

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市民支招—— 冬季锻炼，你准备好了吗

俗话说，“冬天懒一懒，多喝药一碗。”时值深冬，有的市民已经走出家门，弯弯腰，踢踢腿，给新一年储备健康能量，有的还在犹豫何时迈出冬季健身的第一步。冬季运动对人体究竟有何益处？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专门为市民详解“冬练三九”的秘诀。

抗寒能力增加10倍

众所周知，锻炼可以塑身型，健身体，悦心情。可天寒地冻，人也瑟瑟发抖，心里免不了望“运动”生畏。刘欣主任特别指出，越是这种环境下，越要“鼓励”市民走出家门，“因为百姓冬季锻炼有不少‘额外’好处。”

人是恒温动物，体温常年保持在36.5℃左右。每个人的身体都有一套完善的调节系统维持“恒温”。长期待在空调房间里的人，体温调节系统功能下降，抗寒力也随之降低。

冬天市民到户外锻炼，接受寒冷的刺激，身体在严寒和运动的共同作用下，肌肉、血管不停收缩，心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加速。“身体里热量增加后就产生了御寒作用。由于大脑皮质兴奋增强，身体可以灵敏、准确地调节体温。经测定，经常锻炼的人，冬季的抗寒能力可以提高10倍左右。”刘欣特别提醒，“尤其现在生活条件优越了，室内都装上了空调，经



■ 刘欣主任在现场为大家讲解

魏克 张梦辰 摄

常在这种环境下生活的人更应增强健身意识。”数九严冬，身体自然地放缓了新陈代谢的速度，各个系统处于懈怠状态，机能下降。一旦病菌入侵，各项机能无法迅速调动抵御疾病，容易使身体抵抗力下降，给病菌可趁之机。冬季室外锻炼受到冷空气和锻炼刺激，还可以提高新陈代谢水平，促进人体循环和内分泌，使脏器的各项功能维持在较高水平，身体对疾病的抵抗能力得到增强。

紫外线对人的两面性

天气预报里常常这样提醒，“明天紫外线弱，请一般保护。”其实，紫外线对人体有两面

性。一方面紫外线对人的健康有益，但晒多了会损害皮肤。“紫外线是杀菌消毒的‘光源’。我们经常晒太阳，尤其是冬天天光照较短时，可以为皮肤和衣服上的病菌、细菌消毒。”

阳光还能合成身体内的维生素D，促进骨骼健康，尤其是小朋友在生长发育期，紫外线对骨骼健康，对人体生长发育至关重要。“据我观察，经常有父母带着子女到上海市体科诊断来诊断骨龄，预测身高。可家长们却忽视了户外活动对孩子生长发育的效果。”刘欣强调，冬天到户外晒太阳，辅以适当的体育锻炼，对孩子的健康成长大有裨益。

老人们常常靠在窗边晒太阳，“这样可

以吗？”其实，普通的玻璃能屏蔽掉90%的紫外线。隔着玻璃晒太阳得到的只是温暖，享受不到紫外线的好处。

冬季锻炼健身又健心

一项调查显示，因为惰性没能坚持锻炼的人群比例达到48%。“冬天实在太冷，明年春天再说吧。”很多人抱着这样的想法，停下了健身的脚步。其实，冬季坚持户外锻炼，不光是健身，也是一个健心的过程，磨炼人的意志，培养人的性格。如果一个小孩子能长期坚持锻炼，对他的成长受益良多。

刘欣强调，冬季科学健身记住三句话：因人而异，循序渐进，持之以恒。“因为世界上没有相同的两个人，必须承认人与人之间的差异性，健身内容也要有区别。运动时，市民还得注意动作由浅到深，由慢到快，由小到大。”刘欣特别指出，健身最重要的是持之以恒。冬季健身储备健康能给新的一年开个好头。

近年来，肥胖问题困扰不少家庭。《上海2010年国民体质监测公报》结果显示，与2000年相比，成年和老年男性体重平均增长2.9千克。超重和肥胖10年增加10.2%，相当于每年有1%的成年以上男性“跨入”体重异常行列。与2005年比较，沪上男性平均腰围粗了2.3厘米。冬季因为气候原因，人体自然反射，脂肪容易集聚。有句俏皮话，“冬日不减肥，夏天徒伤悲。”市民如果冬天时没有注意控制体重，开春腰围粗了一圈也不足为奇。“尤其是过年时，我们吃进过量的食物，如果没有坚持锻炼的话，会对健康产生较大影响。”由此可见冬季坚持锻炼持之以恒的作用。 本报记者 钟喆

戴手表 降血压

健康、安心过大年！

寒冷季的低温会促使血管收缩，血压增高、血压波动加剧。临床资料显示：70%以上的中风事件都发生在气温较低的秋末和冬季，而大多数的心脑血管急症（中风、脑梗、心梗、不稳定型心绞痛、猝死等）都发生在清晨……

要远离心脑血管疾病意外，就必须有

效控制、降低血压，平稳血压，以避免血压大幅波动对血管和重要脏器的冲击。

有持续降血压、平稳血压特征的非药物物理降压疗法就是简便、有效，且不增加肝肾代谢负担的降压新方法。寒冷季节，高血压患者不妨尝试非药物降压疗法，让它带给您更多健康保障，安心过佳节。



适用于：
I 期高血压的治疗
II 期高血压的辅助治疗

★ 持续使用，持续降压稳压

★ 24小时佩戴，24小时降压、稳压。

同时备有男款和女款！

2013新年献礼

买 金牌降压表

赠 丹参茶5盒，价值249元



零售价：49.8元/盒

济福生丹参茶 调节血脂 耐缺氧

四川同兴天然植物药业有限公司出品
成份：丹参 三七 绿茶 甘草 玫瑰花
上海国大药房连锁有售

- 适宜血脂偏高者、处于缺氧环境者
- 不宜宜血液病者、血管扩张症患者、少年儿童、孕妇
- 本品不能代替药物，无补氧作用。
- 国食健字G20041341

金牌降压表

借鉴运用经穴磁场疗法，将特殊稀土磁材作为刺激源，利用两个异性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上，以磁场联络二经，通过磁场对神经系统的作用，达到调节神经机能、增强大脑皮层抑制过程，进而达到调节皮下血管运动中枢神经的机能、解除周围小动脉痉挛、使小动脉血管扩张，减低小动脉血管的张力，使血压降低，使症状改善与消除。

上海国大药房连锁有售，更多详情请致电 021-32250633 32504897

苏医械广审文第2012050072号 苏食药监械准字2010第2261098号 禁品内容或注意事项详见说明书。请详阅说明或在医务人员的指导下购买和使用。

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘“冬病冬治”事半功倍

冬天是哮喘高发期，冷空气、感冒均可随时引发哮喘。冬季哮喘反复发作令患者苦不堪言，患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧，说话不成句，严重者出现意识模糊，如不及时抢救，可危及生命。

祖国医学认为：由于哮喘是典型的“冬病”，在冬季发作期间，针对冬天的季节特点及对人的影响，对症下药“冬病冬治”，往往可事半功倍。

“冬治”巩固“夏治”疗效

中医认为，人与自然是和谐统一的整体，在疾病的调治过程中，将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合，会有事半功倍之效。冬季天气寒冷，寒邪极盛，“冬病”患者阳气更显不足，寒邪最易乘虚袭人，引发疾病，因此选在冬季时节治疗哮喘，扶正祛邪，调补阴阳，不仅能够帮助人体抵抗外邪，预防疾病，而且也会对哮喘“夏治”的疗效起到加强和巩固的作用。

儿童和老人是“重灾区”

冬天，对于免疫力相对低下的儿童和老人而言，更易引发哮喘。由于儿童的身体免疫功能还没完善，对外界刺激更为敏感，冷空气常常能引发感冒、咳嗽，因而引发哮喘，导致胸口憋闷、呼吸困难。

而老年人由于年龄的增长而导致机体免疫功能普遍下降，再加上老年人多有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基础疾

病，正气不足，因此老年人易患感冒、咳嗽、支气管、肺部发炎，从而引发哮喘。

“冬病冬治”有讲究

传统治疗哮喘往往采用激素，容易产生肥胖、高血压、糖尿病、骨质疏松等副作用。其实，祖国医学对于哮喘的防治早已积累了丰富的经验。中医认为，哮喘宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”，且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况。而冬季，人体阳气敛藏，皮肤干燥、毛孔闭塞，尤其适合“进补”，此时通过天气、药物、经络、穴位等的协同作用，利用益气补阳的原理，合理有效的调节，可达到祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑的作用，事半功倍！

因时而异控制哮喘复发

中医还认为，哮喘病症往往因人而异，男女老幼的哮喘患者在疾病的起因、程度方面各有不同，因此需要针对个体采取辩证施治的方式。同时，哮喘还因时而异，分为急性发作期和缓解期，患者可根据自身特点及哮喘两个时期的不同表现特征来自行判断，并积极进行预防和治疗。在急性发作期，患者往往呼吸困难、张口抬肩可闻明显哮鸣音，此时要迅速缓解患者痛苦，否则可能会导致胸闷憋气，严重危害身体健康。而在缓解期，患者的哮喘发作频率降低，此时正适合调理脾肺肾功能，培本固元，可有效控制哮喘的复发。

文/孙傲丽

上海港华医院

呼吸内科 小儿呼吸专业 全科医疗科

沪医广[2012]第05-07-C164号 有效期：自2012年5月7日至2013年5月6日止

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-62940057