

冬跑益处多 锻炼有诀窍

立冬过后，气温越来越低，不少人更倾向于在室内锻炼。不过，国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民表示，在天气条件与空气质量适宜的情况下，坚持在户外跑步大有裨益。

冬季跑步益处多

寒冷的室外环境会不断地刺激人的身体，让肌肉、血管不停地收缩，加速新陈代谢与血液循环，提高身体的耐寒性。大多数人习惯“猫冬”，单调闷热的环境，会影响大脑皮质的兴奋性，让身体对外界的温度感应迟钝。而适量的户外锻炼，则能达到不断刺激身体和大脑的效果，让我们冬天不再“麻木”。

对致力于通过跑步来减肥的人群而言，尽管冬天跑步后出汗看上去不如夏天多，但其减脂效果却并不逊色。“由于人在寒冷的环境下新陈代谢会变得更快，身体在不运动时，消耗的热量也会随之增加，这也就是冬季跑步有着更好燃脂效果的原因。”黄光民说。

晨跑不宜过早

“跑步需要长期坚持，特别是冬天。早晨天气寒冷，可以下午跑或者晚上跑。”黄光民建议，如果晨跑，最好不要早于6点。因为这个时间段人体处于低潮期，尤其是有高血压和心脑血管疾病的人，更不能这么早出门跑步，但常年坚持晨跑的跑友例外。

冬季跑步的热身相当重要，建议以慢跑为主。在完成五分钟左右的慢跑后，应进行充分拉伸，活动脚踝与膝关节，以提升肌肉温度和韧带的灵活性。黄光民介绍，跑步时要以鼻子呼吸为主，以温热吸进身体的冷空气。呼气时则要口鼻同时进行，节奏因人而异，一般以三步一呼气或三步半一呼气为宜，患有鼻炎的跑者可以戴上口罩。冬季往往气候干燥，及时补水意义重大。跑步时建议适时补充温水，以避免在补水时被冷水呛到。

防风防寒很重要

“冬天跑步需要保暖，贴身穿的最好透气性能好一点的衣服，中间一层保暖。”黄光民建议，内层可穿着抓绒衫，最外层做到防风，推荐贴身穿跑步专用的紧身衣，最好不要穿纯棉衣服，出汗了不吸汗，被风一吹很冷。“裤子也是推荐紧身裤，冬天跑步戴手套、帽子、耳罩都可以。”黄光民说，雨雪天气需穿防滑跑鞋。无论晨跑还是夜跑，大家都应该穿颜色炫亮的衣服或者是反光衣，以提醒开车的司机注意。

同时，要根据气温适当增减衣服，锻炼后如果出汗多，应当把汗及时擦干，换去有汗的运动服装、鞋袜，同时穿衣戴帽，防止热量散失。注意不要在风大的地方逗留，以免伤风感冒。

黄光民还提醒，冬天跑步最好不要打赤膊，虽然出汗了，可以脱去外套，但出汗以后，被冷风一吹，人体会产生剧烈的收缩，对身体不好的人会出现麻烦，特别是对有心脑血管疾病的人。

>>>相关

变速跑适合减脂

不少人跑步是为了减肥塑身，不过黄光民表示，跑步减脂塑身要掌握技巧。因为人长时间按固定速度奔跑，就会让心跳维持在同一频率，这样一来，人体就会适应这种能量消耗，不利于减脂塑身。

黄光民介绍，变速跑是运动消脂很好的方法。所谓变速跑是指在奔跑中不断改变速度，以此达到调整心率、促进燃脂的作用。“比如一个人先快走了5分钟，再慢跑5分钟，然后是中速跑5分钟，最后快跑5分钟，之后再恢复到快走的过程，就是一个完整的变速跑循环。这么做的好处除了调整自身的心率之外，还可以起到保护、提高自身心肺功能的作用。”黄光民表示，先慢后快适用于一切跑步的人群，有人一跑就图快，这是错误的。人从慢走到奔跑是需要一个过程的，这个过程可以帮助人唤醒自身肌肉，避免运动损伤。

此外，跑步时可能跑了10分钟左右就会觉得自己呼吸困难，四肢发软，觉得已经到身体极限了。黄光民提醒，如果这个时候停下了脚步，那么你这次跑步对于身体锻炼是没有什么好的效果的，“呼吸困难时，可以通过加强深呼吸来慢慢缓解这种疲劳，身体过了这个适应点，就能再次缓解之前的不适。也就是在出现之前的情况的时候，你要做的是放慢脚步深呼吸，等到身体缓过来后，再重新出发。”

（京华）