

为啥寒冷更要去运动？不只燃烧卡路里

冰雪运动好处多多

来了！北京冬奥，冰雪运动更热了！

骑冰车、坐雪圈、冰滑梯里飞速而下、冰场之中畅快滑行……在北京陶然亭公园，前来游玩的市民兴致盎然，冰面上的热情盖过了寒冷。“能锻炼身体”“好玩儿”“图个乐”……记者随机采访中，快乐与健康是绕不开的关键词。

近日，由国家体育总局发布的《“带动三亿人参与冰雪运动”统计调查报告》显示，中国已实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标，全国冰雪运动参与人数达3.46亿人，从参与冰雪运动的目的看，排在前两位的是“娱乐休闲”“强身健体”。

你真的了解冰雪运动吗？冰雪运动的好处可能超乎你的想象。

冰雪运动独特在哪

自北京冬奥会申办成功以来，冰雪运动普及的步伐加快了，逐渐从单季运动向四季运动延伸，从小众走向全民，从群众体育短板变为大众运动新选择，越来越多的人走向冰场、走进雪场，参与到冰雪运动中。

冰雪运动独特在哪？

“从运动魅力来看，冰雪运动是其他运动无法比拟的。”在北京体育大学冬奥培训学院教师季成看来，跟其他季节开展的运动不同，冰雪运动需要寒冷的外部条件，且速度感非常强，能给人带来刺激惊喜。同时，参与冰雪运动，不仅能提高意志力，运动爱好者也能从中得到放松和乐趣，是回归自然、亲近自然的好方式。

“笑看皑皑白雪，凛凛御风飞行，这是何等畅快淋漓！”北京清华长庚医院普内科副主任医师王逸群趣称，冰雪运动速度与激情共生，穿戴适当的保暖运动装备，全身心投入运动，有助于内分泌环境的稳定和心理调节，能充分减少焦虑感，“在团体运动中，团队成员朝着一个目标共同奋斗，还能让人充分体验到真诚、信任、协作的内涵”。

滑雪运动爱好者王瑞（化名）对此深有感触。“读博期间我压力很大，出现了抑郁倾向，



资料图片

很长一段时间，我害怕和人打交道，甚至没办法看微信消息。”王瑞说，后来他在朋友的带动下学习了滑雪。

“当我从雪坡上滑下来，闻着清冷但新鲜的空气，看到美丽的雪景，畅行其间，我有一种被治愈的感觉。”王瑞建议精神压力大的人可以试试滑雪，“你会发现世界不一样了”。

“推荐成年人参加冰雪运动的一个重要原因就是有助于心理健康。”清华大学体育部长聘副教授曹春梅认为，有规律地参加体育锻炼能够缓解心理压力，同时，冰雪运动多是在环境优美、视野开阔、空气质量好的场地进行，“这种运动环境的优势，对于保持心理健康很有帮助”。

“运动中产生的多巴胺能让人愉悦。”哈尔滨体育学院冬季奥林匹克学院教师于静曾获速度滑冰世界冠军，她坦言，做运动员时的压力在赛场上能得到很好释放，如今角色转换，面对压力，滑冰仍是最好的选择，“滑两圈之后，我会感觉呼吸畅快，心情一下子就好了，压力也缓解了”。

“冰雪运动可以起到磨炼意志、保持心理健康、促进人际交往等积极作用。”首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任医师杨华清介绍，许多常年在室内工作的人，特别是体质较差或极少参加体育锻炼的脑力工作者以及对寒冷较敏感者，因天气的寒冷，往往会变得忧郁沮丧，积极参加户外冰雪运动能有效改善这种情况。

“在银装素裹的环境中，与家人朋友一起感受自然之美，享受速度与技巧带来的欢乐，可以有效减轻压力，放松心情。”杨华清说。

不只燃烧卡路里，冰雪运动好处多

据统计，长江以北地区，冬季普通人群的运动量会下降50%以上，在东北地区，还有“猫冬”的说法。但对于单板滑雪爱好者杨隆来说，“滑雪运动大大提升了退休生活质量”。

自从多年前接触到滑雪，杨隆就爱上了冰雪运动。“从雪山上滑下来，看着大片顶着雪

的树，感觉自己好像与自然融为一体。”杨隆说，每年滑几个月的雪，烦心事也消了，身体也锻炼好了。

与我们比较了解的夏季运动相比，冰雪运动有哪些意想不到的好处？

“户外进行冰雪运动的环境温度通常在零下20℃左右，与室内温度相差不少，人体对低温的耐受性会提高。”杨华清说，“冰雪运动负荷更高，相比夏季运动，可以更好地增强体能，提高御寒防病能力。”

俗话说：“冬季动一动，少生一场病；冬季懒一懒，多喝药一碗。”“这正是冰雪运动对我们环境应激能力的增强。”曹春梅介绍，人从温暖环境到寒冷环境的转换会刺激大脑皮层，导致内分泌及植物性神经做出调整，这种整体性的刺激对于感冒等疾病的预防很有效果，“冬季多参加冰雪运动，会减少夏天得空调病的概率”。

“而且，寒冷天气会促使血管不断收缩与扩张以保持体温稳定，这就需要调动全身的血液以维持整个身体内外环境的平衡。”杨华清说，冰雪运动能

增加血液循环，提高心血管功能，预防诸多心血管疾病。神经系统功能也会随之增强，在新陈代谢下改善脑功能。

心脑血管功能的增强只是一方面，冰雪运动对呼吸和肠胃系统也大有裨益。

“在寒冷刺激下，胸部受到的压力加大，呼吸变得深长有力，这时肺组织弹性加强，锻炼了呼吸肌，改善了呼吸功能。”杨华清介绍，随着呼吸肌中膈肌的大幅度升降运动，消化系统的血液循环也会随之加强，带动胃肠蠕动，防止胃下垂、胃炎和胰腺炎等疾病。

人们可能不了解，冰雪运动还能“美容”！

杨华清告诉记者，寒冷的天气促进皮肤血管收缩，加大皮肤血液循环，让皮肤得到充分的营养，“这样可以促进皮肤的清洁与美容，使运动者的皮肤富有弹性和光泽”。

“有研究表明，在同样的运动量和强度下，冰雪运动的能量消耗会增加3%至7%。可见，冰雪运动是一种非常有效的减脂运动。”曹春梅说。

对不同年龄段的人来说，好处是不一样的。“青少年经常参加冰雪运动可以促进生长发育，降低成年后罹患各种疾病的风险；对中老年人来说，适当参加冰雪运动，可以延缓衰老的进程，减少高血压、冠心病、糖尿病、骨质疏松等疾病的发生概率。”杨华清补充道。

冰雪运动好处多，但伤病问题也不少，如何更健康地赴这场冰雪之约？

“首先就要有安全意识，许多冰雪运动爱好者一上场就开始滑，其实，这是不科学的，准备活动非常有必要。”曹春梅说，在寒冷环境下，人体肌肉紧张，关节会变得僵硬，充分的准备活动，能使肌肉舒张，增加关节的灵活性，还能激活人的神经兴奋性，以便合理完成运动动作。

对于普通人群，参加冰雪运动以娱乐为主，曹春梅推荐的方式是“呼朋引伴”，“多去参加团队运动项目，享受其中的乐趣，同时建议强度较高的运动每个阶段做20至30分钟，在运动中间进行适当休息”。

（姚昆）

药浴注意防风“咬春”多食蔬菜

本报讯 立春时节，应当如何养生？华东疗养院营养科主管营养师沈辉告诉大家，立春后寒热交替，气温反复，导致生命系统也和气温一样不是特别稳定，一些呼吸系统疾病特别是慢性支气管炎等可能在春季复发，如果不注意健康生活方式管理，很有可能旧的健康问

题尚未解决，新的健康问题就乘虚而入。“春季如果调养到位，气血充沛而且活跃，全年就会更少罹患各类内科疾病，对传染病的抵抗力也会增强。”

古代典籍中有记载：“当以立春之日清朝，煮白芷、桃皮、青木香三种，东向沐浴。”立春药浴养生的方法，即便是现在，

也是可以试试的。现在条件好了，沐浴养生例如温泉泡浴、药袋浸浴、桑拿药蒸等，不仅可以祛除体内风寒之气，还可以让生活充满仪式感。不过，药浴时要注意寒热温度变化和防风，避免“皆中于虚风”。

食养食疗也是很重要的养生方式。立春时节，我国很多

地区都有“咬春”的习俗，多为吃春饼、春卷等食物，其中包含多种应季辛香蔬菜，如葱、蒜、韭菜、萝卜等，可以祛寒、杀菌、防病，促进阳气生发。立春日与春节临近，春节期间人们常常大鱼大肉，饮食油腻，所以立春时要注意饮食清淡，多吃蔬菜可有效调理肠胃。同时，注

意少吃容易导致过敏的食物，比如鱼虾海鲜类要适可而止。另外，平时燥热体质的人要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物食用。

立春开始，要注意防风避寒，不要过早减少衣物，通常，当气温低于15℃时，要注意“春捂”。

（新晚）