谁说春节无处健身 家里也可以是健身房

本报记者 苏誓哲

马上就要到春节了，与家人朋友难得一聚，各种酒席盛宴怎能缺席，与一年没见的老友更是有说不完的话，作息不规律是难免的。这就让想保持身材的人左右为难了。

杭州的徐先生平时下班后都会去健身房，可眼看着要放小长假了，健身房也要关门了。“每年一到春节我几乎天天都在外面聚餐，今年还是这样的话，那我前两个月不就白健身了。”徐先生道出了许多人苦恼。应对这个矛盾，健身人士有应对的妙招。

虽然春节期间健身房闭馆少则5天，多则半月，但没有健身场所不是放任的理由。卢娜是莱美中国BODYPUMP、BODYCOMBAT和CXWORX项目的认证培训师以及首位签约莱美国际大使的中国教练，现任乐刻运动培训发展总监。

卢娜建议，春节在家也要保持日常的运动量，“可以根据聚会的时间来制定健身计划，同时也要注意饮食和休息，保持规律的作息。”

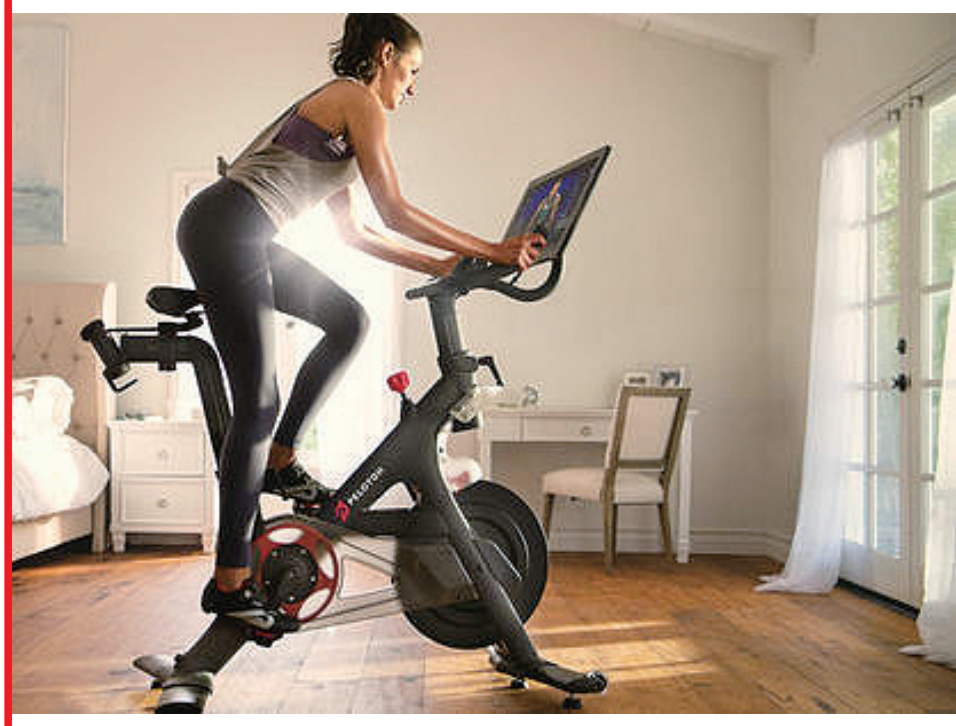
健身并不是一定要依赖健身器材，许多徒手的健身动作既方便在家里进行，也不受时间的限制。“春节期间由于摄入饮食的热量偏高，所以健身的目标以消耗热量为主。”卢娜说，在健身中高强度间歇训练是最有效的燃脂方法，“自己选择3—5个健身动作，比如开合跳、波比跳、深蹲、高抬腿、平板支撑等，以每个动作做20个为一组，一天进行5组，每组中间休息2分钟左右。”

但对于那些喜欢户外跑步的人来说，可能并不太能适应室内健身。对此，卢娜表示，变速跑也算是一种间歇训练，也能在短时间内消耗许多热量，“以1分钟为例，在60秒的时间里，要有40秒是加速跑，剩余的20秒用来减速缓冲。以这种形式一天坚持20分钟左右。”此外，卢娜特别提醒，在进行高强度间歇训练时，人不能是饥饿的状态也不能是过饱的状态，否则都会影响身体的健康。

“在假期间要想维持良好的身体状态，只健身不注意控制饮食是很难达到理想的效果的。”卢娜说，春节假期与平常生活最大的区别可能就在饮食和作息上，要想让健身效果达到最佳，必须要控制饮食。“要均衡饮食，每一种营养元素都要适量摄入，我比较推荐少食多餐的饮食方法。”卢娜表示，春节期间可能免不了大鱼大肉，那么就要给身体充足的时间来消化和分解这些食物，少食多餐的方法就可以避免让身体一下子摄入过多食物，从而影响消化。

除了运动和饮食，睡眠休息也是影响身体状态的一大关键因素。卢娜强调，充足的睡眠比什么都重要，“当身体处于疲惫状态时，做再多的运动效果都会受到影响，甚至还可能会损害身体健康。”

总而言之，假期是放松身心的时候，让身体得到充足的休息是最重要的。运动健身的强度可以比平时减弱一些，但不能完全停止，适当的运动可以帮助缓解身体的疲惫，舒缓压抑的心情。



春运路上 你可以这样健身

本报记者 华雨晨

2020年春节将至，火车站、各大汽车站也进入了春运状态。有些人收拾东西回家过年，看看父母，也有父母会去往孩子所在的城市“反向”过年，还有一些人计划趁着假期去旅游……春运路上，很多人会感到疲累，那么有哪些招数可以减轻旅途中的疲劳呢？

防手酸

春节期间你们喜欢约上亲朋好友来一场自驾游，但是握方向盘时间长了手容易酸。可以在中途休息时，左手臂前伸，手心向上、向前，指尖朝下。用右手慢慢往回拉左手指尖，停留10秒钟，换一只手重复。还可以右臂屈肘上举放在头后，用左手握住右臂的肘关节，缓慢向左侧拉伸。

防胸闷

春运时期人挤人，坐车久了，你们可能会觉得胸口憋闷。这时，除了深呼吸深呼吸，还可以用右手掌扶坐椅或者其他固定的物体，然后伸直手臂，向左转体。如果地方不够，甚至可以屈肘，把肘部靠着固定物体，然后转体，感受胸部肌肉拉伸。

防颈椎病

坐火车久了，人的颈部也会不舒服，所以别忽视颈部的活动。简单地说就是用头写“米”字（不要绕圈旋转脖子，而是逐个定点进行）。在旅途过程中，还可以多伸伸懒腰，让腰背舒展开来。

防腿酸

不管是平时还是在路上开车的时候，你们都喜欢超越别人的感觉。如果不停地踩油门、刹车，会造成腿酸。那么在服务区休息时，你可以单手扶着自己的车，左腿屈膝，用左手拉着脚背，缓慢拉向臀部，再换一条腿重复上述动作。

医生养生经

春节七天养生经

王弋 杭州市第一人民医院急诊科主任

春节期间我基本上都在医院加班，我的养生经验主要从饮食、睡眠、运动几个方面给大家提提建议。

首先，春节期间活动量肯定要比工作日时少，人们又常爱睡“懒觉”，几天假期长几斤体重是常见的事。因此最好注意调整一下自己的饮食，春节餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

由于春节期间饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，我经常吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。但要注意的是，水果与蔬菜要分开食用，否则水果中的大量酵素，会使蔬菜的纤维素无法被肠胃吸收。

至于运动方面，我基本每天上下班到家后，会简单做一下手腿的拉伸运动，回家早的话饭后半小时后，会在小区花园里慢走半小时。

不过我觉得春节期间饮食中最重要一点还是要控制饮酒，过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。此外，对于其他突发性疾病，还是要第一时间前往医院就诊。