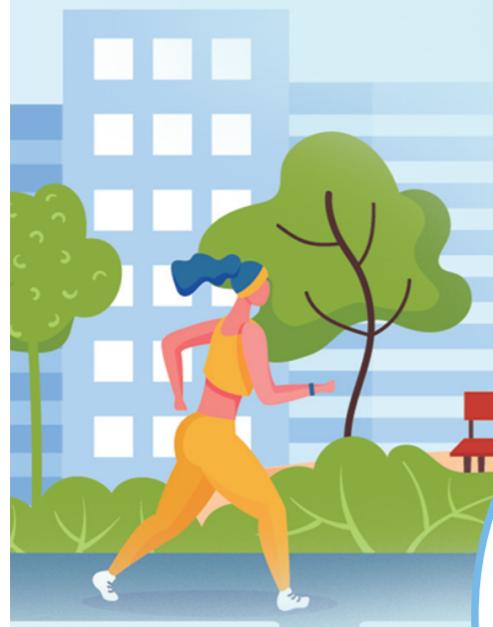


# 天冷要动 但别“乱动”

## 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，突然用力易受伤，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，关节灵活度下降。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，防止寒湿入侵；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，适合中老年人及体质弱者，可以调和阴阳，畅通经络，培元补气，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 温颖 黎歆

### 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“三脉”——脖子、腰腹（腰腹）、脚脖（脚踝），最易受寒邪入侵。出门务必戴好围巾、穿高腰裤子、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，忌食忌生冷。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，此时适当多吃具有升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，腠理开泄而易感受寒。

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们身着统一服装，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。