

# 越冷越要动 适度最安全

本报记者 刘昕彤

从冬至到大寒,我们迎来了一年中寒冷的季节。对于慢性病患者,特别是心脑血管疾病患者,冬季户外运动风险加大,雨雪天气还容易导致摔伤、骨折的发生。最寒冷的季节想要维持身体健康,仍然需要保持适当运动,维持良好的运动习惯。

据四川体科所专业人士介绍,冬季运动可以增强身体免疫力。研究显示,低温环境会刺激免疫系统,让身体产生更多的抗体以应对寒冷环境中的病原体。另外,低温环境会导致血管收缩,使得病原体在体内传播的可能性降低。在冬天运动还可以增强肌肉、提高心肺功能和灵活性,从而全面提高身体素质,达到锦上添花的效果。

在冬季进行运动可以激活体内的褐色脂肪组织,这是一种特殊的脂肪组织,其主要功能是产生热量来保持体温稳定。通过运动,褐色脂肪组织的活性增强,可以更有效地燃烧脂肪并释放能量,提高人体的发热能力。所以,能够在冬天坚持运动的人,会慢慢变得不那么怕冷。另外,冬季气温低,日照时间变短,夜晚变长,影响人体的激素分泌,很容易产生情绪的变化甚至是季节性抑郁,在冬季运动能够很好

地帮助身体清除情绪垃圾。

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国表示,冬季宜“冬藏”,第一是藏精,人体的精气内聚、阳气内收要减少一些不必要的体力消耗,储存能量。第二是藏神,冬季宜宁神静志,避免情绪过于激动,以防止阳气过度外泄。因此在冬季不宜做剧烈活动,可以选择一些比较舒缓的运动,比如八段锦、五禽戏、太极拳这些功法身心同调,一方面锻炼身体,另一方面对心情心态也是一个调整。户外运动最好等太阳出来以后进行,运动以微微出汗为宜。

也可以选择将运动“碎片化”融入生活。跳绳就是一项简单易行的燃脂运动,在家里、办公室都可以进行。跳绳几乎可以锻炼身体的所有肌肉,燃烧卡路里并减轻多余的体重,提升心肺耐力同时提高代谢水平。爬楼梯也有助于锻炼核心肌群和肌肉,提高身体的灵活性、协调性和平衡性。不过在上楼梯时要保持背部挺直,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小,否则容易造成膝关节损伤。

北京的健身私教周韬表示,早晨起床时,可以试试做几组俯卧撑或仰卧起坐,唤醒沉睡的身体,增加

活力;工作间隙,利用椅子进行腿部和核心肌群的锻炼;在家看电视的同时,手握哑铃或者矿泉水瓶进行简单的上肢训练,或者用弹力带开背可以拯救僵硬的肩背。此外,家务活动也是力量训练的好时机,比如拖地时加大力度,擦窗户时采用全身协调的动作,这些都能在不增加额外时间的情况下,随时随地提升身体素质。

冬季冰雪天气增多,也增加了跌倒的风险,容易导致骨折、脱位的发生。朱立国提醒:“老年人、行动不便的人,在这个季节进行室外活动要做好防护,没有特殊情况尽量避免长时间外出。老年人和小孩,应该穿具有防滑性能鞋子,要注重鞋底纹路的深浅,保持鞋底与地面形成较大的摩擦力,减少摔倒的风险。另外,行走的时候,特别是老年人,尽量带一些辅助工具如多脚拐杖,以维持身体平衡。行走时要尽量避免可能导致摔倒的因素,如路过有积水、积雪、结冰的区域,特别是表面有一些斜坡而且比较光滑的地方,这时候一定要小步慢走,双脚离地时间尽量要短,不要抬得很高,否则容易摔倒。我们常说‘企鹅步态’,在雨雪天特别管用,外八字形像企鹅走路一样,增加脚底跟地面的接触,这样对摔倒有很好的防护作用。”



主办方供图

## 西宁培训运动处方师

**本报讯** 日前,由青海省西宁市体育局主办的全省首批运动处方师考核认证培训班举行。培训班旨在有效发挥体育锻炼在疾病防治和健康促进等方面的积极作用,大力促进体育与医疗的深度融合,打造一支高水平、专业化的体卫融合团队,推动探索疾病管理与康养服务新模式,逐步形成“运动是良医”的社会共识,为西宁高原康养产业注入新活力、拓展新载体。

为期11天的培训班秉持高标准、高质量原则,针对体育领域和卫生领域不同专业背景,差异化制定培训课程,中国科学健身学术带头人王正珍等15名来自北京体育大学、成都体育学院、西安体育学院的运动康复领域权威专家通过

现场理论授课、案例分析与实践操作三位一体的模式展开培训,力求让每一位学员都能扎实、透彻地掌握运动处方知识和技能,切实提高培训师制定与执行运动处方的服务能力。培训结束后学员将依托医院、社区、家庭、健身场所等多场景,为群众开具个性化运动处方,提供科学化的健身与防病治病方案,开启高原康养服务的“金钥匙”。

据悉,此次培训班是打破医疗与体育壁垒的创新之举,通过整合资源,积极打造更全面、精准且个性化的健康服务模式,全市体育和医疗卫生系统的专科医生、全科医生、运动康复师,以及健身教练、社会体育指导员等60名专业人士参与。(顾宁)

## 老年人居家身体训练防跌倒

本报记者 刘昕彤

老年人防止跌倒对于身体健康非常重要。老年人跌倒可能会造成严重后果,常常导致老年人失去活动能力,从此卧床不起,带来一系列身体损伤,甚至危害老年人生命健康。专家表示,跌倒是可以预防的,通过加强平衡能力和肌肉力量的训练,以及适量的有氧运动,可有效降低老年人跌倒的风险。

专家表示,平衡训练可以帮助大家拥有较好的平衡能力,身体可自行协调保持平稳而不会跌倒,是人们保持体位和姿势,以及参与日常工作和生活的重要保障。平衡能力也是衡量老年人身体素质的一项关键指标。

肌肉力量是机体能够维持平衡稳定的前提和基础,能决定老人在即将跌倒的瞬间能否将自己调整回来。老年人的力量训练,特别是下肢训练非常重要。

有氧运动则能提高心肺功能,改善骨骼健康,减少跌倒发生。如健步走、游泳、跳广场舞等,都对改善老年人的机体情况非常有帮助。但老年人应该根据自身生理特点和健康状况选择适当的运动锻炼形式、强度、时间、频次。每周进行3-5次,最好每天坚持;条件允许时,每天进行户外活动30-60分

钟。锻炼时量力而行,循序渐进,运动强度以微微出汗,自我感觉舒适为度。

专家提醒,训练的前提是保证安全,训练时要坚持以下三个原则:

一、安全性原则。老年人锻炼时,动作要由易到难、由简到繁,避免危险动作。运动强度要由小到大、逐渐增加,否则运动负荷增加过快,会引发身体对运动的不适应,造成过度疲劳,不仅不能取得预期效果,而且可能引发伤害事故。同时要注意运动环境的安全,选择光线好、路面平整、不拥挤的场所。

二、全面性原则。人体是个整体,要尽量选择多种运动项目,能活动全身多个部位,全面提升身体机能。所以,平衡能力、肌肉力量和有氧运动,都要兼顾,例如将每周150-300分钟的有氧运动时间分散在5天内完成;锻炼同一肌群的平衡训练或力量训练隔天进行,每周3次即可。

三、循序渐进原则。老年人对自己的肌肉力量、平衡力、协调性等判断往往不够准确,所以做练习时千万不要大意、不可急于求成,要先依靠固定物进行辅助支撑,熟练掌握训练技能、体能增强后再独立练习。

### 相关链接

#### 平衡训练

##### 1. 动态平衡定位训练

两脚立于地面,和髋部同等宽度,接着把重心移至右脚并缓缓把左腿抬起,离开地面。维持这一姿势30秒。然后将左脚踏回地面,将重心转移到左脚上,慢慢抬起右腿,重复此前的动作。对于平衡能力弱的老年人来说,在训练初期最好有家人在旁陪伴辅助,或者借助别的支撑物,等能力增强后再独立完成训练。

##### 2. 单足站立

有支撑物辅助时,老年人两眼平视前方,一手扶住支撑物(墙、桌、椅背等),另一只脚叉腰,一腿支撑,一腿抬起呈屈膝90°,单腿站立保持平衡10秒;换另一条腿重复以上步骤。待自身平衡能力提升后,可以进行无支撑物练习,

练习时老年人两眼平视前方,双手叉腰,其他动作要求相同。

#### 力量训练

##### 1. 提踵

双手扶住固定的支撑物,挺胸收腹,吸气时向上提起脚跟,用力收缩小腿肌肉,然后呼气,慢慢还原双脚回到地面。

##### 2. 墙壁俯卧撑训练

立于一面墙前,保持一臂间距。手掌平放于墙上,和肩膀保持同等宽度与高度。身体朝前倾,缓慢地靠近墙壁,维持脚不动,之后轻轻地把自己朝后推,伸直手臂。

##### 3. 后腿抬高训练

立于椅子后面,双手扶住椅子,朝后缓慢抬高右腿,膝盖勿弯曲,维持1秒钟后再轻轻把腿放回原处,接着左腿重复同样的动作。



运医所供图

## 总局运医所举行慢性病运动干预培训

本报记者 刘昕彤

为更好地开展慢性病运动干预工作,提高从业人员的工作能力和水平,12月21日至22日,国家体育总局运动医学研究所2024年慢性病运动干预培训班在京举行。此次培训班面向医疗工作者、体育科研工作者、科研院所管理人员、研究生等,共计120余人参加。

总局运医所所长、党委书记张霞表示,体育在满足人民群众对美好生活向往上发挥着不可替代的作用。体育总局运医所始终将群众需求放在首位,相继设立了科学健身指导站、运动处方门诊、脊柱健康门诊、慢性病运动干预等服务平台,全方位提升服务大众的能力与水平。慢性病运动干预是一项长期性、系统性、全局性工作,在总局群体司的指导下,此次培训班的开展,是运医所在慢性病防治领域的又一积极探索,希望通过“科研-诊疗-科研”的循环模式,把最新、最有效的研究成果和治疗手段为更多人的生命健康服务。

培训班内容围绕慢性病运动干



预科普内容汇报交流、知识竞赛、科普技术展示与教学和慢性病运动干预科普讲师团成立四大部分进行。

慢性病运动干预科普内容汇报交流共有12个研究交流方向,重点关注运动干预老年超重精神分裂症患者的效果、运动干预对宫颈癌患者的效果、低温运动改善非酒精性脂肪性肝病的效果、病毒感染后心肌损伤运动处方实例报告、运动人群心脏的心腔内血流动力学特征、心脏斑点追踪技术在心肌功能检查中的应用、病毒感染后心肌损伤的共振呼吸疗效评价、运动对2型糖尿病患者心脏的保

护作用、针刺对肥胖人群减重的效果、青少年脊柱侧弯典型病例汇报、慢性踝关节不稳的治疗策略和膝关节旋转不稳定的治疗与重返运动。

科普知识竞赛部分将运动如何有效预防慢性病的知识点以问答形式展现,其中重点考察了运动处方概念、主要目标、核心要素、适用人群、安全原则、作用、是否能替代药物治疗和运动对预防慢性病的重要意义。互动性的问答方式得到参赛者积极响应,现场气氛热烈。

和弹力带操。通过简单、易学的动作指导,缓解锻炼者身心疲惫,持续、准确的练习能够有效预防脊柱侧弯和慢性性的发生。

慢性病运动干预科普讲师团成立仪式上,张霞、汪晓晖、厉彦虎为受聘专家颁发聘任证书。讲师团将以“慢性病运动干预中心”为平台,面向慢性病患者和亚健康人群,组织线上线下活动,多途径开展科普宣传,全方位多角度宣传展示慢性病运动干预工作的意义和良好效果,助力全民健身和运动促进健康工作的高质量发展。

国家体育总局运动医学研究所医务监督研究中心副主任梁辰表示,体育锻炼在疾病防治、健康促进等方面具有积极作用,2024年慢性病运动干预项目在总局群体司关心指导下和运医所领导大力支持下,开展活动内容丰富,从科普宣传、培训班授课、学术交流,成立讲师团等多维度推进具体工作。“未来,我们会持续推进慢性病运动干预研究与实践,推动健康关口前移,助力健康生活方式的养成,为健康加油。”