

# 冬季户外运动指南 请查收

## 选好“天时地利”

气温低于零下10摄氏度时不建议长时间剧烈运动，上午10时至下午4时是相对适宜的运动时段。前往山地野外，务必结伴而行，携带应急物品，确保通讯畅通。



**运动时间**  
30分钟  
至1小时

**切忌“挑战极限”**

有运动经验、体质好者可尝试滑冰滑雪等强度较大的运动；大多数人更适合健走、慢跑、太极拳等中低强度运动。运动时间建议控制在30分钟至1小时。运动过程中如出现头晕、胸闷、气短等不适症状，应立即休息，必要时就医。



**饮水“少量多次”**

冬季气候干燥，运动时身体水分流失，应及时补充。以温开水为佳，避免一次性大量饮用凉水。



**呼吸“鼻吸口呼”**

让冷空气经鼻腔加温加湿后再进入呼吸道。若运动强度大需用口呼吸，可舌尖抵住上颚，减少寒冷空气的直接刺激。



**衣着“分层保暖”**

衣着“分层保暖”。贴身衣物选择速干透气面料，中间层注重保暖，外层选择防风防水衣物。头、手、足部易散热，需穿戴帽子、手套、厚袜。感到过热时可由外向内脱减衣物，切忌大汗淋漓时猛然脱衣。

资料来源：国家体育总局