

冬练三九别盲目 老人锻炼要注意这些禁忌

记者 刘威

“冬天动一动，少闹一场病。”冬季坚持适度运动，能增强抗寒能力、促进血液循环，还能改善情绪。但对中老年人来说，冬季气温低、血管收缩、肌肉韧带弹性变差，盲目锻炼不仅达不到健身效果，还可能引发运动损伤、心脑血管意外等风险。留心以下这些老人冬季运动中的“忌讳”，尽量要远离。



制图:蔡廷(AI辅助生成)

1

忌空腹运动

65岁的赵叔患糖尿病多年，平时注射胰岛素治疗。上周的一天早上，他到家附近的小公园跑步，跑着跑着，突然感到头晕目眩，就倒在地，被旁边晨练的人送到医院。医生说，赵叔是因空腹晨练引起的低血糖。“我之前都以为空腹晨练是比较健康的，没想到这次竟出现低血糖晕倒了！”赵叔说。

有些老人习惯早起后，不吃早饭就去运动，这其实是最忌讳的，尤其是对糖友或者平时容易低血糖的人群。宁夏医科大学总医院老年医学科门诊主任医师雷晨介绍：“在空腹运动时，体内能量主要来自脂肪分解，同时肌肉还会分解肌糖原以供能量支出，因此会给肝脏带来负担。运动中一旦出现视物模糊、头晕、大量出汗、面色苍白、心跳急剧加快、手抖、强烈饥饿感等情况，就表示出现了低血糖反应，应立即停止运动，吃含糖食物，严重者请立即送医。”

●正确做法：建议晨练之前，最好先补充一些低脂、容易消化的食品，如牛奶、饼干或面包。运动后再正式吃顿营养均衡的早餐。

2

忌晨练过早

“老陈，今天大降温，你晚点再出门锻炼吧！”68岁的老陈有晨练的习惯，这天，他不顾老伴的劝阻，早上6点不到就出门晨跑，危险也随之来临。出门冷风一吹，老陈刚跑不到10分钟就突然胸闷、胸痛。以为是累了，但回家后休息了半个多小时，症状不但没缓解，反而越来越重。在老伴的催促下，老陈去了医院，经过检查是急性心梗。幸好救治及时，老陈最后才转危为安。

“进入寒冬，仍有不少老年人坚持每天清晨外出锻炼，却没意识到低温的清晨是心脑血管疾病的高发时段。冬天清晨5~6点是全天气温‘低谷’，寒冷会让血管突然收缩、血压骤升，心脑血管意外的风险直接翻倍。而且太阳没出来前，植物只‘呼气’，释放大量二氧化碳，空气里氧气少、杂质多，老年人吸入后容易咳嗽、胸闷，对呼吸系统很不友好。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇提醒。

●正确做法：对于有心血管疾病（如高血压、冠心病）的老年人，天气寒冷时，不要过早出去晨练。如想外出活动，最好选择上午10时以后至下午3时以前的时间段，等温度相对升高时再外出，避开清晨低温和冷空气的“双重影响”。

3

忌不做热身、出门猛练

家住金凤区的张大爷，平时身体不错，冬天也坚持每天晨练。有天早上特别冷，张大爷出门后没多走几步，就直接开跑。结果不到十分钟，他就觉得胸口发闷、喘不上气，还出了一身冷汗。一起晨练的人赶紧联系了大爷的家人，将他送医，检查后发现是急性心肌缺血。

冬天运动前一定要充分热身，不能一出门就猛练。丁勇主任进一步解释，冬天肌肉、韧带本来就僵硬，如果不做热身，突然进行锻炼，容易拉伤肌肉、扭伤腰，甚至崴

脚。而对有高血压、冠心病的老人来说，一上来就剧烈运动，心率、血压会一下子飙升，心脏负荷突然加大，可能出现胸闷、心慌、头晕，严重的还会诱发心绞痛、心梗、脑梗等心脑血管意外。

●正确做法：冬天出门锻炼前，先在室内活动5~10分钟，原地踏步、活动肩颈、转腰、踢踢腿，让身体慢慢热过来；出门后先慢走几分钟，再逐渐进入正常节奏。运动时以能正常说话、不憋气、不太喘为宜。

4

忌做憋气发力运动

家住金凤区枫林湾小区的陈叔患有高血压。上周的一天，他在小区锻炼时，跟着别人练硬气功，用力憋气十几秒，突然感到胸闷、眼前发黑，随后一头栽倒。被送到医院后，陈叔被诊断为短暂性脑缺血发作。

丁勇主任在此叮嘱老年朋友，不建议做需要用力憋气、发力的运动，如引体向上、硬气功等。这些运动会让胸

腔压力骤升，回心血量和脑供血减少，容易头晕、胸闷，甚至增加晕厥、摔倒的风险。尤其是患有高血压、心脏病的老人，更要避免这类动作。另外，猛烈扭头的运动也不建议老年人做。

●正确做法：天气寒冷时，老人可根据自己的身体情况，选择一些温和的锻炼方法，比如散步、打太极拳、八段锦等。

5

忌不注意补水

冬天运动时不注意补水，也是大忌。很多老人觉得“冬天运动时出汗少，不用喝水”，其实清晨本来血液就偏黏，再加上呼吸带走水分，如果运动前、运动中都不补水，血液黏稠度会进一步升高，容易形成

血栓，增加心梗、脑梗的风险。

●正确做法：冬天运动也要记得少量多次补水：出门前喝几口温水，运动中每15~20分钟小口喝一点，运动后再补一点，这样能降低血液黏稠度，减少心脑血管意外的风险。

6

忌穿特别厚的衣服锻炼

在寒冷的天气里锻炼时，并不是穿得越暖和越好。穿着干燥才是锻炼的要点。运动能产生大量的热量，会使人体感觉比实际温度要高很多。但是汗液的蒸发会吸收体内的热量，这反而会让人感觉更冷。可以选择多穿几层衣服，一旦出汗就可以脱掉，然后根据需要再穿上。

●正确做法：可先穿一层薄薄的柔软舒适的面料，最好是速干面料，可以迅速排走湿

气，让水分蒸发。接下来，添加一层有保温作用的绒质衣物，防止室外温度的流失，也可以选择一些具有速干效果的运动卫衣，方便汗水蒸发，也防止运动后的失温。

●温馨提示：老人在运动过程中，运动量宜由小到大，动作由简到繁，持续时间由短到长，不要盲目冒进，急于求成。如果中间出现胸闷、头晕、恶心等不适，应立即停止活动，及时就医。