮食过饱后运动,穿保暖透气的衣物,携带温水,以便运动中及时补充。

## 医生推荐4类适合冬季的运动

适合冬季的运动有很多,推荐以下几种。

健步走

速度以能正常交谈为宜,每次30-40分钟,每周3-5次,能有效锻炼心肺功能,且对关节冲击小。

太极拳、八段锦

这两个运动动作舒缓、节奏均匀,能促进血液循环,调节呼吸与心率,增强身体柔韧性和平衡能力,适

合各类体质的人。

室内哑铃操

使用1-2公斤的轻重量哑铃,进行上肢抬举、侧平举等动作,每组10-15次,共2-3组,可增强肌肉力量,同时避免户外低温影响。

坐姿踢腿、抬腿运动

坐在椅子上进行腿部屈伸,能活动下肢关节,促进下肢血液循环,预防血栓形成。

有慢性病的患者,可咨询医生后,选择适合自己的运动方案。

冬季锻炼的初衷是强身健体、延年益寿,切勿因盲目追求运动强度或挑战高难度动作而本末倒置。

将安全放在首位,选择适合自己的运动方式,才能实现锻炼价值。

(来源:生命时报 微信公众号《医生:冬季锻炼,避雷这3个高危动作》)

# 多吃这种食物 睡得好、少脱发、 不易老

冬季是养肝肾的黄金期。百补黑为首,黑入肾。养肝肾的简单方法,就是多吃一些黑色食物。

如果你有以下一种表现  
就要警惕肝肾阴虚

头发干枯分叉、脱发白发增多、记忆力下降;口咽干燥、皮肤干燥无华、眼睛干涩;易潮热盗汗、失眠多梦、头晕耳鸣、五心烦热、疲惫乏力、容易发脾气、情绪不稳定、未老先衰

虚则补之,冬季正是补养肝肾的黄金期,食以黑为珍,百补黑为首,黑入肾,黑色食物善于养阴、养肾,比如桑葚、黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳等。平时可以多用食补的方法,慢慢充盈肾精、肝血。

推荐食物 桑葚

它被称为 民间圣果

中医认为,桑葚味甘、酸,性寒,归心、肝、肾经,能滋阴补血、生津润燥,主要用于肝肾阴虚导致的眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘等。

经常吃桑葚有哪些好处?

缓解失眠。失眠的原因有很多,桑葚主要适用于心悸失眠。

抗衰老。桑葚不仅仅是从某一个方面来抗衰老,而是通过提高免疫力,提高胃肠道的菌群质量,提高糖脂代谢效果,以及抗氧化等方面,综合达到抗衰老的效果。

改善贫血。桑葚具有滋阴补血的功效,因此比较适合阴虚和贫血的人群食用。

注意事项:桑葚性味偏寒,如果是平时比较怕冷,肠胃比较怕凉,吃凉东西容易拉肚子,大便不成形的人群,不建议多食桑葚。

除了新鲜桑葚外,冬季还可以食用桑葚干,直接嚼着吃、泡水喝,或煮粥食用,对身体都有一定好处。

大部分黑色食物都有补肾的效果

中医认为黑色入肾,所以大部分黑色食物都有补肾效果。

黑芝麻。现代研究显示其为植物性食品中优质的钙来源(每百克含钙780毫克),并富含磷、镁等矿物质,参与骨骼矿化,促进钙质沉积。

黑芝麻含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等多种营养成分。

此外,黑芝麻中富含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙等营养物质,对于养护头发都具有辅助作用。

黑米。黑米里的有效成分一个是花青素,一个是类黄酮。花青素具有抗氧化作用,类黄酮可以预防动脉硬化,这两个都是抗衰老的有效成分,所以在一定程度上可以抑制白发的生成。

黑米中的膳食纤维比较丰富,膳食纤维能够帮助降低血液中胆固醇含量,有助于防治冠状动脉硬化引起的心脏病。

此外,黑米中的钾、镁等矿物质,还有助于控制血压、稳定血糖和减少患心脑血管疾病的风险。

黑豆。含有丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,尤其是其所含的异黄酮,具有抗氧化特性,对人体健康有益。

而且从中医的角度上来讲,黑色入肾经,因此黑豆具有补肾的效果。肾精的充盈,有助于延缓衰老。

(来源:长江日报 微信公众号《冬季多吃这种食物,睡得好、少脱发、不易老》)