

春节健身 谨记防“疫”



“

对于合肥运动爱好者祝韦来说,每年春节,她都会记得锻炼。但今年烦恼的是,眼下新冠肺炎疫情带来的影响还在持续,到底该怎样锻炼呢?记者为此采访了省国民体质监测中心主任陈炜。

陈炜提醒,春节期间,大家在欢度春节的同时一定不要忘了把健康记在心头,吃喝玩乐之余别忘了自己的健身计划,健健康康过大年。钟南山院士始终强调,在日常预防中,除了避免接触,通过适度运动保持自身免疫力平稳也是必不可少的。因此要抵抗新冠,更需要重视全民健身,增强自身免疫力来防护。 ■记者 江锐

A 健身防“疫”注意事项

“时至今日,新冠病毒还没有完全消除,所以我们不应该去一些人流密集的地方。”陈炜建议,如果大家想去锻炼身体,健身中心是一个很好的选择。如果新冠疫情导致一些健身中心暂时关闭,其它运动很难开展的同时,跑步这项运动就成为了健身的最佳选择。毕竟,跑步不需要队友、场地、健身房或者一些特殊的器械,只需要有一双运动鞋和一身合适的衣服。不过,现在进行跑步锻炼还需要注意以下几点。



1. 与别人保持4米的距离

根据疾病卫生控制中心的建议,人们的安全社交距离是大约2米左右。然而,2米是一个最低的要求。一份研究显示,当你只是简单地说一句“保持健康”的时候,很有可能唾沫星子四溅。通常,当你跑步的时候呼吸速度会比你站着或坐着的时候更急促,也就意味着更多飞溅的唾液,并扩散到更大的范围。因此保持双倍的社交距离是非常有必要的。

2. 跑步时不要戴口罩

跑步运动是需要氧气的,如果你想戴口罩跑步,不要选择那些严重阻碍你呼吸功能的口罩。请记住,运动的时候,氧气的需求量会增加。如果你打算跑步的时候戴着口罩,请务必提前尝试通过逐步加快呼吸速度的感觉,如果你有要晕厥的感受,说明你的口罩不允许足够的气流通过你的嘴和鼻,所以这种口罩不适合跑步的时候佩戴。

3. 不要马上在别人刚刚跑过的地方跑步

外面的风可以帮助分散呼吸飞沫,使它们的浓度降低。这样可以减少病毒在室外的传播。但是,带有病毒的呼吸道飞沫可能仍会在空中悬挂一会儿。因此,应该避免在别人刚刚跑过的地方跑步。

B 春节健身因人而异

不管你在春节期间是延续自己平时的运动习惯,还是突然热情高涨地投入健身,都需要注意方式方法。为了避免节日锻炼的误区,陈炜给大家一点贴心的建议:

1. 女士忌突击减肥

“其实对于有心想改善体形的女士来说,春节假期应该是个很好的开始。因为你不仅有很多自主的时间,而且饮食上也可以按照自己的计划进行安排。”陈炜特别要提醒女士的是,不要急于求成。

“想春节7天就变个体形是不可能的。建议此前很少运动的女士从伸拉运动入手,慢慢增加运动强度。相信到夏天,您就可以看到自己曼妙的身姿了。”

2. 老人最适合散步

对于“咱爸咱妈”,陈炜的建议是:老人冬天不愿意活动,不要勉强。对于老人来说,最好的锻炼形式是户外运动,比如强度较小的散步。“如果老人体力允许,可以散步和跑步交替进行,对于提高老人心肺功能很有好处。”另

外,陈炜认为在老人身体允许的情况下,一家人登山游园会是明智的选择。

3. 青少年注重乐趣

对于大部分青少年来说,春节期间可能还不能完全摆脱学业的束缚,因此锻炼时间很难保证。陈炜的建议是,孩子们不要长时间地看电视或者玩电脑,而应该利用有限的时间,多去外边呼吸新鲜空气。“孩子们最怕枯燥,家长不要勉强他们去做器械锻炼。有趣的游戏和球类运动是孩子们比较喜欢的,哪怕只是放放风筝,只要孩子喜欢,也要鼓励他们去活动活动。”

C 春节锻炼项目推荐

陈炜提醒,想在春节期间运动健身的人,不同年龄段健身时要选择适合自己的运动方式,不要做高强度或身体不能承受的运动,以免对身体造成伤害。那么,除了跑步外,适合春节期间做的运动有哪些呢?

1. 适合春节锻炼的户外运动

登山

登山是极佳的有氧运动,可以促进新陈代谢,加速血液循环,还可以提高耐力和腿部力量,增强心肺功能。平时大家都忙于工作,而春节期间,不妨约上三两好友,一起登山,锻炼身体同时也可以联络感情。

球类运动

不管是乒乓球还是羽毛球,都是春节期间极佳的运动方式,平时工作压力大,春节难得休闲,打打乒乓球、羽毛球,可以放松身心。

滑冰

在冬季,滑冰是很受欢迎的运动项目。

而春节的时候,兄弟姐妹、好友难得聚在一块,一起约着滑冰,也是一件快乐的事情。

骑自行车

春节天气好,可以一家人或者邀几个朋友一起骑自行车,可以燃烧春节期间堆积起来的脂肪,消耗热量。而且春节的时候骑自行车的道路可能更顺畅。

2. 适合春节锻炼的室内运动

瑜伽

春节的狂欢,有时候是否有一点点过于热闹了。不出门探亲访友的这一天,可以在家里练练瑜伽。而且练瑜伽可以帮助减肥,担心春节吃胖的妹子们可以选择瑜伽来保持身材哦。

跳绳

跳绳既简单又方便,而且它是有氧运动,能给人带来不少的好处。春节一家人在一起跳一下绳不仅健身,还乐趣无穷。

D 记得注意科学健身

陈炜提醒,在锻炼的同时,也要注意科学健身。

1. 降低运动量。由于春节长假期间,生活作息并不规律,所以不建议加大运动量,以消耗身体热量,保持身体状态为主。

2. 运动之前做好热身。春节期间天气也是冷的,肌肉和血管收缩得比平时要严重,因此为了避免运动损伤,应该在运动前做好热身工作,如在进行球类运动前,可以慢跑几分钟,再活动身体关节。运动结束之后也不要忘记要做整理活动,可以原地蹦蹦跳跳或者散一下步。

3. 酒后不建议运动。

4. 多补水。胡吃海喝或许避免不了,但运动之余多喝水准没错。

5. 注意保暖。运动之后记得要及时穿衣,不要因出汗多就随便地脱衣服,出汗过多,抵抗力会下降,一旦被冷空气吹拂又没有及时做好保暖措施,很容易受凉感冒和诱发各种呼吸道疾病。

6. 时间管理很重要。推荐的运动时间一般都不超过20分钟。