冬季锻炼:你可以这样“武装”自己

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。冬天运动不仅可以强健身体，而且瘦身效果也是相当显著。研究指出，冬天运动可以使人体新陈代谢量增加10%左右，但是毕竟冬天的气候不是那么宜人，运动的时候防寒保暖都需要格外注意，选择合适的运动装备就显得非常重要。

冬季锻炼好处多

冬天坚持锻炼不仅可以增强抗寒能力、抵抗力，还具有强化心脏和促进骨骼生长等诸多好处。首先冬季天气寒冷，运动可以加速血液循环，增加身体产生的热量，从而提高御寒能力，坚持锻炼的人抗寒能力是不锻炼人的8-10倍。冬季，人的抵抗力减弱，人更容易生病，因而有计划的锻炼可以增强机体的抵抗力，有效地预防疾病的发生。寒冷的天气心脏的负荷也会变大，规律的锻炼可以使心肌功能变强，减少心血管病的风险。另外，冬季在户外可以充分享受阳光，阳光中的紫外线可以将皮肤下的胆固醇转化成维生素D，维生素D可以促进身体对钙的吸收，从而达到增强骨质的目的。还有很多人冬季锻炼是为了控制体重，冬季人体的消化功能增强，胃口也会变好，所以冬季也是减重人士控体重的关键时刻，制定合理的健身计划可以有效地减控体重。

冬季锻炼面临的问题

虽然冬天锻炼有很多好处，但是冬季的低温的确给锻炼带来很多挑战。冷空气对肺部和支气管都会有不良的刺激，所以一定要注意防寒保暖。冬季雾霾天气较多，空气中有害物质在锻炼时更容易进入体内造成胸闷、呼吸困难等症状，严重还会引起呼吸道炎症等疾病，尽量不要选择在雾霾天气外出锻炼。身体受寒时肌肉、韧带的弹性和伸展性都会降低，关节的灵活性也变差，所以在运动前一定要进行充分的热身。由于气温较低，运动后出汗较多，停止运动后体温下降极快，所以需要在运动后及时把汗水擦干，防止热量的蒸发。因此，我们在冬季锻炼的时候要做好充足的准备，才能避免低温带来伤害，才能更好地享受运动带来的好处和乐趣。

冬季锻炼如何“武装”自己

面对冬季寒冷的环境，我们在运动时，尤其是户外运动就需要好好“武装”自己，保证运动的安全有效。

1、在外帽子不可少

寒冷的冬天在户外运动的话，帽子是必不可少的装备。我们知道头部是除了手之外裸露在外的最大的区域，而且运动过程中大量出汗导致头部温度流失加快，很容易受寒而感冒，所以推荐使用头巾或者帽子对头部进行保护，可以有效减少身体40%-50%的热量丢失，以羊毛或者其他透气的材质为主。

2、遵循三层着衣法

冬季锻炼经常面临的问题就是刚开始很冷，运动完又开始出汗，所以冬天锻炼一定要穿多层，可以方便穿脱的，比较经典的就是“三层着衣法”：包括透气层、保暖层和防护层。

内层是贴身的一层，为透气层，能够把汗和热气从皮肤上传导开，保持肌肤的干爽。这层需要较为柔软和舒适的面料，最好是速干面料，可以迅速排走湿气，让水分蒸发，减少皮肤的不适。接下来是保暖层，主要是将温暖的空气保留在身体附近，保证整个系统的温度不迅速流失，这层最好有保温的绒质防止在室外温度的流失，也可以选择一些具有速干效果的运动卫衣，方便汗水的蒸发，也防止运动后的失温。如果温度实在过低，还需要再添加棉马甲或者棉服等等，多加一个保暖层。最外层就是防护层了，这层主要是将身体与外界有效隔离，防风雪等，排除多余湿气。在内层已经具备足够的保暖效果，外层更多的是保持温度平衡。冬天的大风对于我们体温的影响更大，所以需要防护层将身体保护起来，尤其南方湿冷天气，防护层还可以有效避免湿气的入侵。

3、防止寒从脚底生

中国有句古话“寒从足底生，树老根先老”。因为脚离心脏最远，血供少且慢，脚的皮下脂肪也薄，保暖性很差，所以冬季锻炼在鞋子的选择上也不容忽视。有的人脚汗多，所以经常选择网面的运动鞋，但是薄网面的透气散热运动鞋在寒冷的冬季已经不再适用。冬天锻炼时应该选择鞋面带有保暖设计的跑鞋，防止寒气从脚底入侵。另外，冬季雨雪天气造成的湿滑路面危险性很大，所以冬季锻炼还需要考虑鞋的防滑性。鞋子尽量选择宽松一些，保暖效果更好而且防止磨出水泡。

4、其他配件看需要

（1）手套。连指手套可以让手指互相温暖，更加暖和，而分指手套可以提供更多的灵活性，因此可以根据锻炼的项目选择更合适的手套。

（2）水壶。水壶是运动的必备装备之一。运动量大的话装一些运动饮料，运动量小的话直接白水就好，切记不要喝碳酸饮料或者含咖啡因的饮料。

（3）眼镜、围巾、口罩等。如果在雨雪天出门锻炼，可以准备一个跑步眼镜，雨天避免雨水刺激看得清，雪天防止雪盲。脖子怕冷的话可以戴一个脖套式的围巾，不影响运动又能够保暖。如果对冷空气比较敏感，吸入过多会过敏或者导致上呼吸道问题等等，可以准备一个口罩，避免冷空气直接进入呼吸道。还有其他装备例如运动手环等可穿戴设备，就可以视个人情况而定了。

如何正确喝啤酒?

啤酒是现代餐桌上比较常见的一类酒，很受年轻人的欢迎，确实，适当的饮用啤酒，有很多好处。啤酒中含有大量的有机酸，具有清新、提神的作用。适量饮用可减少过度兴奋和紧张情绪，并能促进肌肉松弛。那么，下面我们就来详细了解如何正确喝啤酒。

最佳口感：啤酒至少一口要喝到15毫升以上，就是要大口地喝啤酒，啤酒不宜细饮慢酌。要是喝少了就不能充满口腔，酒在口中升温，会加重苦味，感受不到啤酒特有的香味。

最佳温度：12度左右比较好。第一，在这个温度调节下，啤酒特有的香气可以正常地发挥出来;第二，在这个温度下，酒里面的二氧化碳会慢慢地作用，泡沫细腻丰富，同时会带出酒香。喝啤酒时不要放冰块，因为啤酒本身就已经很淡了，放冰块会影响口味。

最佳环境：一般储存在阴凉的地方，避免日晒。切忌不能冰冻。

最佳配菜：饮用啤酒时不宜与腌熏食品共餐，花生米是最好的啤酒配菜。

市场上的啤酒种类繁多，有生啤酒、熟啤酒、干啤酒、无醇啤酒等等。这些啤酒的成分不同，因为人的体质也有所不同，所以喝啤酒要因人而异。

可见，啤酒的好处固然有很多，但是不能过量的饮用啤酒，要学会正确的饮用啤酒，合理的利用啤酒来健身。如果过量的饮用啤酒，也会有很多坏处的。因此，建议大家爱惜自己的身体，无论是在什么场合，都不要强迫自己过多的饮用啤酒。