

# 冬季锻炼莫盲目 勿忘注意事项

许多注重锻炼的人,一年四季健身不断。但受环境和身体等因素的影响,冬季健身与其它三季明显不同,切莫一概而论。关于冬季锻炼的误区应谨慎避免。

## 误区一 与其他季节保持一样的运动量

冬季锻炼应量力而行,且持续时间不宜过长。运动

量应由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。必须有一段时间小跑,待肌体适应后再加大运动量。

## 误区二 锻炼时穿越越多越好

如果穿得过于厚,密不透风,皮肤得不到呼吸,出汗增加,这样可能导致感冒。冬季选择更轻薄透气的衣服去锻

炼,这不仅利于健康,也方便锻炼。

## 误区三 不做准备活动直接开始锻炼

冬季从室内到室外,温度骤然降低,会使皮肤和肌肉立刻收缩。若马上开始锻炼,有可能造成肌肉拉伤或关节损伤。冬季运动前后都应做10分钟左右的热身、拉伸运动。

## 误区四 运动期间不需要喝水

天气干燥,同时运动中人体水分也会流失,因此应及时补水。建议运动前两小时喝水300-500毫升;运动中则采用少量多次方法补水,每15-20分钟补水120-250毫升。

来源:人民网

# 冬天记得把这些地方“捂”好

气温骤降,若不注意防护,身体很容易发生一些不良反应。因此,冬天千万注意保暖,以防感染风寒,冬天这些地方要捂好。

## 1. 脖子受冻易感冒

后脑部位分布着丰富的神经和毛细血管,受凉后容易患感冒,还能导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。因此,要防止风邪侵袭颈部致病,如风大时可把领子竖起来,戴上围脖等。

## 2. 肚脐受冻易腹泻

有的女性不注意肚脐保暖,虽然白天不觉得冷,

但到了夜间,寒凉之气容易通过肚脐侵袭到人体内部,首当其冲被刺激的就是腹部,引发寒性腹泻。有些人晚上有蹬被子的习惯,腹部很容易受凉。所以建议这些人最好穿上睡衣睡觉。

## 3. 膝关节受冻易发炎

当关节怕寒怕冷,出现刺痛,那么代表你的双腿已经受伤了。入冬后,腿部做好保暖特别重要。不想在被窝里双腿发冷要深夜,白天打底裤一定要穿起来!

## 4. 肩部受冻易疼痛

一般来说,肩周炎的

患者是50岁左右的人群,所以民间有“五十肩”的说法。但是冬天夜晚寒凉,肩部受凉容易被风寒湿邪侵袭,出现疼痛。所以,秋冬肩部要格外注意保暖。

## 5. 双脚受冻寒气入身

双足是很敏感的,足底穴道多,直接反应了五脏六腑的健康情况,双脚若冷,全身也会随着寒冷,当脚底暖和了,身体抵抗力也会增强,不容易生病。这个季节,不要再露脚丫子了,晚上睡前最好泡下热水脚,可以驱逐寒气,保证气血流动,减少感冒。

## 防疫小贴士

# 办公场所防控指南

1. 科学防治,不信谣,不传谣。
2. 时刻保持个人防护意识,科学佩戴口罩,勤洗手、常通风、保持安全社交距离;不扎堆、不聚会,减少前往人员密集场所、密闭空间。
3. 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。
4. 保持办公场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。
5. 洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。
6. 保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

# 好书推荐

## 《霍乱时期的爱情》



《霍乱时期的爱情》是哥伦比亚作家加西亚马尔克斯晚期的作品。马尔克斯是20世纪拉丁美洲魔幻现实主义的代表人物,1982年以《百年孤独》获诺贝尔文学奖。不同于《百年孤独》的“魔幻现实”,《霍乱时期的爱情》更注重“现实”,没有了“魔幻”的色彩。马尔克斯写作此书的缘由来自一则新闻:一对来到四十年前的故地旅行的老人被船夫抢劫,并且活活打死。这对老人许多年来都一起旅行,但是各自有着自己幸福美满的家庭。《霍乱时期的爱情》堪称史诗性的爱情著作,故事发生在19世纪80年代至20世纪30年代的拉丁美洲加勒比沿岸,那是一个战火纷飞、疾病肆虐、环境恶化的年代,人们生活在愚昧无知之中,社会对妇女和底层人民的压迫重重。

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚 江南医院是常州、金坛医保定点单位

# 北京301医院、北京医院专家来江南医院坐诊



崔馨

北京301医院眼科副主任医师、副教授、医学博士、博士后、知名专家。

## 专业擅长

从事眼科临床与科研工作多年,具有丰富的临床经验及解决疑难危重病人的能力,擅长屈光激光手术、青少年近视防控、眼部遗传病、视神经疾病及阅读障碍的视觉训练。

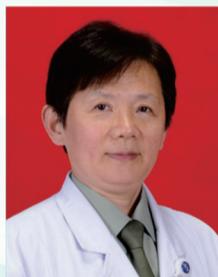


张永强

北京医院肿瘤内科主任、主任医师、医学博士、硕士研究生导师、副教授。

## 专业擅长

从事肿瘤的临床、教学和科研工作20多年,对乳腺癌、肺癌、胃癌、结直肠癌等常见实体肿瘤的内科治疗有丰富的临床经验。目前主要研究方向为乳腺癌、肺癌的化疗、靶向治疗、内分泌治疗和细胞免疫治疗等。



田慧

北京301医院内分泌科主任、主任医师、硕士生导师、知名专家。

## 专业擅长

从事内分泌代谢专业医疗、教学、科研和保健工作30余年,积累了丰富的临床经验。擅长糖尿病及代谢综合征(四高和腹形肥胖)的综合管理和药物治疗,甲状腺疾病的诊断和治疗,肾上腺、垂体疾病的诊疗。



郎森阳

北京301医院神经内科主任、主任医师、博士生导师、知名专家。

## 专业擅长

擅长神经系统各种疾病,癫痫、神经系统病变所致认知功能损害和心理障碍的诊治。对各种类型的癫痫进行定位诊断及有效治疗,诊断和治疗抑郁症、血管性痴呆和多系统变性。

坐诊时间: 11月28日(星期六)

坐诊地点: 江南医院门诊二楼VIP诊室

坐诊时间: 11月28日(星期六)

坐诊地点: 江南医院门诊二楼VIP诊室  
江南医院城区门诊部

坐诊时间: 12月5日(星期六)

坐诊地点: 江南医院门诊二楼VIP诊室  
江南医院城区门诊部

坐诊时间: 12月5日(星期六)

坐诊地点: 江南医院门诊二楼VIP诊室  
江南医院城区门诊部



自驾: 导航至江南医院、江南医院城区门诊部

公交: 江南医院本部:

01、252路彭城线(终点站江南医院,部分延伸至茅山索道)日发班次8班。

北站发车: 首班6:20 末班17:05 江南医院发车: 首班7:10 末班17:40

02、259路东方盐湖城旅游专线(途径薛埠,部分延伸至江南医院)日发班次20班。

北站发车: 首班7:00 末班19:00 盐湖城发车: 首班8:00 末班20:30

城区门诊部: 117路、H1路、257路到西城街道办(金坛区西环一路110号)江南医院城区门诊部

现场预约: 江南医院一楼门诊服务台  
江南医院城区门诊部护士站

北京专家预约热线:  
189 2108 1123  
0519-82621555