

锻炼有方

冰雪天气
心血管病人
如何科学运动



新华社长沙电 近期，全国多地迎来冰雪天气，一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒，雪天温度骤降，部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况，要注意保暖，定期服药，保持情绪稳定，进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科主任潘宏伟介绍，心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能，但是运动不宜早，冬季早上气温低，心血管病人尽量不要在户外晨练，以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼，以免出现低血糖，导致头晕甚至摔倒发生骨折，也不要在雾霾天气进行户外锻炼，雾霾中的有害物质有损心血管健康，是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒，心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动，加重心脏负担，可以选择短距离散步，或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。

中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒，心血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重，这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动，患者应定期监测血压，规范服药，定期复查，切不可自行停药、减药。

医生提醒，心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼，在运动之前要进行热身运动，在运动之后不要立即洗澡，洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛，要立刻含服硝酸甘油，如果服药半小时后症状仍然没有缓解，要警惕心梗可能，需要原地休息并马上拨打120，尽早到医院就诊，以免耽误病情。

帅才

锻炼有方

冰雪天气
心血管病人
如何科学运动



新华社长沙电 近期，全国多地迎来冰雪天气，一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒，雪天温度骤降，部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况，要注意保暖，定期服药，保持情绪稳定，进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科主任潘宏伟介绍，心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能，但是运动不宜早，冬季早上气温低，心血管病人尽量不要在户外晨练，以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼，以免出现低血糖，导致头晕甚至摔倒发生骨折，也不要在雾霾天气进行户外锻炼，雾霾中的有害物质有损心血管健康，是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒，心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动，加重心脏负担，可以选择短距离散步，或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。

中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒，心血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重，这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动，患者应定期监测血压，规范服药，定期复查，切不可自行停药、减药。

医生提醒，心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼，在运动之前要进行热身运动，在运动之后不要立即洗澡，洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛，要立刻含服硝酸甘油，如果服药半小时后症状仍然没有缓解，要警惕心梗可能，需要原地休息并马上拨打120，尽早到医院就诊，以免耽误病情。

帅才

健康快车

冬日勤做拉伸
唤醒身体活力

在大寒时节由于天气寒冷大家减少了户外活动，但是仍需要慢慢调动起沉睡的身体，为春天的到来做好准备，居家拉伸运动就是很好的选择。

据上海体科所专业人士介绍，拉伸对身体益处多多，首先，拉伸能够改善血液循环，特别是久坐人群，通过拉伸可以改善局部的供血不足。其次，拉伸可以提高身体的柔韧性。俗话说“筋长一寸，寿长十年”，沉闷的冬天减少了外出活动，身体的肌肉和关节都处于挛缩状态，通过拉伸可以在很大程度上改善身体的柔韧性。

同时，拉伸可以预防运动损伤的发生，特别是在天气寒冷的冬季，运动前后的拉伸可以充分激活、舒展身体肌肉，让身体充分的热身，提高运动表现。运动后的拉伸可以缓解肌肉的反应，加快肌肉疲劳产物的代谢，缓解运动后的肌肉酸痛。

在天气寒冷的冬天，居家就可以进行拉伸练习。

1. 颈部拉伸。颈伸肌拉伸，坐或站位，两手交叉放置于后脑顶部附近，轻轻将头部垂直下拉，尽可能使下巴接触胸部。颈部屈肌拉伸，坐或站姿，两手交叉，手掌放置于前额，将头向后拉至鼻子正对天花板。颈部侧屈肌群拉伸，站或坐，收下巴，同侧手帮助头部完成同侧屈的动作。

2. 肩部肌肉拉伸。一手握住对侧上肢肘部上方位置，将对侧肘部向回拉伸，这样可以拉伸肩关节后侧及上背部的肌群。把双手置于背后合十，尽力将胸膛向前挺，坚持15秒。肩内收肌、前伸肌、上提肌牵伸，两脚站立并与肩同宽，左臂从身前绕至左手，接近右髋处，右手抓住左手肘部，右手向下用力将左手肘部拉至身体右侧。

3. 上肢拉伸。肱二头肌的拉伸，扭曲墙壁支撑，伸直肘部，不要移动手，重复4次，每次35秒。肘部后拉，将向后弯曲的那只手肘向后拉，牵拉感越大，拉伸强度越大，重复4次，每次5秒，换方向重复。

4. 躯干肌肉拉伸。“猫式”拉伸，跪姿背部用力向上拱起，然后背部肌肉用力收缩，头部仰起重复动作，牵伸背部肌肉。腰部屈肌牵伸，俯卧两手掌朝下，手指指向髋部前方慢慢下腰，收臀将头和胸抬离地面。

5. 下肢肌肉拉伸。股四头肌拉伸，面对墙壁站立，将左臂靠在墙壁上获得支撑，弯曲右膝，右手握住右脚尖，感受到拉伸到大腿前侧，保持10至20秒，重复3至5次，换方向重复。

据中国体育报

马拉松运动达人葛正南

40多年跑了地球5圈半

健身达人

葛正南是南通江山农药化工股份有限公司的退休员工，今年73岁。他从1981年开始“跑马”，至今已坚持了40多年，共参加国内外各类马拉松比赛130多场，多次夺冠。最令葛正南值得自豪和骄傲的是在韩国首都首尔举办的韩国中央首尔马拉松比赛，那次比赛他使全场嗨了起来，沸腾起来了。

那是2010年11月10日在韩国首都首尔市举办的大型国际马拉松比赛，此次比赛共有4万多名60多个国家和地区的运动员参加。比赛于当地时间上午8点开始，那时葛正南已59岁了，但他仍奋力拼搏，以顽强的毅力用4小时20分的成绩跑完全程。

当他跑到终点时，观众席上的一名韩籍华裔观众突然扔来一面中华人民共和国的国旗，当时他想正是宣传中国的好机会。于是，葛正南毫不犹豫迅速把这面国旗打开，披在身上，不顾疲劳，绕场奔跑一圈，约400米。此时，全场数万观众的目光全都聚焦在葛正南身上，观众们看到葛正南身披五星红旗在场内奔跑，不同肤色的观众们用不同的语言不约而同地喊“中国中国”，其中用英语喊“China”的人数最多，声音也最为洪亮，顿时全场嗨起来了，沸腾了。虽然10多年过去了，但每当回忆起那时的情景，葛正南仍十分激动，虽然他在那次比赛中成绩一般，但他用另外一种形式为国争光。

葛正南年轻时身体并不好，患有高



图为在韩国首尔市马拉松比赛结束后葛正南身披国旗的情景。

血压、头晕等多种疾病，是厂里有名的“药罐子”，后来他听从邻居的建议每天进行跑步运动，通过一段时期的跑步锻炼，身体有了明显好转，感到头不晕了、浑身有劲了，尝到跑步锻炼甜头后的葛正南跑得更欢了。于是，他从1981年开始冲刺马拉松比赛，取得一定成绩。他自从进行跑步锻炼后不仅彻底甩掉了“药罐子”，而且成为“国家二级马拉松运动员”，被中国田径协会授予“全国业余田径锻炼之星”等荣誉称号。特别使葛正南感到荣幸的是，经过层层选拔，葛正南成为2008年北京奥运会火炬手。

如今，葛正南虽退休多年，但他每天仍坚持跑步锻炼，每天跑步10~15公里。据统计，自葛正南跑步锻炼以来已跑22万多公里，相当于绕地球5圈半。葛正南坚定表示，今后还要把奥运精神延续下去，发扬光大，做到“生命不息运动不止”。
苏强

肌肉拉伤后冷敷还是热敷？

科学健身 ABC

肌肉拉伤后冷敷还是热敷？这是一个常见但又让人困惑的问题。无论是运动爱好者还是日常生活中发生轻微拉伤、磕碰的人，都希望能够尽快恢复活动能力。但是，到底是冷敷还是热敷更有效呢？本文将为大家解答这一问题。

首先，我们需要了解拉伤的机理。拉伤通常是由于肌肉组织过度伸展或受到外部冲击导致的。拉伤后，炎症反应会引起局部的肿胀、疼痛和刺激神经末梢的症状。冷敷和热敷的作用机理正是针对这些症状，以促进伤部的恢复。

冷敷能够收缩血管，减少血液流入受伤区域，从而减轻肿胀和疼痛。冷敷还能够降低组织的新陈代谢率和神经传导速度，减少炎症反应和局部刺激，有助于控制伤口的出血和渗出。此外，冷敷还可以冻结组织，减少细胞死亡和炎症介质的释放，保护伤口免受进一步损伤。

在运用冷敷的过程中，应遵循以下原则：首先，冷敷时间不宜过长，一般在15~20分钟即可；其次，应使用冰块或冷水浸泡毛巾等物品进行冷敷，避免直接接触皮肤，以防冻伤。同时，在冷敷后应该给予足够的休息和保护，避免过

度活动导致进一步加重伤情。

然而，冷敷并不适用于所有情况。当拉伤已经进入愈合阶段，也就是大约48小时后，冷敷的效果就会减弱。这时，热敷成为一个更好的选择。热敷可以促进局部血液循环，提高组织的新陈代谢水平，加速伤口的愈合。热敷还能够放松紧张的肌肉，减轻痉挛和僵硬感。在运用热敷时，可以使用温水袋、热毛巾或热水浸泡等方法，但要避免过热或者过久的作用。

综上所述，冷敷和热敷都有其特定的作用和时机。在拉伤刚发生时，应该首先进行冷敷，以减轻肿胀和疼痛。随着伤情的好转，可以适当转为热敷，以促进伤口的愈合和肌肉的放松。不过，对于严重的拉伤或身体其他部位的损伤，建议及时就医，以获得专业的诊断和治疗。

最后，提醒大家，冷敷和热敷只是应急的辅助措施，并不能完全替代医生的治疗。如果拉伤症状持续严重或者伤情恶化，请务必及时就医寻求专业的帮助。保持良好的运动习惯，避免过度运动和不安全的动作，是预防拉伤的最佳途径。希望大家能够在运动中保持安全，健康地享受运动的乐趣。

南通市体育科学研究所(南通市体育科学学会)副研究员卞保应