

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學生一起运动，助力冬奥。



中国电信 4G 23.3K/s 47% 晚上7:09

我的主页



范范向上飞

今日运动 2月12日 >

步数 10023 步 0 ♥

我关注的人 >

捐赠步数 >

5:26

我的主页



李肖扬

今日运动 1月19日 >

今日运动计划

步数 7593 步 0 ♥


1、动感自行车20min ✓

我关注的人 >

2、沿海边栈道走够5000步 ✓

捐赠步数 >

张艺洋的主页



张艺洋


今日运动 2月13日 >

步数 **6991** 步 2 ❤️

添加关注

**张艺洋**

我的主页



金金金天下雨了没!

今日运动 2月13日 >

步数 **6838** 步 0 ❤️

我关注的人 **刘鑫雨** >

捐赠步数 >

陈梓露



今日运动 1月20日 >

1、微信步数5000步 ✓

步数 **8533** 步 9 ❤️

2、太极拳练习 ✓

添加关注

陈梓露

2022.1.18



今日运动计划

1、开合跳\*30 ✓

2、跳绳\*1min ✓

3、运动30min ✓



李肖扬

今日运动

1月21日 >

步数 8976 步

0 心

1、沿海边走\*30min ✓

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!