

## 科学健身

每逢佳节胖三斤  
科学运动  
拒绝“躺平”

按照中国人的习惯,元宵节过了,意味着浓浓的年味已慢慢散去。新春佳节期间,在各种美食的诱惑下,大家是否“每逢佳节胖三斤”了呢?

一段时间不运动,身体的心肺功能、肌肉耐力、关节柔韧性等各方面都需要逐步恢复,加上很多人在春节前才刚刚“阳康”,身体状态可能还没有完全恢复,刚开始运动一定要根据自己的身体情况量力而行、循序渐进。可以从低强度的运动开始,比如散步、拉伸等,适应几天后再逐步加大运动量。如果在运动过程中感到心悸、呼吸困难等,应及时停止运动,必要时去医院就诊。

注意运动前的热身不容忽视。运动前做好准备活动,能够提高肌肉温度,增强肌肉和韧带的弹性,提高关节灵活性,降低在运动中出现运动损伤的风险。

请记住,不要因为春节期间吃多了就去空腹运动,早晨起床空腹时,体内缺少能量,做剧烈的运动可能会诱发低血糖。可以在运动前少量吃一点易消化的食物,为身体补充一些能量。

时下,天气转暖,但气温仍然偏低,运动时要选择合适的着装,注意保暖,出汗后及时更换衣服,避免受凉感冒。

老年人在社区使用健身器材时,也可以戴上防滑的运动手套,不仅可以保暖,避免和器材直接接触也可以减少病毒传播。

除了逐步恢复锻炼外,也需要调整饮食。正常成人膳食纤维的推荐摄入量是每天25~30克,可以适当增加一些粗粮、蔬菜、水果的摄入量,每餐注意补充优质蛋白质。另外,还要注意避免摄入高油高脂的食物,比如各类油炸食品、含糖饮料、甜食和各类腌制的食物等。

市体育科学研究所冯泉慧



# 居家运动技巧 改善长新冠症状

## 这份康复期攻略请查收

眼下,尽管新冠疫情进入低流行水平,但许多人康复后仍遗留咳嗽咳痰、神疲乏力、胸闷心慌、出汗气喘、失眠焦虑等症状,去医院检查各项指标无特殊,但总感觉身体状态不如从前。市一院康复科提醒:此时我们可以掌握一些简单易行的小技巧提高自身免疫力,改善“长新冠”状态。

### 改变体位呼吸 改善急促气喘症状

市一院康复科主任黄志东介绍,如果频繁出现呼吸急促、气喘等症状,我们可以通过改变体位和呼吸来缓解。

首先,可以选择俯卧位:俯卧的时候,在头部、胸前、脚踝各放一个稍软的枕头,放松双肩及胳膊,保持2小时再翻身。如有不能俯卧或患有腹部疾病影响俯卧的情况,可以争取侧卧。

第二种体位是前倾坐位:坐在一张桌子旁边,腰部以上前倾,头颈趴在桌面的枕头上,手臂放置于桌子上;或者坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上。此外,还可以尝试前倾立位:立位下,身体前倾,伏于窗台或者其他稳定的支撑面上。或者尝试背部倚靠立位:背靠墙壁,双手置于身体两侧,双足距墙约30厘米,两腿分开。

在改变呼吸方式方面,可以尝试腹式呼吸、缩唇呼吸。具体方法如下:一次呼吸控制在15秒左右,深吸气(鼓起肚子)3~5秒,屏住呼吸1秒,然后收缩嘴唇,向外吐气(回缩肚子)3~5秒,屏住呼吸1秒。呼吸要深长而缓慢,每次训练5~15分钟,逐渐增加训练的时长和次数。

黄志东还推荐呼气肌力锻炼:坐位,将纸巾放在嘴唇前方,完成呼气动作,使纸巾飘动的时间尽量长。每组2~4次,每天3~4组,组间休息30秒~1分钟。吹纸巾还可换成吹气球、吹泡泡、吹口哨等。

第三种方式为吸气肌力锻炼:仰卧位,腹部放置重物(如沙袋、水瓶等)重量为0.5~1.5kg(由轻到重逐渐增加),采用腹式呼吸。每组2~3分钟,每天3~4组,组间休息1分钟,休息时将重物移开。

此外,还可以进行胸廓自我牵伸:包括双臂前后摆动、双臂交叉摆动、双臂上举运动、前后左右弯腰、旋转腰部、蹲起等练习。每组10~15分钟,每天2组。

### 进行咳痰训练 改善咳嗽咳痰费力

“痰液过稀、过稠都不易于咳出。可在医师指导下,根据痰液性状,使气道湿化,管理心肺原发疾病。”黄志东提醒,市民在进行咳痰训练之前需由医师进行评估,明确咳嗽原因。

他推荐两种咳痰训练方法:一是有效咳嗽法:先深吸气,然后憋气3秒以上,

最后打开声门,迅速将肺部深处分泌物咳出。二是拍背咳痰:手掌合成杯状,拇指紧贴其余四指,腕关节不动,利用肩肘关节带动手掌,使手掌平稳着落患者背部。每分钟40~50次,力度均匀一致,由下至上、由外至内叩击。每次10~15分钟,拍叩时要衬着衣物,力度适中,既达到排痰效果,又不引起疼痛。

### 循序渐进运动 科学评估帮助恢复

康复后,到底什么时候开始运动比较合适?

黄志东表示,感染新冠后的卧床或运动减少会导致肌肉力量和耐力明显下降,我们不能急于运动,应在保证安全的情况下逐步恢复运动。按照WHO推荐的新冠感染后相关疾病的自我管理康复指导手册,把7天作为一个阶段,可以分成几个阶段循序渐进地增加运动量。

第一阶段:运动准备。在第一个7天里,尽量非常轻松、容易地进行各类活动,切忌劳累。这个阶段的症状比较严重,轻度的日常活动以及牵伸就可能会引起疲劳。一旦感到疲劳,应当立即停止活动。

第二阶段:低强度运动。可以在家里进行一些比前一阶段时间长一点的拉伸,或者恢复一些家务活动,或富有节奏感的运动,比如原地踏步、散步和拍手。原则上运动时间可以逐渐增加到15分钟,每次运动后可以有一些累,但绝不能出现过度劳累后的不适感。

第三阶段:中等强度运动。如果心慌、腰背酸痛等症状已经减轻或者基本好转了,也可以做一些力量性的训练,例如比较简单的弹力训练或哑铃训练,甚至慢跑、快走和上下楼梯等。每次进行15~20分钟的运动或者活动,不能有非常费力的感觉,否则不利于疾病的恢复。

黄志东提醒,市民在进行高强度运动或健身前可到医院康复医学科做自身运动风险评估,通过对心肺功能、肢体功能、心理、睡眠、日常生活活动能力和生活质量等多方面的综合评估,帮助康复医师和治疗师做出临床诊断、制定个性化运动方案,从而加快恢复进程。

本报通讯员王梁  
本报记者冯启榕



## 锻炼有方

健身神器  
真有那么神?

现在的人都非常注重身体健康,但很少有人能每天腾出一两个小时,专门去健身房。这不,出现了各式各样物美价廉的便携性运动设备,让大家实现了健身自由。走到哪里,练到哪里,只要心中有健身,哪里都是健身房。今天咱们就来盘点一下一些网购平台上出现的那些锻炼神器。

## 智能呼啦圈

即使不会转呼啦圈的人也能轻松玩转它,特别适合想减肚子的女生,边看电视边转,毫不费力瘦出小蛮腰。当你对呼啦圈的认知还停留在笨重、占位置时,隔壁家的王阿姨早就凭借拼多多的器材逆袭了。

智能呼啦圈小巧省力,无须担心误伤到脚,或是撞到旁边的家具,内圈还有一些小凸点,据说有按摩功效。

不过,这玩意儿,你把它当作一种游戏可以,如果想靠它减脂,还是别做梦了。因为转呼啦圈本身就是一项消耗较低的活动,智能呼啦圈在降低难度的同时也降低了身体的消耗值。所以,如果想通过转动的重量达到减脂效果,那么你得戴个大轮胎转,最少得十几二十公斤,那样你的腰还受得了吗?

## 形体矫正棍

固定上这玩意儿,别的不说,身高起码高了2厘米,感觉心灵都被净化了。

遗憾的是,这个号称能矫正驼背的木头,实际上会越戴越驼背。因为身体是被外力掰回正确位置的,并不能训练到薄弱的肌群,还不如靠墙站立。

## 多功能美腿器

有些人能躺着就不坐着,但躺着的时候也不忘瘦腿。这显然是一种懒与拼的叠加态,堪称中庸之道的践行者。

而多功能美腿器因为独特的训练方式,让很多人认为这个小道具有另外的功能,似乎产妇可以用它来修复盆底肌,让盆底肌变紧。其实,压根没用。最经典,也是业界都公认的强化盆底肌的运动叫作凯格尔运动。强化盆底肌得尽量避免涉及腹部、腿部和臀部等其他肌群的收缩,这样才能最大程度锻炼到盆底肌,这个神器很明显不用腿发力。

当然在一些网购平台上多逛几圈,你会发现这类“神器”相当普遍。比如什么磁疗扭腰盘,各种甩脂机,能瘦腰还能丰胸的束腰。

在这里想告诉大家,都说健身先健脑,想锻炼的心是好的,但还得找对方法,不要再为一些鸡肋“神器”掏腰包了。

据《齐鲁晚报》