

天冷要动 但别“乱动”

医生给出冬季运动指南



文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 温颖 黎歆

近 日 气
温走低,昼夜温差增大,
不少市民减少户外活动,选择“猫
冬”。但是俗话说,“冬天动一动,健康
一个冬”,如何在冬季科学运动? 江门市五
邑中医院运动医学科中医师黄永青表示,中医
经典倡导“冬日养藏”,但并非静止不动,而是
“动中求静,藏中寓动”。科学、适量的冬季运动,
是顺应自然、养护阳气、预防疾病的关键。江门
市人民医院骨外二科(脊柱关节骨病科)副主
任医师冯嘉威也表示,冬季运动贵在坚持
与科学,既要克服惰性“动起来”,也要
避免盲目“乱动”。



医生指导患者如何在冬季科学运动。

A 冬天运动 四大益处

冬天为何要运动? 冯嘉威表示,冬季坚持科学运动,能为健康带来多重益处,既能增强抗寒能力,还能提升免疫力。

黄永青表示,运动能带来四大益处:一是高效燃脂,控制体重。研究表明,在低温下运动,更容易激发人体内消耗热量的棕色脂肪活跃,从而燃烧更多脂肪,对体重管

理尤为有利;二是提升免疫力,抵御疾病。冬季是感冒、流感等呼吸道疾病的高发期,规律运动可以加快机体新陈代谢,受寒冷刺激后,血液中抵抗疾病的抗体会增多,从而增强身体对疾病的抵抗力,降低感染风险;三是促进循环,振奋精神。冬季日照减少,容易使人感到疲乏、情绪低落,而运动

能加快血液循环,增加大脑氧气供应,帮助消除疲劳感;四是强健骨骼,预防骨质疏松。对于中老年人而言,冬季进行户外运动,可以享受阳光照射。阳光中的紫外线能使皮肤合成活性维生素D,而维生素D是促进钙质吸收、维持骨骼健康的关键物质,对预防骨质疏松症有积极作用。

B 循序渐进 注意保暖

黄永青表示,冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动,只要做到微微出汗,身体发热、呼吸加快的程度,就能收获健康效益。冬季运动的安全核心是注意运动损伤。

冯嘉威提醒,冬季气温低,寒冷使肌肉弹性下降,突然发力易受伤,要警惕肌肉拉伤与关节扭伤,同时,干冷空气可能引发咳嗽、支气管不适;此外,寒冷使血管收缩,血压易升高,增加心脑血管负担,高风险人群需格外谨慎。

黄永青还提出5个建议:一是充分热身。冬季肌肉黏滞性高,关节灵活性下降。建议热身时间为10—15分钟,从慢走、关节环绕开始,逐步过渡到动态拉伸,直至身体微热、关节灵活;二是防风防寒,分层着装。采用“洋葱式”穿衣法:内层速干排汗,中层保暖(如抓绒),外层防风。特别注意保护头、颈、手、足等末梢部位。出汗后及时擦干,避免在风口停留,防止寒湿内侵;三是择时择地,避寒就温。选择一天

中气温较高的时段,如上午9—11点或下午3—5点。避免在寒冷有风的清晨或夜晚锻炼,优选阳光充足、避风的场地,如小区广场、公园等;四是强度适宜,微汗即止。遵循“冬藏”养生原则,运动强度以感觉周身温暖、微微出汗、呼吸加深但仍能交谈为宜;五是循序渐进。运动量和强度应缓慢增加,给身体适应时间。运动后必须进行5—10分钟的整理活动(如慢走、静态拉伸),帮助肌肉恢复,促进血液循环。

C 四类运动 值得推荐

结合江门本地气候与场地特点,黄永青推荐以下四类运动。

一是和缓有氧型运动,如快走、慢跑、骑行,适合大多数人,可以强健心肺(补益宗气),促进循环(活血化瘀)。在滨江绿道、元宝山体育公园等平缓、风景佳处进

行,要注意地面湿滑,必要时穿上防滑鞋。

二是传统养生型运动,如太极拳、八段锦,适合中老年人及体弱者,可以调和阴阳,畅通经络,培补元气,对关节友好。建议选择干燥、平整地块,可在东湖公园、中山公园等环境清幽处晨练。

三是室内运动,如瑜伽、健身操、跳绳,适合时间碎片化或天气不佳时。居家或健身房进行运动时要保持空气流通,做瑜伽运动时需充分热身,避免低温下过度拉伸。

四是趣味团体运动,如羽毛球、乒乓球等,充分利用社区活动中心、体育馆等场地。



冬将尽 待春归

大寒养生,从“冬藏”转向“春生”

1月20日是大寒,是二十四节气中的最后一个节气,也是一年中最寒冷的时期之一。江门市人民医院中医科主任徐振杰提醒,大寒养生做得好,不仅能安稳过冬,更能为来年春季的健康生发打下坚实基础。江门市五邑中医院老年病科(中医全科医学科)副主任中医师易诗敏表示,养生要有“前瞻性”,为“冬藏”向“春生”平稳过渡做好准备。

文/江门日报记者 何雯意
通讯员 黎歆 温颖

警惕冬季高发疾病

寒冷天气下,心脑血管疾病、呼吸道疾病、关节疼痛性疾病高发。

徐振杰提醒,此时天气寒冷,昼夜温差大,容易导致血管收缩痉挛,加上春节前后饮食油腻、情绪激动,风险倍增,要警惕心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。易诗敏则表示,中医认为“寒凝,则血泣而不通”,寒冷会让血管收缩、血液黏稠度升高,血流速度减慢,容易形成血栓;同时,寒邪侵袭会耗伤人体阳气,阳气不足则无法推动血液顺畅运行,气血运行不畅,易导致心肌缺血、脑供血不足,诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。

其次,冬季是呼吸系统疾病高发期,大寒时寒气更甚,对肺的伤害尤为明显。中医认为“肺为娇脏,主气司呼吸,外合皮毛”。易诗敏提醒,肺作为直接与外界

相通的脏腑,最易受深冬寒邪的侵袭,导致其宣发肃降功能失常,出现感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘等病症。徐振杰表示,此时正值春运和春节聚餐高峰期,人员流动大,加上广东冬季干燥与潮湿交替,是病毒传播的温床,要特别警惕呼吸道疾病。

对于风湿、类风湿或退行性关节病变患者来说,大寒是一道“难熬的坎”。易诗敏表示,中医认为“寒邪阻滞经络,寒性凝滞、收引,不通则痛”,寒邪侵袭关节,会导致关节局部气血运行不畅,出现关节疼痛、肿胀、僵硬,甚至活动受限。

此外,还要警惕肠胃的“倒春寒”——此时容易出现消化系统疾病。“冷空气刺激会导致胃肠发生痉挛性收缩,加上春节期间难免的聚餐应酬,肠胃负担会很重。”徐振杰提醒。

防寒固本 适度温补

易诗敏表示,大寒养生总原则是“防风御寒,护阳固肾,兼养阴血,为春生做好准备”,具体可以从四个方面着手。

起居方面,防寒保暖是第一要务。建议晚上10点前入睡,早上等太阳出来后再起床活动,顺应阳气潜藏的规律。重点部位要加倍呵护:人体有“三脖”——脖子、腰脖(腰腹)、脚脖(脚踝),最易受寒邪入侵。出门务必戴好围巾、穿高腰裤袜、穿长袜护住脚踝。后背是“督脉”和“膀胱经”所在,可加穿一件背心。每晚用40℃至45℃的热水泡脚15—20分钟,水位没过脚踝,可加入一小把艾叶或几片生姜,起到散寒活血、引火下行的作用。

饮食方面,温补有度,忌臆忌生冷。易诗敏表示,大寒饮食不宜一味大温大热,应温补为主,稍佐滋阴,避免过于滋腻,妨碍脾胃,此时要避免过咸或过补。“冬季养生重点

在‘藏’,如果之前饮食太过油腻,此时要开始解腻。”徐振杰建议,此时适当多吃具有散散性质或疏肝理气的食物,如生姜、大葱、香菜、洋葱、韭菜等。

运动方面,要和缓内敛,忌大汗淋漓。冬季运动讲究“藏”,不宜大汗淋漓,以免阳气外泄。推荐太极拳、八段锦、散步等和缓运动,以感觉身体微微发热、额头似有微汗为度,切忌大汗淋漓,否则会导致阳气外泄,腠理开泄而更易感寒。

情志方面,要静心宁神,以待春生。易诗敏建议,冬季对应肾脏,肾主恐,情绪上要避免惊吓、恐惧和过度思虑。多听舒缓音乐,练习深呼吸(腹式呼吸);阳光好的时候,多到户外晒太阳。徐振杰则建议,要避免大喜大悲,情绪上应由“静”转“动”,保持心情舒畅、愉悦,让精神状态从冬日的萧瑟中走出来,与自然界的生机复苏相呼应。

灵动童趣 “睛”彩侨乡

近视防控科普活动受欢迎

“用眼 20—20—20 原则具体怎么做?”“周末你会带孩子去户外活动吗?”近日,在江门市第一幼儿园二楼礼堂内,一场别开生面的“灵动童趣,‘睛’彩侨乡”近视防控科普活动举行,并通过“直播江门”APP 全程直播,吸引了超8万人次点击观看。

此次活动由江门市疾控中心主办,江门市第一幼儿园、江门日报社承办,并得到江门市卫生健康局、江门市教育局的指导,进一步加强了对幼儿眼健康危险因素的监测和综合干预指导,普及了科学用眼知识。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 吴桦轩

专家详解护眼要点

活动现场,江门市第一幼儿园的小朋友身着统一服装,在舞台上表演情景剧《光明的未来》和眼保健操演示,拉开了活动的序幕。孩子们用充满童真的动作和表演,表达了对明亮双眼的向往。台下,家长们的手机屏幕亮成一片,记录孩子们可爱的表演。

江门市妇幼保健院眼科主治医师林燕婷带来护眼示范课《一起来! 关注孩子的视力问题》,以生动易懂的语言解释了视物成像原理,并指出近视一旦形成便不可逆,但“能防、能控”。

“看不清楚,并不就是近视。”林燕婷在讲座中强调,屈光不正包括近视、远视和散光,0—6岁是儿童视觉发育的关键阶段,也是近视防控的黄金窗口期。

“户外活动时间与近视的发病率、进展量呈负相关,是近视的重要保护因素。”林燕婷指出,“提倡儿童每天户外活动至少2小时。学龄前就应该开始增加户外活动时间,放学后和周末,家长应多带孩子到户外‘目’浴阳光。”

林燕婷系统讲解了儿童视力发育规律和近视防控知识,还展示了一张视力发展时间表:足月儿仅有光感,2个月有瞬目反射,4个月可以固视追视。“1岁视力约为0.1,2岁0.3,3岁0.5,4岁0.6以上,5岁0.8以上,6岁及以上应达到1.0。”她提醒家长,要对照这个标准关注孩子的视力发育情况。

针对家长们关心的检查问题,林燕婷解释,普通检查包括视力检查、屈光状态检查和眼轴检查等,详细检查则需要散瞳验光。“散瞳是为了放松眼部调节,在无调节状态下测到真实的屈光状态。按照指南,6岁以下用慢速散瞳,6岁以上用快速散瞳。”

林燕婷还详细介绍了近视防控的多项措施,包括保证每天2小时户外活动、保持良好读写习惯、控制电子屏幕使用时间、坚持做眼保健操、保证充足睡眠、少吃甜食、营养均衡等。“眼保健操可以缓解眼睛疲劳,减少调节滞后,改善视疲劳症状,有助于延缓近视的发生发展。”她说。

守护孩子“光明的未来”

“定期进行儿童眼保健检查至关重要。”林燕婷强调,不同年龄段有不同的检查重点。

早产儿、高危新生儿出生后需进行眼底筛查,排查视网膜出血、早产儿视网膜病变等;半岁至3岁要进行眼病及屈光筛查,排除先天性白内障、视网膜母细胞瘤等疾病。

对于4—6岁儿童,则应进行视力、屈光筛查和眼轴等检查,排查屈光不正、斜弱视等问题。“如果结果正常,建议定期半年复查一次。”林燕婷说。

讲座结束后,进入有奖互动环节。“用眼20—20—20 原则具体怎么做?”面对这个问题,一位小朋友快速回答:“每用眼20分钟,就要看20英尺(约6米)外的物体,至少20秒。”正确回答后,现场响起了掌声。

本次活动旨在贯彻落实上级关于儿童青少年近视防控的工作要求,坚持早监测、早发现、早干预,守护孩子们的远视储备。江门市疾控中心相关负责人表示:“我们希望通过这种生动活泼的形式,让护眼知识深入人心,特别是让小朋友们从小树立‘自己是健康第一责任人’的意识。”

参与活动的家长齐女士表示:“通过这次活动,我学到了很多实用知识。以前只知道让孩子少用电子产品,现在有了更科学的方法。”

这场持续一小时的直播活动,不仅为现场参与者带来了实用的眼健康知识,也通过线上平台让更多家庭受益。随着孩子们清脆的“再见”声,本次活动圆满落下帷幕,但江门市儿童青少年近视防控工作,仍在持续进行中。



林燕婷讲述近视防控知识。



情景剧《光明的未来》和眼保健操演示。