

运动课

运动不只是为了晒朋友圈
也不要“杭儿风”，什么热门就练什么




冬泳适合每个人吗？游多久合适？冬季锻炼需要注意什么？

冬泳爱好者和中老年人 收下这份专业的冬季运动建议

胖子比瘦子适合冬泳？
这个完全没依据

“听说胖子比瘦子更适合冬泳？”

一听到这个问题，刘鹏辉医生马上说：“这个完全没有依据。是否适合冬泳和体型、胖瘦完全扯不上关系，只要没有先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、严重心律失常，以及药物难以控制的顽固性高血压、癫痫、精神障碍等基础疾病的人，都是适合冬泳的。”

“为什么冬泳的老年人比年轻人多？”

“这个也和身体条件没关系。年轻人因为工作、学习、家庭的压力，往往没有时间来选择这些比较‘苦’的运动项目，老年人相对比较自由。”

但冬泳对健康的好处，刘鹏辉医生是超级肯定的！

“冬泳这个项目，最明显的好处是增强人的心肺功能。人的身体受到冰水刺激后血管会收缩，随后通过自身体温中枢的调节，血管反应性扩张，皮肤变潮红，增强了血管的微循环，改善血管的弹性，减缓血管硬化。同时，可以有效增加心搏输出，心脏泵血功能增强，对减缓血管内壁上的胆固醇斑块沉积有积极的作用，简单来说，减低了血栓形成和患冠心病的机率。冬泳爱好者在冷水中节律的深呼吸，还能增强肺活量，改善肺功能，对像支气管炎、哮喘等慢性肺部疾病都有好处。”

听到刘医生这么说，冬泳爱好者们是不是要摇旗呐喊了？

不仅如此，刘医生还接着科普道：

“冬泳会促使血管内皮素增高，血管内皮素的作用体现在维持心血管系统稳态，增强胃肠平滑肌的收缩功能，对暖气、胃肠胀气、食欲不振和便秘都有缓解作用。冬泳时，头部血管微循环加速，大脑供血状况得到改善，能减低脑血栓的发病机率，改善睡眠质量。”

冬泳的好处很多，但刘医生强调，文章开头提到的有基础疾病的人，不能冬泳，“每个人都应该根据自己的身体情况，选择适合的运动，不要搞‘杭儿风’，什么热就跟着练什么。”

起大早去冬泳
刘医生非常反对

记者认识的不少冬泳爱好者都喜欢在清晨锻炼，刘鹏辉医生非常反对：“冬泳的最佳时间应该是晴朗的天气，上午10点到下午2点左右。清晨一方面太冷，另一方面公开水域光线不好，视线容易受阻，有安全隐患。”

关于冬泳的时长和强度，刘医生建议大家学会掌握“三个反应期”。

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期：入水后，表皮血管收缩，肤色苍白。第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红，体感由冷转暖。第三期：停留过久，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤。这个时候，就应该及时出水了。

出水后，刘医生强调：千万不要立即去洗热水澡！

“冬泳时人的血管遇冷收缩，起水后如果立即用热水洗澡，皮肤血管迅速扩张，可能出现其他脏器缺血，发生头晕、心慌等不适感。老年朋友们千万要注意，建议冬泳后半小时内再洗热水澡。”



刘鹏辉医生(右二)和游泳国家队在澳大利亚集训资料图。

本报记者 李颖 王琼

杭州已经入冬，普通人裹上了厚厚的衣服，冬泳爱好者们勇敢跃入户外泳池的“运动大片”，不时在朋友圈出现，总是引来排山倒海般的点赞。

杭州在坚持户外冬泳的运动爱好者以中老年人居多，冬泳是不是适合每个人？清晨去冬泳是最佳时间吗？游多长最合适？

钱江晚报·小时新闻记者专门采访了浙江体育职业技术学院附属体育医院医生刘鹏辉，从游泳到重竞技，刘鹏辉医生一直在为浙江专业运动员提供医务保障，从日常训练，到全运会、亚运会、奥运会等大型比赛。快来听听他给冬泳爱好者的干货建议。



很多中老年人习惯晨练。

延伸阅读

起床后一个半小时内
老年朋友，不要运动

冬天到了，除了冬泳，叔叔阿姨们日常锻炼该注意什么？记者采访了长期关注老年人运动康复的浙江医院运动康复医学科副主任黄雄昂医生。

“早晨锻炼容易诱发急性晕厥、心律失常等意外情况，老人们锻炼首先要避免的就是起床后的一个半小时之内。”黄医生说，日常的有氧训练只要控制强度，做好运动防护，都能受益，“如果再增加一些针对肌肉力量的抗阻训练，就更好了。”

老年人冬季锻炼，特别要注意以下几点：

1.地点的选择：避免大马路边上，选择公园、广场，环境比较好的地方。（早晨锻炼不宜选在树丛中，树木会产生大量二氧化碳，没有阳光照射长期在树林中锻炼就会出现头晕、身体不适等症状。）

2.气温的选择：杭州0-5℃，体感比较冷，湿度也比较大，建议老年人等太阳出来后再运动。

3.热身很重要：气温越低，热身时间要越长，这是保障运动安全的关键。

4.运动结束要整理：比如缓慢的放松运动、对肌肉进行拉伸。如果突然不动会造成头晕、恶心等不适，肌肉疲劳不容易缓解。

5.运动量：有氧运动保持在中等运动强度。中等运动强度就是运动时心率比安静时心率增加30-40次即可。