

生命不息，运动不止。锻炼身体、增强抵抗力、免疫力，让我们看看，各国民众都有哪些有趣的户外锻炼方式呢？

户外健身那些有趣的运动方式

奥地利：冬泳十分流行

冬泳，又叫冰泳，是指游泳者在接近零摄氏度的室外水域游泳。冬泳在地处中欧的奥地利十分流行。每年冬季，在奥地利的哈尔施塔特湖和多瑙河等河湖都会举行冬泳比赛。奥地利冬泳协会主席科伯尔是著名的极限运动挑战者，他保持着奥地利冰块浴纪录，还是首个在冬季穿越奥地利格伦德湖的人。他一直致力于将冬泳纳入奥运会竞赛项目及其在奥地利的推广。

每年秋冬之际，科伯尔都会和冬泳协会会员在维也纳的多瑙河中训练，免费为冬泳爱好者传授专业知识并进行辅导。

初学者在初次下水前几周就要进行冷热水交替浴，直到能完全坚持冷水浴后才可以真正开始冬泳。初学者应选择不会结冰的河水而非表面结冰的湖水进行训练，并避免独自下水，冬泳时最好戴上泳帽保暖，并尽可能缩短单次游泳的时间，下水后缓慢舒展身体，使用专业呼吸技术，不要距河岸过远，以免因恐慌或痉挛发生意外。

为了保持竞技状态，专业的冬泳运动员或极限运动挑战者还会在夏季时在奥地利阿尔卑斯山区冰洞的低温环境中训练，把冬泳变成常

年运动。科伯尔就曾和他的朋友们多次在位于奥地利蒂罗尔州的新特图克斯冰洞内进行训练。夏季，户外与冰洞内的温差高达30摄氏度，冰洞内的水深可达25至30米，科伯尔这样的世界纪录保持者也需要在各种装备的保护下才能入水。

维也纳医科大学公共卫生中心、环境卫生与环境医学系副主任胡特教授长期研究在冰冷水域中生存的生物及其生理状况。由于工作的原因，胡特对冬泳产生了浓厚的兴趣，并且尝试将医学理论运用到实践中去。于是，胡特开始用冷水洗澡，经过一段时间的训练，他发现自己的健康状况得到了极大改善，并慢慢尝试冬泳，如今他已成为一名十分出色的冬泳健将。

胡特认为，温度的变化会对血管产生良性影响，血管和体内循环系统通过冬泳逐渐适应寒冷，

并能根据外部温度变化调节自身体温，有效预防感冒。

2011年，荷兰奈梅亨大学在一项实验中给冬泳运动员注射了一种能使人感冒的毒素，科学家们惊奇地发现这些运动员通过自我调节体温，能抑制毒素对身体的影响，从而避免感冒。

实验证明胡特的猜测是正确的，该研究发现，长期与冷水接触可以对人体产生积极影响，增强免疫能力，降低感染病毒的可能性，并改善血液循环，甚至可以缓解抑郁和失眠。



丹麦：骑自行车环保又健身

童话王国丹麦不仅拥有7000多公里美丽的海岸线、茂密的森林和开阔的草场，还拥有1.1万公里自行车专用道。在丹麦，自行车的路权超过汽车。在道路狭窄的地方，汽车不能因为自行车慢而按喇叭催促。在这里，自行车不仅是交通工具，更是人们非常喜爱的体育运动。疫情来袭，自行车作为代步工具和体育运动，因为能保持社交距离，所以更加受青睐。据统计，在哥本哈根，60%以上的市民每天的通勤是靠自行车完成的。

丹麦不仅有常见的两轮自行车，还有各种三轮车、四轮车，有前面带着车斗的，也有后面带车斗的。记者曾和一位骑带前斗自行车的爸爸聊过，他告诉我，孩子坐在前斗，父母可以随时了解孩子的需要，孩子也能看到更开阔的风景。他认为，一辆自行车能带着全家一起出行，比汽车更环保，也更贴近自然。

在2019年评选出的20个全球自行车友好城市中，一大半来自欧洲，其中包括丹麦。自行车在欧洲

的路权是比较优先的，就是说在马路上，汽车必须给行人与自行车让行，当道路非常狭窄时，对在后面的骑行者鸣笛或是强行超越骑行者都是非常无礼的行为，而且将面临数目不小的罚款。

欧洲的自行车不仅仅是交通工具，更是人们非常喜爱的体育运动，每年环法自行车赛的热度丝毫不低于欧洲杯、世界杯足球赛，除了环法自行车赛以外，不同的国家和地区还会有不少本土的自行车比赛，专业的、业余的不胜枚举。

在欧洲街头，也常见到免费的修车工具，每年的无车日，不少欧洲城市还会由志愿者免费为骑行者赠送车灯、反光背心、打气筒等礼物。由于疫情，今年欧洲零售业遭受重创，但自行车商店总是生意兴隆，即使在疫情最严重的封锁时期，自行车商店也享受了继续营业的特权。欧洲多国政府也推出了最新的支持自行车政策，意大利为新购自行车提供了售价60%的“绿色”补贴；法国为骑车通勤的员工一次性提供数百欧元的交通补

贴等等。一家自行车店老板介绍，今年他家的生意比去年更好，营业额提高了近五成，自行车经常卖到断货。他认为，疫情让人们认识到健康的重要性，少开车多骑车就是保持健康的法宝。

2020年布鲁塞尔划出许多自行车专用道，汽车和行人均不允许入内。市政府认为，自行车在疫情期间是完美的交通工具，既不用担心公交地铁人员密集而带来的传播病毒风险，又比步行的速度快，效率更高。

从2021年1月1日起，比利时首都布鲁塞尔将成为全市汽车限速30公里/小时的城市，除了消防车、警车、救护车等特殊车辆，包括公共汽车在内的所有机动车都必须遵守30公里/小时的限速。布鲁塞尔市政府认为，道路的使用权不是汽车独享的，自行车和行人的需要也必须照顾到。因此，在许多科学数据的支持下，30公里/小时的汽车行驶限速政策出炉，自行车爱好者可以更安全、更惬意地骑行。

摘自《环球时报》

看天下



北京动物园：暖暖和和过寒冬

近日，两栖爬行馆里的陆龟在“享受”浴霸带来的温暖。北京动物园早在9月份就为园内大批怕冷的动物安装了暖气、浴霸、加热石、加热棒等“暖冬神器”。进入冬季，园方还在兽舍内铺装了厚厚的垫草，在场馆及动物进出通道加设门帘，同时还通过调整饲料来增加动物抵御严寒的能力，让这些可爱的动物们暖暖和和地度过寒冬。



上海首设限时长道路停车场

为进一步释放停车资源，增强停车服务效能，上海首次设置限时长道路停车场，以满足驾驶员短时停车需求。首次试点的限时长道路停车场全市共有2处，分别设置在黄浦区丽园路南侧以及徐汇区襄阳北路东侧。限时长道路停车场白天允许车辆停放1小时，夜间不限时长，若停放超过时长限制，交警部门将依法处以200元罚款。



云南西盟：织锦编出锦绣生活

近年来，云南省普洱市西盟佤族自治县不断做实非物质文化遗产保护工作，通过建设博物馆、引入文化公司帮助佤族同胞传承本族历史与文化。其中勐梭镇秧洛村西盟印象民族文化产业有限公司生产的挎包、披肩、茶旗等形式多样的手工织锦产品，销往国内外市场，在保护民族技艺的同时帮助佤族同胞在家门口实现就业增收。



贵州玉屏：服装加工助力就业增收

近年来，贵州省铜仁市玉屏侗族自治县积极拓宽农村劳动力就业渠道，引进劳动密集型服装加工企业入驻，吸纳当地及周边地区易地扶贫搬迁群众和农村剩余劳动力进厂务工，助力就业增收。