保证一定的热身 选择适当的项目

想要科学“动”起来，须知这几点

本报记者 易龙吟

最近几日，气温逐渐升高，大部分单位也陆续开始复工复产。一些人耐不住“肥宅”模式，走出了家门，在小区周围跑跑步，或是到人流较少的山里呼吸一下新鲜空气。但是，很多人已经长时间没有进行户外运动了，如何科学动起来，你真的知道吗？

通讯员 江小跑 摄

重返户外运动 记得热身和循序渐进

“最近出门跑步或爬山的话，一定要记得运动前热身和运动后拉伸，时长和速度都应循序渐进，不要过于勉强、剧烈或时间过长。”浙大二院骨科副主任医师王卫提醒。

跑步前的热身一是活动开关节，二是拉伸肌群。“关节是最容易发生运动损伤的，因而各个关节都要活动到。”

首先是膝关节，可以摇晃活动膝盖；然后踝关节，脚尖点地摇晃腿部，再是髋关节，手扶髋转动腰部，再是腕关节、颈椎等，都转动润滑下，最后做15个深蹲，就可以开始跑了。拉伸动作运动前运动后都建议做，可以缓解酸痛，让线条更好看。

“如果很久没运动了，建议不要一下子就开始对抗运动或剧烈长跑，可以快走和跑步交叉进行，即使身体素质不错，也建议循序渐进地恢复运动。”因为多数人已经长时间没有运动了，而由于肌肉的耗能量比较高，在不运动的情况下，身体不需要那么高的能量消耗，可能会有一定程度萎缩。

先选择舒缓的项目 需要有一定的适应期

那么，在疫情警报还未完全解除的情况下，户外锻炼还有什么要注意的吗？浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任、副研究员薛亮强调：“出门必须佩戴口罩。在人多的场所锻炼必须全程戴口罩；如果该场所只有你一个人，原则上锻炼时可以不戴口罩。”

戴着口罩锻炼，人体的氧气消耗要比平时多得多。也就是说，当训练上了一定强度，如果没有较好的运动基础，会增加运动风险。因此薛亮说：“要尽可能选择一些轻松舒缓的运动项目。”

项目选择上，这个阶段薛亮还是更加推荐散步和健步走。“散步时可以随意些，走走停停、赏赏风景。健步走建议不要走太快，步频一般在100-120步/分钟。”他还推荐健身气功、太极拳、八段锦等中国传统健身功法，“春节假期期间，有很多人在网上学会了这些动作，现在可以到公园里练习，还可以慢骑自行车、利用弹力带锻炼。”

关于运动频率，薛亮建议经常锻炼人群每周3-5次，每次30-60分钟。不经常锻炼的人群可以采用运动初期20分钟左右/次，至少进行半个月以上的锻炼；适应阶段逐步达到30-45分钟左右/次，一般进行两个月左右的适应期；维持阶段在适应阶段的基础上逐步达到目标水平，并逐步养成运动习惯。中老年人可以分段进行锻炼，例如每天锻炼40分钟，分成两次或三次完成。

居家的中老年人也不要忘了动一动

对于一些没有上班需要的中老年人来说，宅家是更安全的选择。不过，省人民医院血管浙江省人民医院血管外科主任医师蒋劲松提醒，老年人宅在家中的同时，也不要忘了经常动一动。特别是50岁以上的中老年人，更要注意防范下肢深静脉血栓。“最近半个月我们科接诊了近十位下肢深静脉血栓患者，并没有基础性心血管疾病，就是因为近期动得太少了。”。

蒋劲松提醒，血栓很危险，但可防：“大家长期居家时一定要每天记得多喝水、多动动。”

多喝水能够稀释血液，降低血液黏稠度，减少血栓发生的几率。活动量每天都应该有，但老年人也不用很剧烈，定期每隔一个小时起来走走、做做操，几分钟就好，可以对血液流通起到很好的作用。

涨知识 防新冠

疫情期间，不同物品应该如何分门别类地进行消毒？

口罩：

如果没有佩戴口罩去人群密集处，没有沾湿、污染、破损，则可以适当重复利用，不必特意消毒。

建议方案：

将脱下的口罩挂在干燥、通风的位置或者装进干净的一次性纸袋中，直到下一次佩戴前取出。

地面、家具表面等：

这类大面积的地方，不宜用酒精。

建议方案：

可以稀释后的84消毒液进行擦拭消毒。擦拭之后通风等待15～30分钟，可再用清水擦一遍。

屏幕、游戏手柄等：

此类我们手经常接触，体积又不太大的物品或电子产品，适合用医用酒精消毒。

建议方案：

用酒精棉片，或棉球蘸取少量酒精，稍微拧干后对这些物品表面进行擦拭，并放置自然风干。

马桶、下水道：

病毒是否会通过下水道来播散尚无定论，也应该做好清洁工作。

建议方案：

马桶：可以使用稀释后的84消毒也对马桶便圈进行擦拭消毒，并在等待15～30分钟后用清水再擦一次。

下水道：可以往下水道地漏和马桶里定期倒入少量84消毒剂，或者含氯消毒泡腾片进行消毒，地漏还可以盖上地漏盖。

注意：

不能把84消毒剂和洁厕灵一起使用，否则容易产生有毒气体。84消毒液和酒精也不能一起使用，否则会降低消毒效果。

快递、外卖：

做到不直接接触，我们应该要求快递、外卖小哥把物品放在门口，我们再去取。

建议方案：

快递消毒：快递拿回家后可用医用酒精擦拭消毒后再拆包装。箱内的货物也建议用医用酒精擦拭消毒再使用。

外卖消毒：外卖的包装可用医用酒精擦拭消毒，而食物只要经过高温加热做熟的热菜，几乎不携带病毒。