

## 冬季运动要科学

# 防范健身变“伤身”

随着全民健身理念日益深入人心，隆冬季节，仍有许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。然而，冬季天气寒冷，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示，冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动，运动过程中也需注意适度和保暖，否则健身可能变“伤身”。

### 选对项目 做足准备

“冬季是锻炼身体的好时节，但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍，在晴朗、无风的天气里，快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能，促进血液循环，增强体质；雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目，也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜，此时气温相对较高，体力也较充沛。”刘阳说，晚间运动应尽量选择室内项目，并保持空气流通、新鲜，进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”，运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说，冬季气温低，人体肌肉和关节容易僵硬，健身前应热身10至15分钟，以提高体温、增强血液循环，减少受伤风险；户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物，视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备，开展



冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是，冬季运动并非人人适合，有健身计划者应首先全面评估健康状况，防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生，了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，冬季气温低，户外运动时，心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险，从而增加心源性疾病、脑卒中等突发几率，因此应避免高强度运动或力量训练，并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

### 锻炼有度 科学急救

寒冬里运动不仅考验意志，

也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说，雪上运动中，摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位，严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤；跑步运动量过大时，人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进，避免过度劳累。”刘阳说，运动时间不宜过长，一次最好控制在40分钟至1小时内；运动的间隙应注意休息，以更快消除肌肉疲劳，防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示，户外运动时应注意呼吸的节奏和深度，避免用嘴呼吸，以防大量冷空气直接进入肺部；运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办？

邹彤说，一旦出现心脑血管疾病症状，应立即停止运动，寻求帮助；如出现呼吸困难，应保持半卧位或坐位，使呼吸道通畅，旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事，以免发生安全事故。”姜宇提示，

一旦受伤应立即停止运动，出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时，需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治；开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血，骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定，肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

### 适当恢复 注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出，一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后，做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说，高强度运动结束后不要急于坐下休息，应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常，恢复时间一般不少于5分钟，如出现不适应及时就医。

冬天身体热量散失较快，运动后的保暖至关重要。刘阳说，户外运动放松活动后应尽快回到室内，擦干汗水或洗热水澡，并及时换上干燥、保暖的衣物，避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖，关节也很容易出问题。”姜宇说，体温快速下降以及寒冷的刺激，会导致关节周围的血管收缩，引起血液循环不畅，从而关节周围的氧气和营养供应减少，使关节更易受损和疼痛；而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢，在关节周围积聚，这些物质可引发炎症反应，加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒，运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物，帮助肌肉恢复和重建；还要确保充足的休息和高质量的睡眠，以促进身体恢复和减少受伤风险。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 挑车厘子先看果梗



车厘子具有抗氧化作用，有助预防心血管疾病、清除自由基、延缓衰老，还能抗炎。新鲜的车厘子果梗是绿色的，硬度也比较高，如果果梗发黑严重、摸起来发软，就不新鲜了。质量好的车厘子果肚饱满圆润、果皮光滑，如果表面有很多褶皱，说明车厘子存在脱水现象。

#### 洗完头发马上吹干能减少出油



自然风干这个方法不适用于头皮屑较多或油性肤质的人。刚刚洗完的头，毛鳞片张开程度较大，如果对油脂物质的保护不足，会很容易出油。对于油性肤质来说，洗完头发最好马上吹干。吹头发前，用毛巾把头发吸干，然后用风顺着发根向发梢吹，吹到头发八九分干即可。

### 红灯

#### 急性子的人容易生病



中医认为，心为君主之官，心太急了，气机浮动不定，既紧又乱，生理功能就会跟着失调。急躁的根本原因有两个：身体方面多是熬夜、劳累、疾病及长期辛辣饮食等因素，导致气血不足或气机不畅；心理方面，多是环境不佳、压力过大、遗传等因素。

#### 胃不好的人最好少吃番茄



番茄酸甜可口，容易烹调，生吃熟吃均可。但对胃不好的人来说，吃太多番茄则可能加重病情。比如有胃食管反流的人，吃了过多番茄后，大量的胃酸返流到食道中，因为番茄中存在柠檬酸和苹果酸，可能会加重喉咙的反酸味和灼痛感。

## 儿童该如何正确选择奶及奶制品？

□本报记者 宗晓畅

奶和奶制品是公认的健康食品，它们富含钙和优质蛋白质，营养价值很高，对孩子的健康成长有着十分重要的作用。然而，市面上的奶制品琳琅满目，我们该怎么挑选，又该如何让孩子养成足量喝奶的习惯？北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所赵海燕为您解答。

### 奶类营养成分丰富

奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，奶类可以提供优质蛋白质、多种维生素、矿物质和酶等，是钙的理想来源，并且容易消化吸收，有利于儿童骨骼健康和牙齿健康，促进生长发育。

牛奶中蛋白质含量平均为3%，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。奶类的钙含量和生物利用率相对较高，容易被人体吸收，是钙的良好食物来源。奶类中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收，并且可以促进肠内乳酸细菌的繁殖，改善人体肠道健康。

### 常见的奶类有哪些？

常见奶有牛奶、羊奶、马奶等，其中以牛奶的消费量最大。但是，应该注意的是乳饮料不属于奶制品，奶茶不是奶制品。

鲜奶：有牛奶、羊奶等，最大限度地保持了奶的营养价值。鲜奶经加工后可制成各种奶制品，市场上常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪和炼乳等。

酸奶：鲜奶发酵后变成酸奶，更容易消化吸收。酸奶的营养与鲜奶相当，但需要冷藏保存而且保存期较短。

奶粉：鲜奶干燥后制成奶粉，个别营养素略有损失。奶粉的优点是便于储存，食用方便。

与液态奶相比，酸奶、奶酪、奶粉有不同风味，又有不同蛋白质浓度，可以多尝试，丰富饮食多样性。

### 如何选择一杯健康奶？

选择牛奶时，要优先选择纯牛奶，认准外包装上的“鲜牛奶”或“巴氏杀菌奶”等字样，注意牛奶的生产日期和保质期，选择较为新鲜的牛奶。

慎选乳饮料，首先看产品类型，如果包装上有“饮料”或“饮品”等字样，则为乳饮料；其次，选购时要看产品配料表，食品的原料排位越靠前，含量越高。如果配料表的第一种成分是水，并且配料中的糖和食品添加剂比较多，则为乳饮料；最后，看营养成分表，每100毫升牛奶的蛋白质含量通常在3克左右，而每100毫升乳饮料的蛋白质含量在1克左右。

### 丰台区市场监管局

## 助力农贸市场提升精细化管理水平

近日，丰台区市场监管局持续开展“普法进市场”系列活动，扎实开展市场领域食品安全、计量、价格专项检查，多举措助力农贸市场提升精细化管理水平，让群众的“菜篮子”拎出幸福感。

围绕冬季食品安全、广告合规经营等，执法人员组织开展“普法进市场”专题培训会，聚焦食品安全法律法规、网络直播注意事项、商品信息公示、办理营业执照等热点，通过生动的案例剖析，为市场内商户详细解读相关法律法规，引导商户诚信守法经营，有效排除风险隐患。

执法人员还通报了2024年市场内高频投诉举报诉求，提示各商户聚焦食品标签、虚假宣传、价格公示、超范围经营等常见问题开展自查自纠，从建立健全售后服务体系、规范日常经营行为、提升服务态度

等方面“三管齐下”，敦促企业规范经营。

对照国家食品安全示范城市指南和全国文明城区农贸市场创建工作指引的要求，执法人员对市场落实食品安全、环境秩序、文明经营等进行规范指导，督促各项重点工作运转制度化、规范化。此外，围绕近期群众关心的食品安全、计量称重、价格公示开展督导检查，提前研判风险防控措施，阻断不合格食品流入市场的路径。

下一步，丰台区市场监管局将创新服务方式、丰富普法内容，推动各项管理制度落地见效，动员市场经营主体和群众多方参与、齐抓共管，形成常态化、长效化机制，共同营造交易规范、诚实守信、环境宜人、品质惠民的农贸市场营商环境。

(王春晖)