

# 做单杠大回环突发心梗 游冬泳脑出血一头栽倒 老人冬季锻炼，千万别“硬”来

六旬老人连做14个单杠大回环后突发心梗离世，冬泳老人上岸后因脑出血晕倒河边……进入冬季以来，老年人因“硬核”锻炼引发的意外事件接连发生。记者走访发现，尽管气温持续走低，但不少老人的锻炼热情不减，高难度、高强度运动方式仍时有发生。专家特别提醒，冬季是心脑血管疾病高发期，老人锻炼务必讲究方式方法，千万别“硬”来。



老年人冬季要科学晨练。



呼伦贝尔根河市民在晨跑。



内蒙古呼伦贝尔扎兰屯市市民冬泳。

新华社发

## 【事件】 练单杠游冬泳意外频发

去年11月，北京丰台花园内发生的一起悲剧引发社会广泛关注：一名六旬老人完成14个单杠大回环后突发心梗，经抢救无效不幸离世。

公共场所视频显示，老人用绳子将手固定在单杠上做大幅度回环运动，吸引了不少人围观。起初，老人还能连续完整转圈，然而在第14个大回环结束后，他的身体突然晃了两下，随即失去意识，悬挂在单杠上。在场众人见状迅速上前，将老人救下并实施心肺复苏，直至救护车抵达送医。令人遗憾的是，老人最终还是不幸离世。

冬季“硬核”锻炼引发的意外并非个例。去年12月初，北京120石景山分中心广宁急救站接到紧急求助，一位老人在永定河引水渠冬泳后，刚上岸就突发脑出血晕倒在河边。

事发当天清晨6时15分，急救人员抵达现场，看到陡峭台阶下的小平台上隐约趴着一个人。借着微弱晨光，他们小心走下湿滑台阶来到老人身边。只见老人半身赤裸趴在冰冷河岸上，衣物已被河水浸透，嘴唇冻得发紫，意识也有些模糊。周围市民告诉急救人员，老人结束冬泳刚上岸，衣服还没来得及穿好，便一头栽倒在地。

由于老人距离水面过近，随时有滑落河中的危险，急救人员

将其转移至安全平台施救。“双侧瞳孔不等大，对光反应迟钝，右侧肌体肌力下降，血压178/80毫米汞柱……”经过快速细致的全身检查，急救人员凭借经验初步判断老人疑似脑出血，情况十分危急，立即将其送往最近的医院救治。

## 【探访】 悲剧发生地仍有人挑战

记者近日走访北京多家公园发现，尽管气温持续走低，但老人们的锻炼热情丝毫不减，其中不乏坚持高强度、高难度锻炼的老人。

清晨7时许，天色渐亮，记者在天坛公园东北角的健身器材区看到，不少大爷大妈已聚集在此开始锻炼。他们一边招呼熟识的老伙伴，一边忙着拉伸、压腿、滚后背，健身区里热闹非凡。记者注意到，大部分老人的运动方式较为舒缓，但也有人在挑战高难度动作。只见一位大爷在云梯上做引体向上：双手抓住云梯横杠，身体升至最高点时短暂静止，双手悬空一瞬后重新抓杠，身体仍保持在最高点，再缓缓下降。大爷连续做了三四个，这套超高难度动作看得人心里一紧，周边不少年轻人都自叹不如。

在丰台花园健身区域，那位六旬老人的悲剧发生后，单杠四周已码放锥桶，并拉起警示带。周围锻炼的老人表示，事发后大家都引以为戒，自觉调整了锻炼强度与方式。

然而，警示并未引起所有人重视。16时许，记者在曾经发生悲剧的单杠旁，再次目睹高难度动作上演：一位老人双手紧握单杠，身体前后摆动借力，随后以单杠为轴心连续做大回环。三个动作下来，他面部通红、直喘粗气，明显有些体力不支，但并未就此停下，仅在杠上稍作喘息，口中伴着“嘿”“哈”的发力声，又勉强完成两个大回环才落地休息。“我今年62岁，没人教过，自己摸索八个月就练成了。”老人言语中透着些许自豪。谈及此前的悲剧，老人说：“这事儿我知道，但我体力还行，也不会做那么多，应该没事儿。”

## 【提醒】 冬季宜选择功能性锻炼

记者采访发现，不少老人常年锻炼形成固定习惯，在锻炼时间、方式和强度上始终遵循同一标准，却忽视了冬季锻炼特有的季节性风险。

63岁的李大爷常年坚持晨跑，跑完还会借助健身器材拉伸放松肌肉。“早上空气清新，锻炼一圈，一整天都身心舒畅。”71岁的罗英常年坚持单双杠练习，无论春夏秋冬，锻炼频率和时长基本不变。“我练了三年多，每周来三四次，每次半个多小时，一直没出过问题。”他说。

72岁的洪方已坚持冬泳15年，还总结出“游雪不游风”，水面起风就必须停游等经验。“治疗‘三高’的药我吃了十几年，现在

稍有不舒服就来冬泳，冷水一刺激，血管收缩再舒展，马上就舒服了。”61岁的冬泳爱好者王立说。记者了解到，不少老人凭借长期积累的经验坚持进行冬季锻炼，但却忽略了冬季低温对血管、肌肉、骨骼的特殊影响——肌肉僵硬易导致动作变形，血管收缩易引发血压骤升，这些都暗藏着安全隐患。

石景山医院老年医学科副主任医师陈珮表示，冬季是心脑血管疾病高发期。老年人的心血管调节能力本身较弱，尤其是患有高血压等慢性基础病的老人，冬季运动风险远高于常人，更容易引发急性心脑血管疾病。

“像连做14个大回环的老人，本身可能存在疾病隐患，高强度运动则成为心梗的直接诱因。而冬泳老人遭遇的冷水突然刺激，会让血管急速收缩，如果热身不到位，极易导致血压瞬间升高。很多慢性基础病患者平时没有异常感觉，却可能在高强度刺激下突然发病。”陈珮分析道。

北京市科学健身专家讲师团秘书长、大众健身专家赵之心认为，中国传统四时养生理念强调根据昼夜规律和四季变化调整生活方式，体育锻炼也应遵循这一原则。老年人冬季健身不仅要量力而行，更需转变健身理念，结合自身状况选择功能性锻炼，如提升代谢功能、免疫功能和骨骼关节肌肉质量的锻炼，而非盲目追求运动量或动作难度。

据《北京晚报》