

冷天鍛煉 身體有8種變化



天氣一天天冷了，但是鍛煉還應當持續。那麼當你在逐漸變冷的時節鍛煉，身體會出現八種變化。而這奇妙的變化往往是對你進行鍛煉時準備工作的提醒。

作為體毛較少的人類，沒有人天生就適合在寒冷地區生長。在體溫處於37攝氏度時，人體的各項功能能夠正常運轉。當體溫下降時，身體就會對器官形成防護機制，以保存生命。然而，這並不意味著我們就要停止鍛煉，在整個寒冷的季節都蜷縮在沙發

裏。重要的是，我們要尊重天氣，知道自己的極限，相應的穿上保暖的衣服。在寒冷天氣裏鍛煉時，身體會發生什麼樣的奇妙變化？美國《預防》雜誌網站近日對此進行了總結。

肌肉緊張

當你走出門被冷風吹到時，會感覺肌肉緊繃起來。肌肉在遇冷時會收縮，限制你的運動範圍，讓你鍛煉時感覺有些艱難。運動生理學家建議人們先在室內做些短時間的熱身運動，

這樣就能抵消肌肉的緊繃效應。

血液向身體內部流動

在天氣寒冷時，人體首要和最最重要的任務是保護器官。這就意味着血液會遠離四肢，流向身體的中央部位，這就是手脚甚至包括臉冰涼而難以保暖的原因。很明顯，你需要對身體的各個部位採取保暖措施，如用溫暖的衣物遮蓋住頭部、雙手和雙腳，如戴上帽子、耳套、手套，穿上保暖鞋和保暖襪。另一個竅門就升高核心部位的溫度，促使血液流向其他身體部位。因此，你可以把貼身衣物穿得暖和些。

心率反應發生了改變

在天氣寒冷時，心臟向皮膚和四肢輸送的血液有所減少，心率會放緩，以降低對寒冷的反應。當你開始移動身體時，心臟必須更為努力地工作以保持溫暖，同時促使血液流向處於工作狀態的肌肉，因而此時你的心率要高于溫暖天氣中相同運動量時的心率。這種額外的負擔就會引起血壓上升。

所以，你應當把熱身活動做得充分些，不要期望在冰冷的氣溫中創下最好的個人記錄。

氣道收縮

吸入冰冷乾燥的空氣會耗盡氣道和肺中的暖濕空氣，讓你感到呼吸急促，甚至引發因為運動誘發的哮喘。因此，你還是需要把準備活動做充分，戴上圍脖，避免冷空氣直

接進入肺裏。

鼻流鼻涕

鼻孔能將從肺部進入的空氣加溫加濕。在寒冷乾燥的空氣中，呼吸會變得有些艱難，鼻子的功能會超速運轉，增加了液體的生成量，導致多餘的液體滴出來。戴上材質柔軟的口罩會好些。

尿多

由於身體將更多的血液和體液移動向核心部位，以保護器官和保暖，大腦會得到一個減少身體總液體體積的信號，因而你排尿的衝動會更為頻繁。需要記住的是，雖然冷天你不是那麼口渴，但仍然會流失體液，所以仍然要多喝水，避免脫水。

感覺生氣活潑

在冷天裏鍛煉會徹頭徹尾地鼓舞人心，冷空氣和較低的濕度也會刺激人體。由於身體在寒冷的天氣裏工作得也更為努力，所以內啡肽的分泌量會大幅度增加，這對於驅趕走冬季的抑鬱情緒起到了非常棒的作用。

開始顫抖

如果你失去的熱量多於產生的熱量，就會感覺寒冷，皮膚的反應就是長出雞皮疙瘩。然而，由於人類沒有皮毛，這些方法通常相當無效。下一步的反應就是顫抖，即肌肉不自主地收縮，以產生更多的熱量。當你達到顫抖的地步時，就需要採取進一步的保暖措施，以避免低體溫癱瘓。

鍛煉舌頭延緩衰老

日本科學家通過研究發現，生活中堅持鍛煉舌頭可以間接刺激腦部和面部的神經，從而減緩大腦萎縮，同時可防止面部神經、肌肉的老化。

科學家認為，人體出現老化現象最大的原因在於腦萎縮，最顯著的癥狀是舌頭僵化和表情變得呆板。日本科學家對800名志願者進行對比研究，讓一組志願者每天早晚刻意堅持活動舌頭，另外一組志願者則不特別

活動舌頭。

這樣的實驗持續了大約半年之後，科學家發現，前者的大腦細胞明顯要比後者活躍，處理問題的反應力也要比後者快。“這一研究結果讓我們尋找到一條延緩大腦衰老的非食療方法。”科學家說道。基於這項研究，日本科學家建議讀者每天早晚可以活動舌頭，比如舌尖向前盡量伸出，使舌根有拉伸的感覺，或將舌尖輕輕抵住上顎。

近視嚴重智商更高

德國美因茨大學科學家指出，近視度數與認知能力成正比，近視嚴重的人智商可能更高。

研究人員為3452人提供視力及智力測試，記錄其年齡及受教育年限等。通過比較近視及非近視者的認知能力，研究顯示，近視者擁有較高認知水平，智力測驗分數也與近視度數成正比。

近視的成因一向備受爭議，部分專家認為與基因有關；也有人歸咎於現代

的不良生活模式，如眼睛距離讀物和屏幕太近，以及戶外活動時間缺乏等。近視眼的發病率在1910~1939年間出生的成年人中為18%，而它在當今成年人群中發病率已經上升到50%，年齡在48~49歲之間的專業人群發病率最高。研究人員建議，雖然近視度數深可能預示着高智商，但仍要做好眼部保健，如每讀寫1小時應遠眺或休息10分鐘，多參加戶外文體活動，定期檢查視力，以便及早發現視力減退，及時治療。

九種情況容易早產

懷孕20~37周就出生的孩子為早產兒。在美國，早產兒約占新生兒10%。與足月出生的孩子相比，早產兒更容易出現腦癱、嬰兒猝死綜合徵、多動癥、焦慮癥、哮喘、視力聽力問題和消化問題等健康問題。肥胖癥、高血壓、先兆子癇、凝血障礙、吸煙、酗酒和吸毒等都是已知的早產風險因素。近日，美國佛羅里達州婦產科專家吉爾·赫切曼博士總結出更常見的“早產9大風險因素”，準媽媽們可以對照着提前做好準備。

有過早產史 早產史是早產的最重要風險因素。多項研究表明，曾經發生過早產的女性，再次生育時早產風險會增加30%~50%。

兩胎間隔太短 多項研究表明，兩次懷孕間隔時間太短會增加早產風險。《英國婦產科雜誌》刊登一項研究發現，在生完頭一個孩子後12個月內就懷孕的女性中，妊娠39周前分娩的幾率超過50%。美國全國兒童健康質量研究所負責人斯科特·伯恩斯博士表示，兩胎間隔18個月最理想。

孕婦體重過輕 《英國婦產科雜誌》刊登另一項研究發現，雖然近一半女性孕期體重超標，但是仍有21%的女性孕期體重不達標。孕婦體重太輕本身就會增加早產風險。健康飲食和適度鍛煉是預防早產的重要方法之一。

細菌感染 細菌性陰道炎、支原體感染和脲原體感染等都會增加早產風險。

空氣污染 紐約大學朗格尼醫學中心最新研究發現，每年空氣污染會導致1.6萬名新生兒早產。污染嚴重的城市情況更嚴重。

子宮頸太短 因為治療宮頸上皮內瘤變等原因接受宮頸環形電切術的女性，子宮頸縮短，懷孕後早產風險也會隨之增加。

雙胎或多胞胎 早產是懷雙胞胎或多胞胎孕婦的最常見併發癥。美國“一角募捐步行基金會”（一個為早產嬰兒募款的組織）研究發現，雙胞胎和三胞胎早產風險分別會增加50%和90%。四胞胎以上早產風險更高。

夫妻抑鬱癥 《英國婦產科雜誌》刊登的一項研究發現，患有首發抑鬱癥或復發性抑鬱癥的女性，妊娠32周~36周早產風險增加三四成。丈夫首發抑鬱癥會導致妻子在懷孕22周至31周時早產風險增加38%。

體外人工授精 如今接受體外人工授精（IVF，試管嬰兒）手術的女性越來越多。僅2014年一年，美國輔助生殖技術協會的375個會員診所就完成近20萬例IVF手術，接生試管嬰兒6.5萬餘名。研究發現，通過IVF懷孕的婦女更容易發生早產。

常喝酸奶防抑鬱

西班牙研究團隊發現，每天喝全脂酸奶奶的人抑鬱風險較低。

研究人員對14539名受試者進行了為期10年的調查。結果發現，每天喝全脂酸奶奶的人，在未來10年患抑鬱癥的風險可降低1/3，而低脂酸奶奶

并無這一功效。研究者認為，當負面情緒來襲時，大腦會向腸道發出信號，這時會出現腸胃不適。而且，腸道健康也會影響情緒，常喝酸奶奶可減少與情緒和疼痛感有關的大腦區域的活動。

每半月有神效 每天敲手臂



在生活中，很多人碰到過這樣的一種情況：一段時間不見面後，曾經的老朋友、老同學，竟像變了個人一樣。臉色晦暗，還有斑斑點點，身材也走了樣。不少人會感嘆，歲月真是催人老呀！然而，很多時候，歲月不是最主要的因素，身體出了問題，才會看去顯老！

每天敲一敲，排毒養顏

我們敲打的手臂段就是大腸經的循行路線。敲打手臂就是敲打大腸經。大腸本身就是“傳道之官”，它會將身體的垃圾源源不斷地輸出體外。保持大腸經通暢，對身體的好處太多了！

排出毒素 中醫認為，大腸為“傳導之官”，主要功能是傳化糟粕，每天通過大便排出體內50%以上的毒素。

腸道通暢是長壽的根基 漢代醫學家王充提出：“欲得長生、腸中自清”。腸道通暢是人體健康的重要指標，也是長壽的根基。

有助腸道健康、防治便秘 大腸經通暢，有助腸道健康；如果大腸經氣血阻滯、經絡不通，則會引發便秘。長期便秘使得毒素在體內不斷積聚，就會降低五臟功能，引發其他疾病。

排毒養顏、增強人體免疫力 另外，大腸經通暢不祇是解決便秘這點兒事，它還能有效地讓大腸發揮其功能，加強排毒養顏的功效。當大腸及時排出體內堆積的廢物之後，人體血液、器官以及氣體都會得到淨化，從

而增強人體免疫力。

強化肺功能、滋潤肌膚 “肺與大腸相表裏”，大腸經氣血旺盛，經氣通暢，就可以及時將體內毒素排出體外，確保肺功能正常。“肺主皮毛”，肺好了，人體自然面色光澤滋潤、肌膚細膩動人。

大腸經兩個要穴，防病又治病

大腸經上有兩個重要的穴位，分別是合谷、曲池，也應做重點保健。

合谷穴 止痛、防治感冒 位于手背虎口處，按揉此穴有很好的止痛功效，如治療牙疼、頭痛、咽痛等，合谷都是首選穴位。

經常按摩合谷穴還能有效預防和治療感冒，對高血壓的治療和緩解也有一定作用。

曲池穴 清熱、瀉火、排毒 屈肘時，肘橫紋末端即為該穴。曲池為清熱、瀉火、排毒的首選要穴，尤其對於發熱性疾病，有良好的退熱作用。

曲池穴也是保健要穴，堅持每天按揉，有助降糖、降脂、降血壓。

每天用手敲，要是覺得累，可以用擗面杖代替拳頭，比用手敲效果還要好！

敲打大腸經時應該記住，不要與肺經相混淆，因為它們兩個比較接近。大腸經是由下向上敲打，這一點一定要記清。

一條手臂敲打10分鐘左右，然後換另一條手臂。遇到痛點可以多敲打一會。

堅持半個月後，臉色好了，身體也好了。