

冬奥带热冬季运动，如何科学“动起来”？

■王辉昊

万众瞩目的北京冬奥会正在进行中，“三亿人参与冰雪运动”的愿景，在亿万国人的运动热情中逐步现实。

世界卫生组织（WHO）的统计数据显示，全球1/4的成年人和4/5的青少年没有进行足够的身体活动。研究证实，有规律的身体活动是预防和帮助管理心血管疾病、2型糖尿病和癌症的关键，也可以减少抑郁和焦虑症状，减少认知能力下降，改善记忆力并促进大脑健康。研究表明，所有的身体活动都是有益的，甚至可以作为工作、运动、休闲或交通（步行、轮椅和骑自行车）的一部分，也可以通过舞蹈、玩耍和日常家务活动完成。

冬奥会带热冬季运动，但是如何科学“动起来”，对普通运动爱好者来说，需要走出一些认识误区。

本版图片：视觉中国



冬季运动：消耗热量更多

首先，一年四季的运动对于身体的好处基本相同：通过体育锻炼让肌肉等软组织不断地收缩和舒张，进而增强肌肉力量和身体协调能力及反应能力；加快呼吸和血液循环，进而增强心肺功能，促进新陈代谢更加旺盛，提高整体的生理功能和免疫功能。

不同的是，由于冬季的户外气温较低，身体感受与其他季节不同。在运动过程中，人体逐步产生的热量受到寒冷的外部环境影响，此时运动可以刺激大脑皮层，增强兴奋性，进而调节神经系统和体温调节系统，提高人体基本的御寒能力。在寒冷的环境下活动时，人体需要消耗一部分热量维持体表温度。因此与其他季节相比，人体在冬季时会消耗更多的热量。

此外，由于冬天日照时间比较短，人体内氧气含量比较少，工作时往往容易犯困，适当运动可以给我们的大脑提供更多的氧气。所以，也可以说，在冬天运动可以让我们思维更加活跃。接受更多的日照还可以促进维生素D的转化和钙的吸收，增强骨质，预防骨质疏松。

有效运动，看看“运动强度”

如何合理选择适合自己的运动强度？

2020年11月25日，世界卫生组织发布新版《关于身体活动和久坐行为指南》，强调每个人不论年龄和能力，都可以进行身体活动，而且每种

活动方式都是有益的。

如果所有人都能更爱活动，每年可避免多达500万人死亡。当然，不同人群需要根据自身情况合理地调整运动强度。如果平时有运动习惯且身体素质较好，可以按照指南的标准来做；如果是刚开始锻炼的朋友，建议从指南建议运动量的一半开始，循序渐进地增加，目的是尽可能地减少久坐的行为，并逐渐养成一定的运动习惯。

《关于身体活动和久坐行为指南》建议如下：

5-17岁的儿童和青少年，每天至少进行60分钟中等到剧烈强度的活动，每周至少3天进行剧烈强度的有氧运动和肌肉锻炼。

18-60岁的成年人，每周至少进行150-300分钟的中等强度有氧运动，或者75-150分钟的剧烈强度有氧运动。

研究表明，适度合理的运动锻炼可以降低老年人发生跌倒的几率。因此，成年人的体育锻炼建议也适用于65岁以上的老年人群体。

孕妇和分娩的妇女建议每个星期至少进行150分钟的中等强度有氧活动，在怀孕前经常进行剧烈有氧活动的妇女，在孕期可以维持原有活动。“中等强度”和“剧烈强度”的运动，该如何区分呢？

1、根据呼吸判断。这是比较简单的判断方法，如果在做运动的时候可以正常说话，但是唱不了歌，这种强度基本上就是中等强度的运动；如果在运动的时候说话会喘气，就属于剧烈强度。

2、根据心率判断。有一种简单的判断方法，供经常锻炼的人员参考。运动后的即刻心率达到180次/分时为剧烈强度运动，达到150次/分时为中强度运动，120次

左右/分的为低强度。但是对于中老年人和伴有慢性疾病的人员，应当降低强度要求，以微微出汗，适度为宜。现在也有很多可穿戴智能设备和App进行测量和计算，根据不同年龄、性别、体重等因素进行个性化评估，可供参考。

掌握方法，找到适合的冬季项目

如何选择适合自己的冬季运动项目？

1、正确评估自身状态。冬季气温低，血管遇冷后收缩，血流缓慢，肌肉的粘滞性会增加，韧带的弹性、关节灵活性都会降低。此外，冬天人体的反应可能也会比较迟钝，加上衣服厚重等因素，导致身体的灵敏性、协调性下降。患有高血压、冠心病、糖尿病、痛风、中风、脑梗、骨质疏松等疾病的中老年患者尤其需要及时服药，保持自身状态稳定的前提下再进行体育活动。

此外，运动配套装备不完善，对自己的身体及技术水平没有客观的评估，运动强度过大等，都可能造成不同程度的损伤。

2、充分的热身与拉伸。冬季运动最重要的就是：运动前要做热身和拉伸，运动后要做放松和拉伸。

冬天的热身时间建议在10-15分钟，如果时间太长消耗会比较大，太短会不够充分。10-15分钟基本上可以增加血液、肌肉的含氧量，帮助身体尽快适应接下来的运动。在热身阶段做动态拉伸，可以使关节更加灵活。在运动之后要做肌肉的放松，减少肌肉的酸痛。在放松阶段做静态拉伸，可以减少肌肉损伤。

3、适当降低运动难度。一些冬季运动相对技术难度较高，因此，平时要坚持进行一些肌肉训练。一定的肌肉强度可以保护关节的稳定性、保护骨骼，避免因韧带松弛等因素造成的运动损伤，尤其是少年儿童、年轻女性和老年人要注意这一点。

以滑雪为例，虽然滑雪如今已经成为相对大众的运动，但严格来说，它其实属于高难度的极限运动，对身体素质要求相当高。如果技术和身体素质没有达到一定水平，是非常容易受伤的。因此，建议初学者在运动时，寻求教练的指导和陪伴。

4、避免外部不利环境。冬天户外环境的改变对运动影响较大，比如户外跑步时，路面变硬，跑鞋鞋底会变硬、弹性也会变差，跑鞋的缓冲能力会下降。如果冬天下雪或下雨，路面湿滑也是造成运动损伤的一个常见因素。

5、正确的呼吸方法。冬季在户外运动，应尽量避免用鼻子呼吸，而是要用鼻子来呼吸。因为鼻腔黏膜内有非常丰富的血管和汗腺，可以保暖保湿，避免呼吸道对呼吸道的损伤。如果运动强度较大，需要大口呼吸，可以把舌尖顶在上颚进行呼吸，既可以帮助调整运动中的呼吸节律，也可以避免冷空气对呼吸道的刺激。

由于疫情影响，现在大家出门都戴口罩，但是戴着口罩运动会增加二氧化碳的聚集，减少摄氧量，引起循环障碍。因此，进行户外运动时，应选择人员在人员不密集的区域，可以暂时不戴口罩。

（作者为上海中医药大学附属曙光医院石氏伤科医学中心/上海市中医药研究院骨伤科研究所副研究员）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 人在冷天为何更易“上火”？

答

李凯
上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科医生

中国人一年中最重要的节日——春节已经过去了，不少人在过年期间出现了口干咽痛、鼻流血、唇角糜烂甚至溃疡、牙龈肿痛、便秘等“上火”症状。其实，寒冷天气反而更容易诱发上火。

都说每逢佳节胖三斤，寒冬过年，各地煮牛宰羊，各色肉食一拥而上，火锅、烧烤、涮地大行其道。牛羊肉本身是温性的，加上辣椒、葱、姜、蒜等辛辣配料和生姜、桂皮、当归、枸杞等滋补品，可谓“燥上加燥”，过食后人体极易积热生火，从而导致口舌生疮、牙龈肿痛、大便干结等上火症状。

高脂、高蛋白食物也容易引起维生素的缺乏，而油炸食品经过高温加工破坏了食物中的很多营养物质，均属于不健康食品和燥热食物，过食后同样容易出现上火现象。

如若酗酒，酒本为辛温活络之品，寒冬适度饮酒可以暖身驱寒、活血通络，但是过年时，很多人往往疲于应酬，饮酒无度，酗酒不只是引发上火，更能引起胃出血、肝损伤，甚至酒精中毒昏迷等严重疾病，所谓“酒大伤身”。

因此，这个时节想“降火”，一定要注意合理饮食。

1、多喝水。俗话说得好，水是火的天敌。人上火后，一定要多喝水，补充体内水分，促进体内毒素的排泄。

2、多吃“降火”的水果。水果富含维生素，对健康十分有益。一些凉性水果，如雪梨、香蕉、山竹、火龙果、香蕉、荸荠、甘蔗等不仅清润可口，更具有降火通便的作用。

3、多吃新鲜蔬菜。很多新鲜蔬菜有“降火”的功效，如绿豆芽、苦瓜、芹菜、白萝卜等。

其次，人之所以在冷天反而更容易上火，与这个时节的起居方式也有关系。冬春季天气比较寒冷，人们喜欢待在室内，吹着暖气，久坐卧，打麻将、看电视，户外活动减少。更有一些年轻人一到寒冷季节就贪恋被窝，晚上钻进被窝里通宵玩手机、打游戏，早上赖床不起。如此，人体正常的生物钟与作息规律被打乱，活动量减少的同时伴随着休息与睡眠的严重不足，导致免疫力下降，这也是引起上火的重要原因。如此加之春节放假期间进食的

大量肉食油腻与辛辣厚味，且烟酒不断，就好比“火上浇油”，进一步催化内火蒸腾。

因此即便遇到寒冷天气，还是要保持良好的起居习惯，每天抽出一段时间运动锻炼是非常必要的。比如，在白天适当进行户外慢跑、散步或打球、跳绳等运动，促进排汗排毒，有助于降低上火的几率。运动锻炼的另一个好处还在于能促进胃肠动力，令大便通畅，有助于泻火。可见，运动不仅可以强身健体，也是自身“降火”的重要方法。

第三，室内环境进一步助燃上火。冬春季天气比较寒冷，人们通常会紧闭门窗，防止冷空气进入，同时开足空调、加热器等取暖设备，从而使室内环境变得密闭，空气过于干燥。此时，如果未能及时补充水分，会使皮肤和体内变得干燥脱水，导致皮肤枯槁、口干、嘴裂等上火症状。不仅如此，人若是长时间处于干燥环境里，还易引发呼吸道疾病。

那么，如何改善室内干燥状态呢？

1、注意通风。要经常打开门窗换气通风，保证空气对流，这样可以有效提升室内湿度，改善室内空气质量，还可以避免室内病菌滋生。

2、室内摆放植物。绿色植物可以通过光合作用释放氧气和大量水分，这对于整个室内水含量的提升会有很大的帮助。

3、室内加水。在房间里摆放一盆清水，也可以在暖气片上敷一条或多条湿毛巾，同时经常洒水或拖地，这些方法都会有利于缓解房间空气干燥的状态。

4、使用加湿器。如果室内过于干燥，可以使用加湿器。在加湿器里放纯净水，每天进行更换。不要在加湿器里乱加杀菌剂，否则被人吸入后，可能对健康造成不利影响。

如果已经出现上火症状且比较严重，此时可以使用一些药物。常用清热降火的药物包括维C银翘片、牛黄解毒片、三黄片、防风通圣散、麻仁润肠丸等。要注意的是，应在医生指导下根据具体病情选择用药，滥用清热降火药容易造成胃肠不适，甚至引发其他疾病。

问 坚果到底是不是健康零食？

答

徐仁俊
上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科医生



100克坚果约等于1个香辣鸡腿堡？吃坚果等于在“吃油”？临床上常有病人这样询问。如今，各种各样的坚果悄然登陆家家户户的茶几。茶余饭后，家人围坐一起吃点坚果说说话很是惬意，亲朋好友来访时，坚果也是必不可少的招待食品。而与此同时，坚果作为“好零食”还是“坏零食”的疑问始终不绝。今天就来谈谈坚果到底是不是健康零食。

坚果包含哪些食品？植物学把坚果定义为被子植物不裂开干果和果实和裸子植物坚硬的果实。我们俗称的坚果一般指果壳坚硬、中间有一枚或多枚果仁的食物。营养学意义的坚果包含范围很广，榛子、松子、核桃、开心果、巴旦木、杏仁、核桃、板栗、瓜子、花生、莲子等都属于坚果。

适度进食坚果可以促进健康。目前比较流行的地中海饮食和DASH饮食都推荐每周补充适量的坚果。坚果摄入可以降低慢性疾病的发生风险和因慢性疾病导致的死亡。美国临床营养杂志2020年发表的研究文章纳入了来自16个国家的124329名成年人群，平均随访9.5年，结果发现坚持坚果摄入（每周>120克）的人群因心血管疾病导致死亡率降低28%，肿瘤导致的死亡率降低19%。适度的摄入坚果还可能改善抑郁等精神症状。

关于坚果促健康的机制，目前这是

样认为的：坚果中富含的多不饱和脂肪酸与鱼类所含的多不饱和脂肪酸类似，可以维持体内抗炎和抑炎之间的动态平衡，从而达到预防或减少高血压、糖尿病、心脑血管疾病和肿瘤的发生风险。此外，坚果中的维生素E也有助于清除体内的自由基和氧化代谢产物。坚果中的植物甾醇和植物性化学物质也有助于降低体内的低度系统性炎症。

低度系统性炎症并不是由细菌、病毒或其他致病菌感染引起，所以绝大多数都没有发热等炎症，也没有白细胞升高或中性粒细胞改变等现象。目前最常用的是超敏CRP。根据美国心脏协会的建议：超敏CRP<1mg/L为低炎症状态，1-3mg/L之间为中等，33mg/L则为高炎症状态。但如果超敏CRP>10mg/L则可能是急性感染，如细菌感染等引起。

那么，每天吃多少坚果为宜？中国营养学会推荐大豆及坚果类食物每天食用量为30-50克（大于1两）。中国心血管病风险评估和管理指南推荐坚果每周50-70克，相当于每天吃10克左右。

坚果对体重到底有无影响？适度食用坚果和不食用坚果的人群体重差异大于0.09千克，可以忽略不计。当然，坚果属于高能量食物，过量食用肯定会导致体重增加，坚果也确实是在进行体重管理的人群容易忽视的能量来源，每100克坚果的能量相当于1个香辣鸡腿堡。

户外运动冻伤了怎么办？

■原博

春寒料峭，南方北方都开启了雨雪模式，室外气温尤其低。这个时节里，除了预防受凉和呼吸道系统疾病，也要做好防冻工作，毕竟冻伤了也不是闹着玩的！事实上，在灼伤整形科，笔者常会碰到一些“冻伤”患者，多数是因为一些特殊的工作环境，如需较长时间地待在冷气房。如今，非特殊职业人群的“冻伤”病例也开始增加，因为冬季里喜欢去参加滑雪运动的人士渐渐多了起来，但由于未注重保暖，出现手脚等部位冻伤的例子不少见。

什么是冻伤？冻伤是由于长期处于极为寒冷的状态下而引起的人体局部或全身性的损害。轻时会造成皮肤组织的红肿、局部血流不畅，并出现发痒、刺痛、麻木等感觉，重时可出现失温、皮肤发黑、血管坏死、感觉障碍，甚至终身残疾及危及生命。

可见，与烧伤一样，冻伤的后果也是很可怕的。

冻伤容易发生在手、脚、耳等暴露部位，低温寒冷是首当其冲的原因。此外，若加上风大雨大的极端天气、局部血液循环障碍、以及疲



劳、饥饿、精神紧张等因素，则更容易发生。

冻伤发生后，现场的急救是至关重要的。

1、首先，必须迅速离开冷冻的环境，转移至一个温暖的地方，失去生命体征的患者需立即启动CPR（心肺复苏）。

低分子右旋糖酐来改善微循环。若处理及时，好转的迹象就是冻伤区域皮肤颜色转红，组织变软，感觉恢复。

5、复温的过程常伴有剧烈的疼痛，有大面积的冻伤甚至有休克发生的可能，因此这一过程最好在医院进行。

一般情况下，大部分的冻伤患者都能治愈，预后也比较理想，轻易不留后遗症。但若冻伤时间较久，未能及时复温，皮肤组织不可逆地坏死，那么后面的治疗和烧伤手术治疗比较相似了，这里暂不赘述。

最后，我们再把文中的要点捋一捋，每个人都要清楚：我们的皮肤是很娇贵的，既怕热，又怕冷，天寒地冻的时候，要注意保暖。手、脚、耳朵这些容易冻伤的部位，手套、厚袜子、棉鞋、遮耳朵的帽子，一个也不能少。

一旦冻伤发生，急救的第一步就是脱离寒冷环境，转移到一个温暖的地方。推荐用温水复温，一般半小时左右就会有效果。较大面积的冻伤还有休克发生的可能，因此冻伤也一定要去灼伤整形科就诊。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院灼伤整形科医生）