



昨日，一名冬泳爱好者在牡丹江市江滨公园跑步热身。

新华社发

充分热身、运动量适中 注意补水保暖

冬季户外健身 应遵循“三项原则”

昨日是“大寒”，不少健身爱好者坚持户外锻炼。第三军医大学新桥医院专家提醒，冬季户外健身时应遵循三项原则：充分热身、运动量适中、注意补水保暖，否则可能会损害身体健康。

第三军医大学新桥医院疼痛科主任吴悦维表示，每年冬季，医院都要接诊不少因户外锻炼不当而导致运动伤害的患者，冬季户外健身要严格遵循“三项原则”。

第一，要充分热身。吴悦维说，在寒冷的冬季，人体各器官系统均保护性收缩，韧带、肌腱和肌肉的伸展性和弹力降低，关节的活动范围减小，加之冬季空气湿度较小，倘若热身活动未做充分就开始锻炼，容易导致关节扭伤、肌肉拉伤等运动伤害。

冬季户外锻炼时，热身活动要把握“节奏缓、幅度小”的原则，可先进行轻器械、徒手操的少量练习，再进行小步伐慢跑，整个过程一般不应少于15至20分钟，待身体发热微微出汗后，再投入到健身运动中。尤其是器械训练时，要针对身体的各个部位进行全面的热身。

第二，运动量要适中。吴悦维建议，冬季健身最好以有氧运动为主，每次锻炼的时间以20分钟至1小时为最佳。体力较弱的人宜选择强度较小的运动，而健康成年人可适当采用中等强度、持续时间长的运动。

第三，要注意补水、添衣。“健身运动前后应注意及时补充水分，最好饮用白开水或运动饮料，不宜饮用热咖啡或吃巧克力，因为咖啡因会导致人体迅速失水。”吴悦维说，还可以在运动后食用薯类、面食、瘦肉、鸡蛋、水果等，以保证恢复体能。

据新华社电

为季后赛而努力 八一广博 踏上魔鬼赛程

□记者 朱尉

本报讯 在春节前，八一广博女篮将迎来本赛季最艰难的3场比赛，客场挑战沈部、山东和江苏队。这将会是横跨小半个中国的艰苦旅程，同时也会决定八一广博女篮能否进入到本赛季WCBA的季后赛中。对于已经两个赛季没有进入季后赛的八一广博来说，必须打起十二分的精神来面对这3个客场的挑战。

“三连客”的第一场是面对本赛季成绩大幅度下降的沈部女篮。在篮协官网的积分榜上，沈部女篮目前仅以1胜17负的成绩，排在倒数第二名，处于降级区中。本赛季沈部女篮唯一胜利的一场比赛就是对升班马山东队。

跟八一广博的上一回合比赛中，沈部女篮来到鄞州体育馆挑战八一广博，当时缺兵少将的沈部女篮最终以77：105败下阵来，她们的主教练展淑萍曾告诉记者，她们已经做好降级的准备，大不了降级了再打上来。

从现在的情况来看，与沈部女篮的这次客场比赛，将会是八一广博“抢分”的最好机会。大家都是军旅球队，都没有外援，而沈部女篮目前的窘境人尽皆知，而八一广博虽然陈楠还在休战，但这群年轻队员还是打得有声有色，在逐渐成长过程中。

隋菲菲虽然表示对于季后赛，她看得不是很重，还是更加期待球员们的成长，但能进季后赛，也是对她自身执教水平的一种考验，这一次的“三连客”，隋菲菲一定会紧紧抓住机会，争取抢到更多的积分，为挺进季后赛努力。



近日，奉化第二实验幼儿园举办了一场快乐土棋擂台赛。记者了解到，土棋是指一些民间棋类游戏，如城堡棋、独子棋、西瓜棋、百格棋、鸡毛蒜毫棋等。经过多年的收集和创新，这家幼儿园目前已经归纳整理了18种民间土棋用于教学。通讯员 董姗姗/文 记者 张峰/摄



继续爆冷 莎娃出局

继夺冠大热门小威廉姆斯爆冷出局后，昨日澳网女单赛场又有冷门出现。3号种子、俄罗斯美女莎拉波娃被斯洛伐克好手齐布尔科娃逆转淘汰，无缘八强。

新华社发



火箭恐怖 大师五冠

昨日，“火箭”奥沙利文在斯诺克大师赛决赛中，以10：4击败卫冕冠军塞尔比，第五次赢得冠军。奥沙利文首次赢得大师赛冠军是在1995年，当时他只有20岁，后来他又在2005年、2007年和2009年加冕。

新华社发