



# 越“冻”越要动 打开新年健身正确方式

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

在过去的2023年，刚步入职场的“00后”正成为养生界的“中流砥柱”，开启喝茶、晒后背、喝药饮的“新中式”养生法；自称“脆皮年轻人”的“90后”发现自己头秃了、胃垮了，默默穿起了秋裤；中年人，被打上了油腻的标签，纷纷加入枸杞配咖啡、手拎保温杯的生活。熬夜、久坐、四处奔波……每段艰辛时刻的背后，身体都在经受考验，甚至伤痛。

新一年，你为自己的健康“立flag”了吗？在未来可期的日子里，让我们用运动开启生活新征程吧——

冬日里，来一场运动，不仅能增强体质，还可以提高抗寒、抵御疾病的能力。可是，各种坏天气会不时光临，大风、雾霾、雨雪……此时，阳光珍贵，户外运动格外难得。如何进行有效运动，专家给你支招，寒冬运动也有技巧。

## 坏天气也要运动 居家健身乐享慢时光

一天之计在于晨，许多运动爱好者都有晨练的习惯。可冬天的早晨不仅气温低，有时还会出现大风、雾霾等天气，特别是前段时间的一场大雪，让许多运动达人也停下了脚步。

“早起跳操打卡第78天。”昨日6时，徐欣欣朋友圈更新了动态。徐欣欣38岁，多年来一直坚持晨跑。可每到冬季，她的运动量就陷入“冬眠期”。去年入冬后，她将户外运动场转移到室内，客厅地上铺上垫子，跟随网上视频跳操。

“不管室内还是室外，得想办法让自己动起来。”徐欣欣说，自己平时工作压力大，只有在运动中，才能完全释放自己。

她不仅自己跳操，还建了一个群，把亲友拉进来，分享运动的乐趣。

冬天经常会遇到各种坏天气，这时，运动可尽量选择室内。女

性可做瑜伽、普拉提等运动；男性可进行一些力量训练，如俯卧撑、蹲起，还可借助哑铃、杠铃、拉力器等辅助器材锻炼。中老年人在家宜选择温和的保健操或者绕臂运动。保健操主要是活动四肢关节，增加血液循环，强度不大但是有一定保健功效。体质较差的慢性病患者，可做些简单的绕臂运动，比如甩手、画圈、击掌、抛球等。还可坐着、躺着进行。这些运动适宜体质较弱、年纪较大且有有关节炎的老年朋友。

## 化整为零出新招 小强度收获大效果

阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉，适量户外运动有益健康毋庸置疑。

“如果天气恶劣程度较轻，又想去户外活动，可以采取化整为零的方式进行锻炼。”一名健身教练举例说，天气不好的情况下，可以将半小时分为3个10分钟进行，每个10分钟按小于平时的运动强度来锻炼，尽量不要呼吸太快和出汗，充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼，这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

除了尝试新方式运动外，不少上班族还利用上下班时间骑自行车、步行来达到健身的目的。

即使在雪天，张晨宇也没停止锻炼。入冬后，他将傍晚跟团队健走的习惯，改为早晨步行去上班。他还添置了健身器材，不适合外出的时候，就在家锻炼。

上班族可骑自行车或步行上下班，乘公交车时可少坐几站，走上一段距离。中老年人群运动时间最好选在中午时段，晒晒太阳，促进身体对钙的吸收，预防骨质疏松。日出前和日落时，要少在外面过多活动。中年人宜选慢跑、骑车、健身操、小球等有氧运动；老年人可选择慢走、太极拳、八段锦等运动。

## 户外运动好处多 “冬练三九”需量力而行

不少运动达人认为，寒冷的日子里运动，能磨炼意志。

对老年人而言，冬季进行户外运动，可以充分享受阳光，促进身体对钙的吸收，有助于预防骨质疏松症。对中青年人群来说，当温暖的身体接触冷空气或吸入冷空气时，运动燃烧的卡路里会轻微增加，冬季运动减肥效果更佳。

户外运动虽然好处多，但需量力而行。中医讲究“冬三月，此为闭藏”。冬天运动应适量，不宜过量。大汗淋漓，以防伤气，给病毒和细菌趁虚而入的机会。



在低强度有氧运动的过程中，可以穿插抗阻力力量训练和柔韧训练等，以增强肌肉力量，提升身体平衡能力。这样的健身效果更好。

户外运动时要注意头部和四肢的保暖，防止头部骤然遇冷，导致血管收缩痉挛，增加心脑血管疾病意外发生的风险。运动前要做好充分的热身，热身时间最好在15分钟至25分钟。锻炼间隙要适当缩短，尽量避免长时间处于冷空气

中。心脏功能不好的人，要随身带着速效救心丸；糖尿病患者随身带块糖或巧克力。雾霾天、极端寒冷天气应停止外出锻炼，以免引起呼吸道疾病、皮肤冻伤。

新一年，愿你遇见更健康的自己。



# 花式“早”养生 主动“防未病”

■ 瞳言

有媒体调查发现，年轻人的保健食品、家用医疗器械等养生消费近年来成交额增长显著，且八段锦成为年轻人新宠。从“保温杯里泡枸杞”到“电子中药”，养生保健在年轻人时尚、便利、快节奏的生活中，找到了新的存在方式。

喝奶茶要少糖、吃晚餐少碳水，少油少盐少调料，或水煮或拌制的花式简餐食谱，把美食与养生结合，成为不少年轻人追求的生活方式。一位经常分享健康食谱的网友说：“美食是生活中必不可少的一项，也是日常养生的重要功课，不能厚此薄彼。”她的食谱都是依据自己的口味、在科学健康基础上再进行调配，所以吃得开心、健康。

同时，年轻人也舍得为养生做功课、掏腰包。爷爷辈打太极拳，“00后”练八段锦。前段时间，年轻人爱上八段锦登上热搜，不少网友分享了自己学习八段锦的经验，有人专门拜师，有人茶余饭后跟着视频研究、练习。不仅爱拔罐，还要三伏贴、三九贴，传统文化、中医养生在年轻人中颇受青睐。“夏天在中药房买了酸梅汤，也贴了三伏贴，前几天贴了三九贴。”“90后”王薇说，她经常自查身体，感觉不适，就会咨询医生，平时也很注意养生。

一份针对“90后”“00后”的调查显示，颈椎病、视疲劳、睡不醒是职场人最常见的健康问题，久坐、熬夜、饮食不规律和饮水不足等，是威胁人们生活状态的几大不良习惯。对年轻人来说，主动养生、防病健体迫在眉睫。随着生活水平的提升、健康意识的觉醒和医疗知识的普及，主动“防未病”拒绝“亚健康”成为不少年轻人的自觉行动，他们养生方式花样多，从线下到线上，从强身健体到治愈心灵。当然，也有一些年轻人因不理性交了“智商税”，还有人不顾自身情况盲目跟风……

每一代人都有自己的养生节奏和偏好，养身体、求健康从不嫌晚，更不怕早，但要理性适度、因人而异，找到适合自己的节奏和方式，做好养生这门值得坚持一生的必修课。



# 做好9件事 改善“怕冷体质”

有些人一到冬天就手脚冰凉：盖被子不暖和，穿厚鞋袜也解决不了问题；就算到了温暖的地方，手脚也要很久才能暖和过来。

缓解手脚冰凉，最好先排查，看看是否为病理因素所致。如果排除了疾病隐患，在寒冷的冬天，做好以下9件事可以改善手脚冰凉的情况。

**适当吃温补的食物。**比如牛羊肉，辛温的葱、胡椒等调味品；少吃西瓜、梨等水果；喝温水，少碰冷饮和凉拌菜。

**做柔和的运动。**动则生阳。可以依据个人爱好、体力强弱选择运动方式，比如快步走、慢跑、太极拳、八段锦等；冬天运动微微出汗即可，莫要大汗淋漓。

**阳光浴头。**阳光好的时候，出门晒晒太阳，让阳光晒到头顶的百会穴，能加快血液循环，提升脏腑活力。还可以晒晒背，督脉、足太阳膀胱经均分布于后背，晒背能借助自然界阳气温通经络。可以一边运动一边晒；也可以在温暖无风时打开窗户，在窗前晒半小时，如果不开窗效果会大打折扣。

**暖水浴足。**泡脚的水温不要超过40℃，时间最好控制在20分钟以内。下肢寒凉的人，可以在水中加艾草、花椒等。泡至身体微微出汗即可。

**多睡点觉。**冬天万物冬藏，人也应当多睡点觉，早睡晚起。经常手脚冰凉的人，不建议熬夜。

**穿宽松的衣物。**打底裤袜等紧身衣物，容易让肢体末端血液循环不畅，出现手脚冰凉，应选宽松、舒适的衣物。

**揉搓手脚心。**经常揉搓手脚心，直到有热感，可以改善末端血管的微循环状况，温暖手脚。

**好好吃饭。**人体摄入食物后，部分能量会转化为热能，用于保持体温和供人体散热。吃得太多，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢冰凉。

**适当艾灸。**艾灸是改善体寒不错的方法。可在医师指导下艾灸丰隆穴（位于小腿外膝眼和外踝连线的中点）、足三里（位于外膝眼直向下四横指处）、三阴交（位于小腿内侧足内踝上方四横指处）等穴位。据《生命时报》



# 冬季暖身 当心低温烫伤

本报讯（记者康宁）最近，随着冷空气频频来袭，不少市民白天暖宝宝傍身，晚上电热毯护体，各种“取暖神器”成了人们的居家必备用品。殊不知，这些取暖用品带来温暖的同时，如果使用不当，可能造成低温烫伤。

“近期，有不少市民因低温烫伤前来就诊。”沧州市中心医院烧伤整形科副主任医师李秀丽说，人体烫伤的阈值是45℃，长时间持续接触中等温度（一般指44℃至50℃）热源，可造成从真皮浅层向深层及皮下各层组织的渐进性损害，这种烫伤称为低温烫伤，有点类似“温水煮青蛙”。

“与高温烫伤不同，低温烫伤的疼痛感并不明显，仅会出现红斑、水肿、起疱、脱皮等症状，面积也较小。但是，也正因为温度不高，伤口很难被察觉，当出现症状时，皮肤受损程度已经比较严重了。”李秀丽表示，很多低温烫伤看上去只

是起了个小水泡，但损伤可能已深达皮下组织，不仅很难愈合，还会留下疤痕，严重者甚至伤及骨骼。

除了常见的热宝、暖水袋、电热毯等烫伤外，李秀丽提醒大家，还有一些医源性损伤要格外注意，如热水泡脚、艾灸、使用红外线微波等理疗设备、药物熏蒸等，这些也需引起高度警惕。

“婴幼儿、老年人、醉酒者以及糖尿病、脉管炎、中风后遗症等人群，往往因反应迟钝，成为低温烫伤的‘高危人群’。”李秀丽建议，使用取暖用品时，不要直接接触皮肤，像热宝和暖水袋外面可包上毛巾，电热毯上铺一层薄被。

一旦发生低温烫伤，可用凉水冲洗烫伤处，不要用冰块，容易把皮肤冻伤，更不要涂抹酱油、牙膏、红药水、紫药水等，容易引起烫伤处感染。对于起水泡或者创面较大的烫伤，在急救处理后应马上就医。



## 卫生健康进社区 服务群众零距离

日前，在双全养老服务中心，能人先锋志愿服务队开展“医疗健康进社区 服务群众零距离”活动。活动现场，由眼科、耳鼻喉科、中医科等科室医生组成的志愿服务团队，为社区老人义务提供测量血压、血糖，检测耳聩，理疗养生等健康检查和指导，切实提升社区老人的幸福感、获得感。

兰昕摄

# 腰疼，警惕强直性脊柱炎！

本报讯（记者尹超）天气寒冷，有人冻得腰痛，做好保暖措施也难以缓解。日常经常听身边的人说腰痛，那么，哪些疾病可以引起腰痛呢？常见的包括腰肌劳损、腰椎病、骨质疏松、筋膜炎、泌尿系疾病、妇科疾病等，除此之外，年轻人出现慢性腰痛还需警惕风湿性疾病之一——强直性脊柱炎，青年男性是强直性脊柱炎多发人群。

沧州中西医结合医院风湿免疫科医生孙志娟介绍，强直性脊柱炎是一种慢

性炎性疾病，早期无明显临床症状，部分患者表现为轻度全身症状，如长期或间断低热、乏力、消瘦、厌食、轻度贫血等。随着病情进展，可出现炎性腰痛，腰痛的主要表现形式为腰骶部的钝痛，同时腰部伴有晨僵、无力等现象。夜间疼痛明显，白天活动后减轻。

除关节症状外，强直性脊柱炎还有部分关节外症状。急性前葡萄膜炎及虹膜睫状体炎是最常见的关节外表现，可在关节症状前出现，还有骨质疏松、心

血管病变等。

如有家族病史，腰痛持续时间长、有逐渐加重趋势，合并髌、踝、膝等外周关节炎、肌腱端炎、葡萄膜炎等，则需就诊，检查是否患有强直性脊柱炎。

孙志娟提醒，对强直性脊柱炎患者来说，适宜的运动能有效帮助缓解症状。适合的运动方式主要以有氧运动为主，如散步、慢跑和打太极等，通过这些锻炼可使脊柱保持在最佳位置，有利于控制病情。