

# 寒冬锻炼,如何掌握“分寸”

延伸阅读

前不久,北京市丰台花园一名六旬老人完成14个单杠大回环后突发心梗,经抢救无效不幸离世。一位老人在北京永定河引水渠冬泳后,刚上岸就突发脑出血晕倒在河边……不少老年人常年锻炼形成固定习惯,在锻炼时间、方式和强度上始终遵循同一标准,却忽视了冬季锻炼特有的季节性风险,不科学的运动容易让身体受伤。



## 运动心率 有个“警戒线”

一个公式算出你的极限

测量心率最简便的方法之一是通过触摸脉搏来计数。

成年人安静状态下的正常心率为每分钟60-100次,运动时心跳自然会加快。但每个人的心率都有一个理论上的“极限值”“警戒线”,专业称为“最大心率”。一个简单的公式可以帮你推算出它:最大心率=220-你的年龄。举个例子,如果你今年40岁,那你的最大心率大约是220-40=180次/分钟。这意味着,在运动中,你的心率如果持续超过这个数值,心脏就可能承受过重的负荷,甚至引发心血管疾病。

把握“黄金心率区间”

知道了安全上限,我们该怎么运动才能真正有效呢?答案就在于找到你的“目标运动心率”。

目标运动心率=(220-年龄)×(60%-85%)。

以一位40岁的成年人为例,其最大心率预估值为220-40=180次/分钟;目标心率区间下限为180×60%=108次/分钟;目标心率区间上限为180×85%=153次/分钟。心率太低,锻炼效果不佳;心率太高,则可能进入无氧状态,风险增加,疲劳感剧烈。任敏

严寒挡不住

## 1 老年人锻炼热情不减

记者近日走访多家公园发现,尽管气温持续走低,但老年人的锻炼热情丝毫不减,其中不乏坚持高强度、高难度锻炼的人。

记者在海泊河公园看到,不少老年人已聚集在此开始锻炼。有的拉伸、有的压腿……一身红衣的跑步爱好者燕子,每天早晨5:30就起床收拾妥当到公园里进行约一个小时的慢跑锻炼。

早晨7:00,室外零下3摄氏度,位于青岛市市北区的一处小区广场上早已热闹起来,广场舞、太极拳、踢毽子的老年人开始了每天的早间锻炼。其中也有人挑战“高难度”,悬吊在单杠上。

早晨8:00,青岛栈桥海边,一群身着短衣短裤泳衣的银发跳水达人也引人瞩目,63岁的时先生便是其中的一员,一年四季他早晨都会到这里跳水、游泳。“冬天的运动时间比较短,尤其是跳水和冬泳,一定要根据自己的身体状况和天气情况进行。”时先生说,他下水前都会做好准备运动,慢跑、体操等,让自己的体温适应外界和海水的温度,不至于下水后温差导致肌肉痉挛。

## 2 冬季运动不当易致心脑血管疾病

青岛心血管病医院老年医学科主任任书亭表示,这主要与冬季独特的气候环境和人体生理反应有关。

寒冷刺激会使人体表血管收缩,导致血压升高,血管阻力增加,心脏需要更用力地泵血,血压(尤其是收缩压)容易显著上升,加重心脏负荷。还会导致冠脉痉挛,心肌供血突然减少,诱发心绞痛甚至心肌梗死。

冬季出汗少,如果不注意

主动饮水,血液相对黏稠。加上低温本身会使血液中的凝血因子活性增强,更容易形成血栓,引发脑卒中。

另外,“温”差会带来应激:从温暖的室内突然进入寒冷户外,血管急剧收缩,血压剧烈波动,风险极高。突然进行剧烈运动、过量运动、不做热身等,会使心率、血压在短时间内急剧攀升,超过老年人已存在一定病变的心脑血管系统的代偿能力,从而导致意外。

## 3 老年人冬季运动需注意什么

任书亭表示,老年人冬季运动应遵循“科学、适度、安全、保暖”的原则。

评估先行,遵医嘱。患有高血压、冠心病、糖尿病、关节炎等的老年人,在开始或调整冬季运动计划前,最好咨询医生或康复师,获得个性化建议。

巧选时间,避严寒。推荐在

上午9-10点后或下午3-4点左右,此时气温相对较高,阳光充足,人体适应能力更好。

充分热身,时长加倍。冬季肌肉、关节僵硬,热身比夏季更重要。应进行15-20分钟的充分热身,如慢走、关节活动等。

运动温和,控强度。推荐以低强度、舒缓的有氧运动为主,如:散步、快走、太极拳、八段锦等。运动时心率不宜过快,遵循“循序渐进”原则。

另外,保暖到位,分层着装;选择向阳、避风、平坦的场地;运动时注意身体感受。若出现胸闷、胸痛、心慌、头晕、肢体麻木等不适,立即休息并寻求帮助;运动前后应适量饮用温水。

总之,老年人冬季运动要做到,“防寒保暖避晨峰,热身充分量力而行,温和持续勤监测,不适即停问医生。” 记者 崔佳佳



## 大连即食海参 10斤999元

野生鲜食刺参9斤999元 淡干海参买1斤送1斤都是回头客

特惠大连即食海参:刺好肉厚有嚼劲,原价200多1斤,现特惠10斤999元;鲜食野生刺参:纯野生营养好,特惠9斤999元

大连6年壮年辽刺参:个大、刺好、口感超棒,特惠6斤999元,13斤1998元

纯淡干辽刺参:刺好肉厚有嚼劲,涨发3倍大小,1斤能发15斤,2560元买1斤送1斤众多回头客

沂蒙山纯成熟蜂蜜:12斤299元

足力健保暖鞋:真舒服!199元1双,买2双仅需298元

电话:186-1519-3097(各地免费送货)