早锻炼者该注意了！专家提醒——

冬季锻炼上午10点出门最佳

“运动之前的准备活动需要几分钟?”“对于中老年人来说,哪个时段是最佳锻炼时间?”“雾霾天越来越多,怎样健身最合适?”在1月19日举行的首届新民健康大讲堂上，上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣为大家解答。

热身20分钟不可少

冬季锻炼“重中之重”是充分的热身活动。天寒地冻,人体肌肉、韧带弹性和伸展性下降,关节活动度变慢。“天热时,市民用10分钟做准备活动就能达到热身效果，但到了冬天准备活动就需要增加到20分钟。”刘欣强调,部分市民把热身活动等同于健身锻炼是误区。“热身和锻炼必须区分开。冬季锻炼,热身是必不可少的环节,否则运动不仅达不到健康的目的,还会引起不必要的身体损伤。“热身时,运动强度较低,是为了让你进入‘工作状态’,后面强度更大一点的健身才是锻炼者的‘正餐’。”

市民健身穿衣一定要方便脱换。中国人喜欢穿棉毛衫和保暖内衣，这些服装并不适合锻炼时穿着。“出汗以后,穿这些衣服不易干,会使身体受凉、感冒。”市民锻炼时,身体稍微感到发热了,就应该把衣服脱掉,出了汗马上擦干。此外,还要注意保护自己的手和脚,这两个部位容易产生冻伤。“冬天锻炼时最好戴副手套。”

老人10点出门为宜

年轻人白天忙工作，晚上回家喜欢到健身房里运动。刘欣提醒,“密闭的房间里,空气质量不高,尤其是人一聚集,二氧化碳会增多。我们鼓励年轻人到室外锻炼。如果是周末到户外,可以选择避风向阳的地方运动,心情也会愉悦。”

■ 社区运动会瑜伽展示　　李志阳 摄

“一天里的哪个时段运动最合适？”老人们常常这样问。刘欣分析,凌晨空气里的污染物最多,早晨的各项空气指标虽然有所减轻,但依然不是最佳时期。太阳出来后，冷热空气产生交换,把废气带向高空中。一些老年人喜欢在太阳没“露面”时出门,在花园运动,还以为这是最好的时间和地点。其实,这段时间或许恰恰是空气质量较差的时段。“光合作用才能吸收二氧化碳,产生氧气。如果天还没亮就去的话,空气中的氧气含量自然不高。”

“数据统计显示,早晨还是中老年各种疾病高发时段,一定要避开这个‘高危’区间,适时健身。”刘欣建议,老年人时间充裕,冬季锻炼的最好时间应该是上午10点以后。

雾霾天忌大量运动

2013年开年的“关键词”少不了“雾霾天”。像近日申城雾霾天较多，市民纷纷表示担忧。“目前,雾霾对人体影响的课题尚不够系统。近日,复旦大学的一位院士提出,要集聚各学科的专家对这一问题进行专门的研究。”通过多年的体育科研经验积累，刘欣认为,“在雾霾的环境下锻炼,运动时人体的通气量增加,废气吸收必然增多,对人的健康不利。”所以,市民在雾霾天尽量避免进行大运动量的户外锻炼。

运动是个长期、系统、科学的“工程”,树立正确的锻炼方法尤为重要。如果一个人经常在室内锻炼，就不要一下子换到室外的环境逞英雄,循序渐进才是良方。“冬天时,市民最好避免顶风呼吸。最好的方法是学会用鼻子或者口鼻交替呼吸。”患有支气管炎、哮喘、高血压、冠心病、心肌梗死的病人,“冬练三九”更要谨慎。毕竟,冬季的环境和春暖花开时区别大,运动时对身体的刺激性增加。“身体不健康的中老年人尤其要注意,一定要避免冬季大量运动。”　本报记者 **钟喆**

【问答环节】

市民:现代生活节奏快,年轻人平时都要上班,运动只能在周末。因为平时运动少,周末练一次运动量就很大，这对身体健康有影响吗?

刘欣:这种健身方式很不科学。一次锻炼在身体里能够维持的效果在3天左右。这次锻炼所有的效益3天以后就全部消失。如果一个年轻人每个星期只锻炼一次，那每个周末的锻炼都是从“零”开始,健身效果不好。而且,一个星期做一次大运动量的锻炼，很容易给健康造成危害。我们提倡“体育生活化”,也就是希望市民把很多日常锻炼融入到生活中，这样就可以使我们的身体机能保持在一定水平。一周再配合一次相对大一点运动比较妥当。

市民:现在很多人喜欢“夜跑”,我们可不可以效仿?

刘欣:关于“夜跑”,冬天晚上户外寒冷不是理想的时间和场所,天气暖和了就没有问题。

高博特最新荣获年度“守合同、重信誉”企业　合同信用等级AAA级！买高博特产品安心，放心

热烈祝贺高博特
连续第五次荣获
上海市著名商标称号

高博特

高博特隆重向您推荐　年度明星产品合辑

高博特北冬虫夏草精品礼盒
规格：5克×20袋/盒
零售价：1720元
特别优惠
998元/盒
送 高博特北虫草胶囊1瓶（90粒/瓶 零售价：598元）
高博特北冬虫夏草1盒（15克/盒 零售价：258元）

九鹿回牌护肝胶囊
规格：180粒/盒　零售价：239元
特别惊喜498元　买3送1
买3盒送九鹿回牌护肝胶囊（120粒装）一盒
再送九鹿回口服液4瓶（500ml/瓶）
买3套 立减100元●买4套 立减200元

高博特盐水瓶生态口服液
保健功能：改善肠菌群失调
规格：500ml×20瓶
零售价：600元
经济装特别优惠：
430元20瓶
限上海地区　送同规格盐水瓶口服液7瓶

高博特牌衡钙咀嚼片
规格：120粒/瓶
零售价：85元
特别优惠48元/瓶
买10瓶送3瓶

从广州医药总公司收购订购平台　全国工业旅游示范点　通过ISO9001、ISO22000管理体系认证　符合GMP良好生产规范

平衡就健康　上海高博特

订购电话　021-51208801　400-720-1320

寻找皮肤过敏原　预防春节复发

再过10多天，一年一度的春节又要到了。不少人一过节日，皮肤病就发作，这十要是每逢过节，特别是春节，家人团聚，亲戚朋友相会，大吃大喝，海鲜、美酒美味飘香，但有皮肤过敏的人就会患皮肤病，本是幸福满怀，却成抱病过年。根据权威部门每年春节后到医院的2万名皮肤病患者进行调查，发现90%的患者均为皮肤过敏所致，过敏原成为皮肤发作的主因，那么寻找过敏原就成为能否控制住皮肤病的关键。

一、寻找过敏原现在很关键

众所周知，对于过敏性皮肤病患者来说，查找过敏原是一大难题，患者在不明确对什么物质过敏的前提下是很难避免接触过敏物质的，这就给预防、回避过敏物质带来极大困难，导致患者皮肤病反复发作或加重。思了过敏性皮肤病后查找过敏原是预防皮疹复发最重要环节，引起皮肤过敏的因素很多，有可能是某种食物，有可能是某种花的花粉，也有可能是某种身边的化学物质，因此，预防过敏性皮肤病，首先应找到过敏原。现在医学可快速准确检测出人体内的各种过敏原，为临床预防和治疗过敏性疾病提供科学精确依据。医生根据患者所查出的过敏物质进行对症治疗，为治愈皮炎、湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病提供了可靠保证。

二、专业科学预防是根本

据不完全的数字显示，患有皮肤病的人，90%会自己去弄点药，而只有10%的患者会去皮肤病医院看病。其结果发现：自己买药预防，疗效满意仅为10%；到医院让专业医生检查、预防的，疗效满意度高达90%。为何会有如此反差呢？资深人士介绍：我们的老百姓应对皮肤病，习惯对症不对因。而过敏原不同，用药大相径庭，一旦用错药，犹如火上浇油。多年来节前到医院检查，配药，节后发病的很少，基本上得到了控制，他（她）们赞扬医生：水平高，有经验，专业科学预防是根本，别的能省，去医院正规预防的过程不能省，图了方便，结果是不仅花了冤枉钱，又要从头来过，加倍浪费了时间。

三、轻轻松松吃大餐、快快乐乐过大年

每年春节，按照传统的风俗，人们总会搞些美味的菜肴犒赏自己、招待亲朋或走亲访友、上酒店馆子设宴欢聚。但是如果你是一名皮肤病患者，来到筵宴桌上看着美食而发呆，怕食后皮肤病复发而不敢动筷，同桌的人认为你不高兴而影响大家的愉快气氛，使欢度春节的情绪受到影响。忙碌的一年，好不容易盼到了过大年，心情又不爽，真是太亏了自己。

温馨提示

资深人士在这里给你支一招。如果你确实有皮肤病或现在没有症状，但在春节期间旧病复发，你不妨到正规医院让专业医生为之检查（如过敏性血样化验），并配（备）些药，以备春节期间的应酬，你就可以轻轻松松吃大餐，开开心心过大年。复会上游刃有余，又不失浪漫本色。

文/金铃

上海华肤医院　皮肤病专业

沪医广（2012）第04-28-C157号　自2012年4月28日至2013年4月27日止

联系电话：65922299　地址：虹口区广粤路95号