

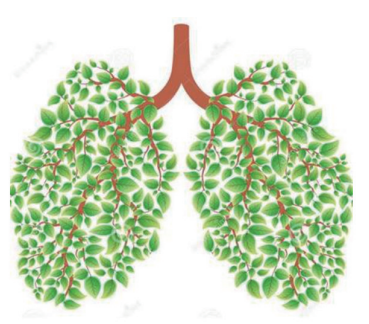
奥运冠军的“护航者”教你腹式呼吸法

本报记者 朱郑远

为支持配合疫情防控,这个春节大多数人都选择无事不出门。不过“憋”久了的市民也忍不住担心起来:宅家太久不动,心肺力量会不会减弱?要知道,心肺系统对人的健康非常重要。衡量心肺功能的重要指标最大摄氧量现在被称为“第五生命体征”。通常有良好心肺功能的人群也会具有较强的免疫能力,更加有利于抵抗各种病毒细菌的入侵。本次记者邀请到了奥运冠军石智勇的队医李居权,讲解心肺功能居家锻炼的小知识。

李居权首选推荐腹式呼吸法。在腹式呼吸中,吸气时会主动扩张腹部,腹部的扩张是经由膈肌收缩,将内脏往下推所产生。在这种形式的呼吸中,胸腔的扩张会维持在最小的幅度。吐气是一个放松的过程,借由胸壁与肺部的弹性回缩而发生,从而强化膈肌的能力。“呼吸,其实是运动最为基础的一项知识,但是运用好能够极大地改善和加强心肺功能,非常适合居家健身。”

此外,李居权还推荐了“478”呼吸法。据了解,该呼吸法由美国亚利桑那州综合医学中心创建者安德鲁·韦尔医生所发明,对助眠和减压有很好的效果。其方式为:坐在床上,后背挺直;用舌尖顶住上颚;闭上嘴,用鼻子吸气(数4



下),保持住气息(数7下),然后用嘴呼气(数8下),重复4遍。

李居权告诉记者,田径名将苏炳添也进行过专项的呼吸训练,还可以配合太极拳、广播操、瑜伽、核心训练等中轻强度的训练,加强心肺功能,增强免疫力。

“呼吸法没有强度的限制,随时可以进行,但配套的运动方式一定注意训练强度,最好采用中轻强度。因为高强度锻炼,反而会降低免疫力。”

李居权解释道,同时高强度减脂训练也不可取,同样会降低免疫力。此外。居家科学的运动方式,推荐的是每30分钟到60分钟,起身活动几分钟,每天保持1小时左右的运动时间,遵循全面锻炼、循序渐进、持之以恒三大原则。

“适量的运动,还有助于在市民保持心理平衡。同时,要合理安排饮食,营养是免疫力的基础。”李居权最后强调。

防治新冠肺炎怎么吃? 膳食指南来指教

本报综合报道

一般人群	一线工作者
食物多样,谷类为主 每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等,注意选择全谷类、杂豆类和薯类。	足够的能量摄入 建议男性能量摄入2400-2700千卡/天、女性2100-2300千卡/天。
多吃蔬果、奶类、大豆 多选深色蔬果,不以果汁代替鲜果;吃各种奶及其制品,特别是酸奶;经常吃豆制品,适量吃坚果。	摄入优质蛋白质 如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。	饮食宜清淡,忌油腻 用天然香料等进行调味以增加食欲。吃富含维生素、矿物质和膳食纤维等食物,多选油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果,菇类、木耳、海带等菌藻类食物。
少盐少油,控糖限酒 少吃高盐和油炸食品;饮用白开水和茶水。成人每天7-8杯;不喝或少喝含糖饮料;成人如饮酒,男性酒精量25克天,女性15克天。	保证一定的饮水量 尽可能每日饮水量达到1500-2000毫升。
吃动平衡,健康体重 不暴饮暴食;减少久坐时间,每小时起来动一动。	做好营养保障 普通膳食摄入不足时,可补充性使用肠内营养制剂和奶粉、营养素补充剂,每日额外口服营养补充能量400-600千卡。
珍惜食物,按需备餐 提倡分餐和使用公筷、公勺;选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式;食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。	采用分餐制就餐 采取分餐制和分散就餐制,进一步减少病毒传播可能,提高疫情防控水平。

跟着“火柴人”宅家学瑜伽

本报记者 苏誓哲

健身抗“疫”大咖课

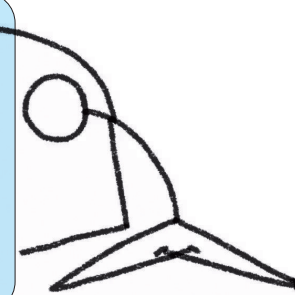
说到适合居家进行的运动,自然少不了瑜伽,既能锻炼身体,还能磨练心性。而在如今这一特殊时期,日复一日地坐着或躺着,全身的肌肉难免会僵硬起来。

杭州市瑜伽健身协会秘书长王笑微老师在众多瑜伽动作中,整理出了几套有助于放松肌肉、舒展全身的动作推荐给大家。为方便大家了解,杭州市瑜伽健身协会鲁马媚老师专门手绘了一组火柴人,让大家理解起来更为方便。

王笑微提醒,在开始之前,首先要静坐、调息,让整个人处于自然放松状态,接着就让我们一同跟着习练起来。

坐姿侧伸展

简易坐,保持坐骨着地,身体端正,脊柱向上延展。吸气时,抬起右手臂向上延展,呼气时,左手离开臀部30cm,手掌着地,手指向外,上体躯干慢慢倒向左侧,保持右侧臀部始终着地,体会身体侧面的拉伸感。保持3-5组呼吸。吸气时,右手带动身体慢慢还原,呼气时,手臂回落体侧。调息放松。换另一侧进行。



脊椎扭转式

坐骨着地,背部端正的坐姿,两腿并拢,勾脚尖同时向前伸展。弯曲左腿,左脚掌踩到右腿的外侧,右手肘抱住左膝,吸气时,保持背部脊椎向上延展,呼气时,腹部收紧,体会从腰部区域开始,逐节脊椎依次向左侧扭转,始终保持两侧坐骨均匀着地,保持脊椎伸展,体会腰椎带动胸椎,胸椎带动颈椎,自然转动脖子,放松呼吸3-5组。吸气时,继续体会脊椎往上延展,呼气时,保持腹部收紧,身体慢慢还原。换另一侧进行。



卷腹

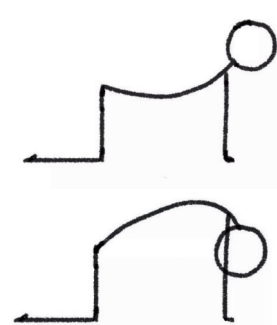
仰躺,屈膝,脚跟靠近臀部,踩实地面。脚跟、膝盖与髋部同宽。吸气时手臂上举,指尖朝向天空,呼气时,体会肚脐眼沉向地面,腰腹部核心收紧,同时上背部沉向地面,保持肩胛骨着地;吸气时,身体保持不动,意念关注核心的稳定,再一次呼气时,继续收紧腹部,肚脐眼牢牢贴住地面,上背面慢慢离地,直至肩胛骨的下缘处,保持下背部继续在地面上,没有任何缝隙;吸气,保持原位,呼气时,继续保持核心收紧,慢慢从胸椎到颈椎依次还原落地。配合呼吸,练习5组。



猫式

手脚着地,肩膀对住手腕,膝盖和髋部同宽;手臂和大腿分别垂直于地面;腹部内收,保持背部脊柱的中立位,感受脊椎的前后的延展。

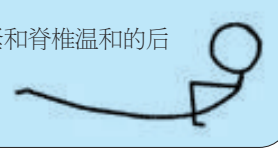
吸气时,腰背部的脊椎微微松沉朝地面的方向,形成一个温和的凹型,手掌按压地面,缓缓抬头脸朝上,体会从腹部到下巴前侧皮肤的拉伸感,体会胸腔打开,肩膀远离耳朵。呼气时,尾椎内收,肚脐眼推向腰椎,依次感受逐节脊椎慢慢向上形成一个拱桥的形状。配合呼吸,反复做几组。



蝗虫式

俯卧,两腿与髋同宽。吸气时,两腿同时抬起,感受腿部向后向上伸展,体会身体反面肌肉的收紧。手掌放在胸两侧地面,手肘夹紧,再一次吸气时,轻推地面,自胸部离地,延展颈部,抬头,体会胸椎延展,开胸,对呼吸系统有帮助,保持腹部始终收紧,对抗地面。

如果可以,手臂离地向前伸展,体会整个背部的收紧和脊椎温和的后弯,保持呼吸3-5组。吸气,保持不动,呼气时,身体慢慢还原放松。



(图片由杭州市瑜伽健身协会鲁马媚老师所绘)