

全民健身专题报道之七

冬季参加体育健身活动,不仅能锻炼身体,增强体质,防止发生各种疾病,而且能锻炼不怕严寒的坚强意志。“冬练三九”这句谚语,就是人们长期锻炼总结出来的宝贵经验,那么,冬练该怎么练?有什么需要注意的事项呢?自本期开始,本刊将系列介绍有关冬季户外、室内健身的相关知识,让读者对冬季健身有一个全面的认识。

## 冬练三九正当时(下)项目篇

整理 高雄

### 推荐项目之一: 慢跑

功效:

研究表明,进行轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力,慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。氧气对维持人体生命活动是必不可缺的,吸氧的能力大小又直接影响到心肺功能。

慢跑动作简单,易于掌握,活动全面,运动量易调整,锻炼效果显著,因此,是一般中老年及体弱者喜爱的运动。一般情况下,老年人吸氧能力较低,而锻炼能提高吸氧能力。练慢跑的老年人,最大吸氧量不仅显著高于不锻炼的同龄老人,而且还高于参加一般性锻炼的老年人。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异,这是因为长期坚持锻炼,改善了心肌营养,使得心肌发达,功能提高。

慢跑可使血流增快,血管弹性增强,具有活血祛瘀、改善血液循环的作用。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加10倍,即每分钟血流量可达1200~1400毫升。坚持长期慢跑的人,平时心跳频率可下降到每分钟50~60次左右,这可使心肌得到较长时间的修整。慢跑能促进全身新陈代谢,能改善脂类代谢,可防治血液中

脂质过高。慢跑可控制体重,预防动脉硬化,调整大脑皮层的兴奋和抑制过程,消除大脑疲劳。慢跑运动还可使人体产生一种低频振动,可使血管平滑肌得到锻炼,从而增加血管的张力,能通过振动将血管壁上的沉积物排除,同时又能防止血脂在血管壁上的堆积,这在防治动脉硬化和心脑血管疾病上有重要的意义。

注意事项:

慢跑时,全身肌肉要放松,呼吸要深长,缓缓而有节奏,可两步一呼、两步一吸,亦可三步一呼、三步一吸,宜用腹部深呼吸,吸气时鼓腹,呼气时收腹。慢跑时步伐要轻快,双臂自然摆动。慢跑的运动量以每天跑20~30分钟为宜,但必须长期坚持方能奏效。慢跑运动可分为原地跑、自由跑和定量跑等。原地跑即原地不动地进行慢跑,开始每次可跑50~100步,循序渐进,逐渐增多,持续4~6个月之后,每次可增加至500~800步。高抬腿跑可加大运动强度。自由跑是根据自己情况随时改变跑的速度,不限距离和时间。定量跑有时间和距离限制,即在一定时间内跑完一定的距离,从多到少,逐步增加。

慢跑的姿势应为两眼平视前方,肘关节前屈呈90度平置于身体侧,双手松握空拳,略为抬头挺胸,上体略向前倾与地面成85度左右,双脚交替腾空、蹬地,脚掌离地约10厘米。全身肌肉放松,用轻而略带弹跳的步伐前进,上肢屈肘保持60度~90度,在身体左右侧平行地自然摆动。呼吸自然,鼻吸鼻呼或鼻吸口呼。



图/新华社

### 推荐项目之二: 滑雪

功效:

首先,滑雪有利于增进人体的平衡能力。其实,滑雪的实质就是掌握平衡,在重心的不断切换中找到平衡点,才能做出漂亮的动作。

其次,与平衡性密切相关的就是锻炼个人的协调能力。只有充分的协调好全身的每个部位,才能在高速的滑行中取得最好的平衡效果,做出最漂亮的动作,尤其是在转弯时,那些高山滑雪的大S形的滑雪轨迹是多么的美丽和动人。其实,这也是对身体神经系统一次全方位的锤炼和提高。

第三,滑雪还能增强身体的柔韧性。滑雪是一项全

身的运动,在给你带来速度上的享受同时,也在无形中锻炼你的身体柔韧性。要做出优美好看的动作,包括顺利的滑降和制动,都需要身体所有关节的配合才能达到。因此,滑雪对于人体的头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位,几乎是人体所有的关节,都能起到比较良好的锻炼作用。

另外,滑雪还可增强心肺功能。这和跑步锻炼的原理是一样的。在快速甚至是疾速的运动中,对于心肺功能的锻炼是显而易见的。并且,在室外滑雪中这种锻炼效果尤为突出。面对动辄就

以千米来计算的滑道,没有强大的肺活量和心血管系统的支持,是不可能坚持下来的。此外,冷冽的空气也是对身体氧气运输系统的考验。由于空气比较寒冷,不能大口直接呼吸,所以必须小口呼吸,这也在无形中锻炼了心血管扩张的功能,这就好像冬天进行长跑运动一样。

注意事项:

和其他体育运动一样,滑雪时如果不加以注意,不正确的运动姿势会引起一些伤害事故,是所谓“过犹不及”,因此需要在滑雪时多听从教练的指导,避免一些不必要的伤害。在滑雪运动时,如果擅自进行一些危险

动作或者动作标准不符合规范,直接后果就会引起膝关节和踝关节的受损。例如滑雪的膝盖动作不正确,长期下来,会引起半月板的损伤,严重的还会引起半月板的撕裂。所以,在滑雪场听从教练的指导,采用正确的姿势滑雪是十分重要的。

另外,对于儿童而言,由于处于生长时期,有些患病的儿童是不能参加滑雪运动的。如:扁桃腺炎、上颌窦炎、鼻炎、耳炎等耳鼻喉科慢性病症;慢性肾盂肾炎、膀胱炎或其它泌尿系统和生殖系统炎症的;患有气喘性支气管炎或支气管哮喘的以及流感刚痊愈的儿童。

### 推荐项目之三: 登山

功效:

我国自古就有登山的习俗。年轻人选择登山,是对自己体力和意志极限的锻炼及挑战;中老年人喜欢登山,既可一览风光秀丽的大自然,又可强身健体。登山运动,已成为目前多数市民调节身心,放松自我的一种最好的养生法。

登山可促进血液循环,促进毛细血管功能——感觉全身舒爽通畅,增强抗病能力。主要是登山时促进血液循环和能量代谢,体温升高,给身体带来积极的作

用。登山出汗可以将体内和体表的一些废物排出,给身体做一次大扫除。其次,有规律的登山运动,可使控制汗腺的神经系统得到锻炼,使之更敏感。第三,登山出汗具有美容美肤作用,血管的收缩、舒展、收缩,相当于给皮肤做按摩。但要注意出汗后用温水洗澡,及时补充水分和运动后的保温。

登山可以调节情绪。进入森林,跋山涉水,静思养性,全身沐浴森林的灵气和香气,洗净城市尘嚣,令人心旷神怡。

登山运动有助于防病治病。患有神经衰弱、慢性胃炎、气管炎、盆腔炎等慢性病的病人,在进行药物治

的同时,配合适当的登高锻炼,可以提高治疗效果。

注意事项:

强度不宜过大。登山是一项极佳的有氧运动,但强度不宜过大。一般每周锻炼3~4次为宜,心率保持在120~140次/分钟。尤其适合想尽快减轻体重的男士;

不渴先喝水。登山一般选择清晨为好。运动时要注意补充水分,在满足解渴的

基础上再适当多饮些水,或者在运动前10~15分钟饮水400~600毫升,这样就可以减轻运动时的缺水程度了。饮料应该含有适当糖分及电解质(最好选择含有维生素C的),以尽快减轻疲劳感,恢复体力。

先热身,后放松。开始爬山锻炼时,切不可一上来就加大运动量,要循序渐进。通常要先做一些简单的热身运动,然后按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度。锻炼结束后,要放松一下,这样才能更好地保持肌群能力。

山东省中医院东院开诊“爱心大回报”系列之五

## 山东省中医院东院区普外、泌尿外科义诊周

12月21日~25日山东省中医院普外科和泌尿外科举行“爱心大回报”大型系列专家义诊活动,地址:济南市经十路16369号,义诊咨询电话:0531-68617068

### 普外科简介

山东省中医院普外科经过五十余年发展,目前已形成了一个专业梯队合理、技术精湛、医德高尚,既有中医特色,又能适应现代化医院发展要求进行各种普外科常规及复杂手术的专科。

### 专家介绍

**周永坤**: 外科主任,主任医师,硕士生导师。擅长胃肠肿瘤、肠粘连、肠瘘、疝等的中西医结合治疗。东院区专家门诊时间:周一全天;西院区专家门诊时间:周四下午、周六上午。

**急腹症专业**: 该专科主要采用中西医结合非手术及手术治疗急性阑尾炎、急性肠梗阻、肠粘连、肠瘘、上消化道出血、穿孔、胆石症与胆系感染、重症胆管炎、重症胰腺炎等。  
**肝胆胰专业**: 采用现代先进的

**宋景贵**: 主任医师,硕士生导师。擅长急腹症、消化道肿瘤、肝胆疾病、胰腺疾病的诊断和手术治疗。东院区专家门诊时间:周五全天;西院区专家门诊时间:周一上午、周三下午。  
**张云杰**: 外科副主任,副主任医师,硕士生导师。擅长诊治胆石症、肝胆胰肿瘤及门脉高压等疾病。东院区专家门诊时间:周三全天;西院区专家门诊时间:周四上

微创技术,并结合传统的中医药,治疗肝胆胰疾病有独特疗效。

**胃肠专业**: 常规开展胃癌及肠胃癌根治性手术,结肠癌根治术,直肠癌根治术,小肠肿瘤切除术。

**疝专业**: 对于腹股沟疝、切口疝、腰疝等疾病,尤其是巨大腹股沟疝的诊疗积累了丰富的经验。

**司呈泉**: 副主任医师。擅长治疗急慢性阑尾炎,腹外疝,肠粘连,消化道肿瘤等。东院区专家门诊时间:周四全天;西院区专家门诊时间:周一、周二下午。  
**许振国**: 副主任医师。擅长胃肠外科、腹外疝、体表肿瘤等。东院区专家门诊时间:周二全天;西院区专家门诊时间:周五、周日上午。

### 泌尿外科简介

山东省中医院泌尿外科,经过20余年的学术积累,于2009年8月正式成立了独立的泌尿外科。目前能够诊断、治疗男女泌尿系统、男性生殖系统的所有疾病。诊治范围包括:

(1)泌尿生殖系统畸形:肾和输尿管的先天性畸形;膀胱和尿

道的先天性畸形如尿道下裂等; (2)泌尿系统损伤:肾、输尿管、膀胱、尿道的各种类型损伤。 (3)泌尿、生殖系统感染:上下尿路感染;男性生殖系统感染如急性细菌性前列腺炎、慢性前列腺炎、急性附睾炎、慢性附睾炎等。

### 专家介绍

**高兆旺**: 泌尿外科主任,副主任医师,硕士研究生导师。擅长中西医结合诊治泌尿科常见病及疑难病症,如男、女泌尿系统

感染、前列腺疾病、男性不育症、性功能障碍等。东院区专家门诊时间:周三全天;西院区专家门诊时间:周一、周二、周六上午。  
**刘庆申**: 副主任医师。擅长中西医结合诊治男性功能障碍、慢性前列腺炎、男性不育等。东院区专家门诊时间:周一全天;西院区专家门诊时间:周

(4)泌尿、生殖系统结核。(5)泌尿系统梗阻:肾积水;良性前列腺增生症;急性尿潴留。(6)尿石症。(7)泌尿、生殖系统肿瘤。(8)肾下垂;精索静脉曲张;鞘膜积液;肾血管性高血压。(9)肾上腺疾病。(10)男性不育、不育和性功能障碍。

**王卫东**: 副主任医师。擅长各种泌尿外科疾病的手术治疗及中西医结合诊治男性功能障碍、男性不育症、男性泌尿生殖系统感染等。东院区专家门诊时间:周四全天;西院区专家门诊时间:周二全天。

(赵媛媛)