

专家建议居家练习“科学健身18法”

本报记者 梅杰

“如果是人多的地方,戴口罩是很必要的。如果只是自己在家,或者出去打打球,人也没多少,是不需要戴口罩的。”钟南山院士此前在接受记者提问时说的一番话,被人记在了心里,并于近日引发了网友讨论:江西省丰城市某小区内,一名男子未戴口罩正在跑步锻炼,小区防疫人员看到后上前劝阻,该跑者拒绝听从。最终这名跑者被强制送去当地隔离点,时间14天,另追加罚款1万元。

有网友提出疑问:戴着口罩跑步行不行?记者日前联系专家采访时,专家明确指出,普通人戴口罩跑步是不科学的,容易缺氧!那么,疫情期间想要锻炼,到底怎么做才是对的?

空旷处能否不戴口罩?

国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒肺炎防控方案(试行第五版)》指出,新冠肺炎的主要传播途径为呼吸道飞沫和接触传播,气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。显然,在室外空旷场所,被上述传播方式传染的风险较低,这也是钟南山院士之所以说“人少的地方是不需要戴口罩”的原因。

中国疾病预防控制中心流行病学首席科学家曾光在接受采访时也表示,老百姓在大街上没必要戴口罩,因为流通的空气中并不存在病毒。

中国医学科学院北京协和医院感染内科主任李太生在接受采访时被提问:“如果我想去奥森(奥林匹克森林公园)跑步,需要戴口罩吗?”

李太生的回答很明确:“开放的环境下,尤其是在奥森那么少人的情况下,没有必要戴口罩,你完全可以自由呼吸新鲜空气。”

乍看起来,江西跑者的做法似乎是安全的。



(图片来源于网络)

但实际上,根据江西省人民政府《关于进一步强化疫情防控十条措施的公告》(2020年第2号)其中第六条的明文规定:“做到少出门、少上街、不串门、不集聚,居民外出必须戴口罩。”从这个角度来看,江西省要求居民出门要戴口罩,不管你是走在马路上,还是去商场超市。

前有疫情当前,后有政府规定。无论是保护自己、尊重他人,还是遵守社会契约,少出门或戴口罩出门都是这个特殊时期最好的做法。

“戴口罩跑步”是否可行?

浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,在疫情期间,建议居家运动,尽量避免户外运动。如果实在想做户外运动,可戴上口罩到人群稀疏的地方散步,步频建议100-120步/分钟,避免走太快造成缺氧症状。所以“戴着口罩跑步”的想法显然也是不科学的。

薛亮表示,进行户外运动是为了呼吸新鲜空气、锻炼身体。在运动时呼吸储备能力被调动,使呼吸加快,通气量增大,这时身体的需

氧量及肺活量均显著增大,从而锻炼心肺功能,使其更加强健。而戴口罩锻炼,自身的氧气消耗要比平时多得多,也就是说训练上了一定强度,如果没有较好的运动基础,会增加运动风险。

除此之外,跑步过程中会比平常更用力呼吸,吸气时产生的压力比平常大,因而减低外科口罩的阻隔功能。并且,跑步时口腔呼出气体以及运动后出汗,极有可能会打湿口罩,外科口罩湿了就没有效果。如果跑到出汗,面部汗水弄湿口罩,就算戴了口罩都没有功效,会增加感染风险。

居家锻炼也能强身健体

在当前面对新冠肺炎的特殊时期,广大健身爱好者们不妨忍一忍,居家锻炼也能取得一定的效果。薛亮认为,在家中进行适度、有趣兼具娱乐性的锻炼,不仅能提高自身免疫力,抵抗肺炎,还能帮助养成良好的健身习惯。

针对老年人群体的居家运动,薛亮推荐“提踵握拳”锻炼方法。其动作要领是:站立,两脚分开与

肩同宽,两臂向前伸直,深吸气的同时脚跟提起,到最高点时双手呈握拳姿势,持续3秒后,呼气放松脚跟落地,恢复初始姿势。

“这个动作幅度小、简单易行,可以在看电视的同时进行,锻炼身体又能兼顾娱乐性。”薛亮指出,对于动作次数没有硬性要求,根据自身情况,水平低的可做10个/组,水平高的甚至可做50个/组。他建议老年人每天抽时间做200个“提踵握拳”。

针对年轻及中年群体,薛亮建议居家做一些简单易行的运动即可。“跟着电视机学习八段锦、第九套广播体操等,都是不错的运动方式。尽量选择自己感兴趣的运动,能够带动家人一起锻炼就更好了。”

薛亮还特别推荐了国家体育总局于2018年8月8日“全民健身日”当天发布的一套随时随地锻炼身体方法——“科学健身18法”。其由18个动作组成,分为3组,分别能解决颈肩不适、腰部紧张、下肢紧张3种慢性劳损性问题。他建议,有需求的居民可以自行上网搜索,用科学的方法,强身健体。

做到这些 打好返程路上的战疫

本报综合报道

这个春节假期已经延长到20多天,很多人近期陆续赶回工作地。在新冠肺炎警报仍未解除的情况下,返程途中如何做好个人防护?

做好个人防护,第一条就是戴口罩。佩戴一次性医用口罩即可。如口罩连续佩戴时间过长,或者变形、被污染时,要及时更换。

中国疾控中心专家认为,通

过安检时短暂取下口罩,一般不会被传染。在取下口罩时,建议与他人保持1米以上的距离,避免与任何人正面对面。面部识别结束后,立即戴上口罩,尽快通过安检通道。要减少在候车室等候时间,结束乘车后要尽快离开车站。

专家提醒,在旅途中要做好健康监测与管理,自觉发热时要主动测量体温。身边出现可疑

症状人员,要及时报告。

乘坐火车时,难免会碰到车门、座椅等公共物品,甚至和周围的旅客发生身体碰撞。专家强调,乘坐火车时可佩戴不露手指的手套。脱下手套后,注意手部清洁。专家特别强调,戴手套并不能取代洗手,坐火车时更要勤洗手。打喷嚏或者咳嗽时,要用纸巾或者衣服遮住口鼻。

乘坐火车时尽量避免进餐,

确实需要时,要在餐前按规范洗手。不与人面对面进餐,尽量保持一定距离,直到用餐前一刻再将口罩摘下。

乘坐火车后,一般只要不接触危险人群,回家后衣物正常换洗即可,鞋子可以放在门口或阳台通风处。如果实在担心,可以适量喷洒75%医用酒精,再将衣物内外翻面,挂于玄关或阳台通风处。