激情冬奥,展示出新时代中国青年的专业与敬业。赛场上,专业的运动员为我们带来一场场视觉盛宴,尽显力量与智慧之美;赛场外,青年志愿者们用专业的服务技能,为运动员们保驾护航。不仅如此,假期在家的旅院学子们也带领中小学生一起运动,助力冬奥。

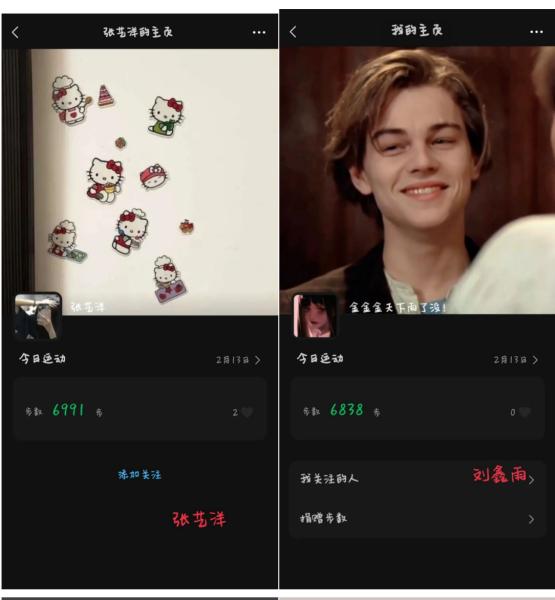
















当然,我们需具备充分的理论防护知识,使我们的活动更具有安全性。

千万要防止冻伤

冬季运动锻炼,大家一定注意保暖防冻。锻炼完应擦干身上的汗液,对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位,除了经常搓、擦,以促进局部血液循环外,还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等,以防皮肤冻伤。

要重视运动前热身

天气寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的黏滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,感到身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。

所以冬季进行健身锻炼时,要做好充分的热身活动。通过慢跑、 徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热并微微出汗后,再投身到健 身运动中。

要及时补充水分

冬季气候干燥,在进行户外锻炼时饮水应同夏季一样多。饮用的

水可以是普通的温水。值得注意的是,有些人会喝一杯热咖啡再出去锻炼,这是不科学的做法,因为咖啡中含有咖啡因,会造成人体失水。

要保持运动环境空气流通

人在密闭的环境中锻炼,容易出现头晕、疲劳、恶心、食欲缺乏等现象,锻炼效果自然不佳。因此,在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通、新鲜。

纯洁的冰雪,激情的约会。用炽热的心,融化坚实的冰。我们拥有热情,让这个冬天不再冷。奥运健儿们冬奥会加油!