

不爱动、食欲旺、怕着凉，冬季健身成难题

健身教练和医生的这些建议不妨看看

□记者 姚舜好

保持健身习惯对很多人来说都是一件需要意志力的事，但在冬天，这件事就变得更有挑战性：天气一冷，人变得更加好吃懒动。季节变换也会带来情绪低落，让人提不起劲拥抱健身。另外，冬季各类传染性疾病高发，低温环境下人的关节易受伤等现象也引发了部分人群的担忧……

那么，冬季如何保持健康的健身习惯，如何克制过于旺盛的食欲，健身过程中怎么做才能减少受伤？近日，记者就此咨询了岛城的健身教练和医生。

“每周三练做不到 一天五顿轻轻松松”

对26岁的市民可谥来说，在冬天健身几乎是一件无法完成的事，“从去年12月开始，短短一个多月的时间，我的体重已经增了5斤。”

可谥保持健身习惯已有将近两年的时间，每周她都会去户外慢跑两到三次，天气不好就在室内跳健身操，并搭配一些轻量的力量训练。虽然两年下来体重变化不大，但她明显感觉自己的肉变得紧实了。“我身高在一米六五左右，体重维持在110斤上下，基数不算大。加上我爱吃，所以要减下来更多比较困难。”

不过让可谥感到烦恼的是，每到年底这段时间，她的体重就会有一段“飙升期”，究其原因，还是最经典的那句“迈不开腿，管不住嘴”，“人一到冬天连起床都困难，更别说换上轻薄的衣服去运动了。而且天气一冷，我就爱吃些热乎的东西，它们大部分又是高碳水、高热量的，比如火锅、烤肉、部队锅之类的。”

27岁的傅建也有这样的困扰，一到冬季，他总会“掉些肌肉”，“按平时的计划是每周中高强度锻炼三次，但最冷的那几个月可能每周最多就练个两次。吃得倒是更多了，除了三餐之外还要吃下午茶和夜宵，被教练说‘每周三练做不到，一天五顿倒是轻轻松松’。”

“一到冬天，来健身房锻炼的学员确实会比春夏少一些，尤其是一些新学员，还没见到健身的成效，容易偷懒不来。练得好的人倒是更容易坚持，肉眼可见的效果也会给他们一定的激励。”新城宝龙广场领尚健身的林教练表示，据他观察，冬天的低温带来的健身困难，往往是练得越好的学员越容易克服，相对“半吊子”的学员就容易找各种借口逃避训练或者直接摆烂，“比如有些学员是骑自行车、电动车来上课的，冬天就怕冷不愿意上路，还有些是因为不可抗力，像孩子有寒假辅导要去接送的，也会因此搁置健身。不过说到底还是看个人的自制力，自制力差的不论冬夏都能找到偷懒的借口。”

食欲难控 可尝试缩短进食时段

冬季食欲旺盛也是健身者要克服的一大难题。在寒冷环境下，人体为了维持体温会自然加大能量消耗，也会释放对食物渴求的信号。由于摄入食物也会让人体发热，因此在冬天锻炼后，人摄入高热量食物的欲望会尤其强烈。加上冬季还有不少需要与亲友团聚庆祝的佳节，频繁的饭局也会给脂肪囤积再加一把油。



那么如何在冬天控制热量摄入，不让体重失控呢？对此，林教练表示，除了一些老生常谈的建议，诸如多吃低脂食物、不吃零食和夜宵，健身者还可以尝试缩短进食的时段。“比如早上把早饭时间推迟到10点，在上午10点到下午6点的这段时间里吃完一天里的三餐，下午6点后就不要再进食了。”

实际上，类似这样的“限时进食”早在几年前就已经有人推崇，近几年也不断有人对这种饮食方式作出研究。如美国内分泌学会在2019年年会上公布的一项研究显示，如果将进食时间限定在每天活动最活跃的8小时内，小鼠肿瘤生长速度比饮食无限制组慢；2020年，美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究发现，将进食时间限制在6小时内或4小时内，可能取得较好的减重效果。

“我尝试过这种轻断食的方式，效果还是有的。”市民小柳说，她下载过一个轻断食APP，APP上可以选择轻断食的模式，有较容易接受的12小时内进食模式，和进阶版8小时内进食模式。“比如我早上8点吃第一顿饭，按12小时进食制就得在晚上8点后停止进食。8小时制就得在下午4点后停止进食。”

小柳表示，这种限时进食模式她接受得不错，但尝试8小时进食制的前几周，她还是遇到了一些困难。“平时我都在傍晚5点30分左右吃晚饭，提前到下午4点一是容易饿，二是在上班期间也不太方便，后来我就推迟了早饭时间。几周下来你会发现人在晚上不太容易饿了。”不过小柳也表示，这种方法也并不适合所有人，“我有个同学有低血糖，她就完全受不了这种节奏。而且缩短了进食时段也不代表可以在进食时间内胡吃海塞，想减重还是得少油少糖，每餐吃个七分饱就差不多了。”

冬季健身 做好热身很重要

实际上，正由于冬季人体自然消耗的能量增

加，在冬季坚持健身比夏季见效更快，了解到这一点的健身爱好者们也会抓住这几个月的时间加大训练强度。但需要注意的是，在冬季健身，受伤的风险也有所增加。

“尤其是关节，在冬天容易受凉，出现各种问题。所以我们在冬天做运动前一定要做好热身。”林教练表示，在夏季5分钟就能完成的热身动作，在冬季往往要拉长到15分钟。“另外除了运动，健身者也要做好拉伸，防止关节受伤。”

如果在户外进行运动，林教练则建议运动者戴一顶保暖的帽子，衣服可以选择穿一件长袖再套一件防风的冲锋衣，鞋子也要选择舒适保暖的。“热身时可以穿着羽绒服，热完身再脱掉做其他运动。”

记者在几家运动服装店也找到了一些适合冬季运动时穿的服装。“冬天喜欢户外运动的顾客会买这种厚的瑜伽裤，上身就穿这种高领速干长袖，轻便保暖且吸汗，外面可以套一件薄的羽绒背心。”新城凯虹广场耐克品牌店店员许女士介绍道。

另外，健身爱好者中也不乏一些老年人，老年人在冬季锻炼要注意的事项比起年轻群体只多不少。“老年人体弱，在冷天容易感染呼吸道疾病。另外有心脑血管疾病的老人，冬天容易血压升高，诱发心梗、脑梗，受凉后也更容易出现胃肠道疾病和尿路感染。”为了削减寒冷天气给老年人身体带来的负面影响，舟山医院老年医学科刘芳建议老人尽量不要在上午健身，而是选择温暖的午后，“一来凌晨和上午本身就是心血管疾病发病的高发时段，二来早晨空气污浊，植物刚刚开始光合作用，空气中氧气含量低。”

刘芳还建议老人们在户外运动时做好保暖措施，戴好帽子和围脖防止局部受凉。“另外选择一些舒缓的运动，比如散步、太极拳，拿捏不准的也可以请专业医师依据个体情况开个运动处方。”