

武磊确诊、英超球员确诊、NBA 球星确诊 运动员更易中招？专家给出答案

本报记者 梅杰

随着美职篮(NBA)、欧洲五大联赛等多名世界体坛职业运动员感染新冠肺炎,关于运动员更易感染的传言甚嚣尘上。不少人会产生疑问,印象中身强体壮的运动员应该是高免疫力的代表,为何在新冠肺炎疫情中频频“中招”?对此,记者采访了有关专家。



适度运动计划 遵循的要点

高强度运动后的“开窗期”给了新冠病毒可乘之机

“目前,没有证据表明运动员比普通入更易感染新冠病毒。”宁波市体育科学研究所国家队保障团队队医李居权指出,对于新冠病毒,人人都缺乏特异性免疫力,都是易感染人群,无论男女老少、无论是普通人还是运动员。另外,感染几率的大小,还与接触病毒的量有一定关系。“因此,尽管目前国内疫情形势向好,但还是要做好防护措施、避免去人多、密闭的空间。”

意甲尤文图斯俱乐部3月11日发布公告称球员鲁加尼的新冠肺炎病毒检测结果呈阳性,几乎同一时间,NBA同样宣布犹他爵士队一名球员在新冠肺炎病毒检测中呈阳性。随后球员感染数字不断上升,英超、西甲、德甲等专业联赛也均出现了感染案例,几乎全部停摆。为何病毒会在大赛期间迅速蔓延?“生理学上有一个经典的‘开窗理论’,在剧烈大强度运动后,身体会有一个短暂的

免疫力低下的时期,这一时期身体容易受到疾病侵袭,尤其是上呼吸道感染的几率会增加。”李居权介绍,“因此网络上有关‘运动员免疫力差’的言论是不正确的。专业运动员在比赛等特殊时期可能是上呼吸道感染的高危人群,但不能片面地说运动员比普通入免疫力更差。”

有数据显示,2014年索契冬奥会中,123例运动员发病人次中有37例是上呼吸道感染,而在2010年南非世界杯时,上呼吸道感染人次占总发病人次的40%。

目前NBA、意甲等联赛大多赛程过半,球员身体机能几乎处于极限状态。如2019-2020赛季意甲联赛自去年8月24日拉开战幕,双循环赛制下共进行38轮,目前已进行26轮。NBA常规赛从去年10月开打,在停赛前就已经比了近5个月。长时间、高频次、高强度的比赛对运动员的体能和精神都有很大的刺激,免疫

系统、炎性细胞都会受到明显的消耗,因此这一特殊时期运动员极有可能出现免疫力下降,另外在运动员加大训练量的增量期、恢复训练的早期也都会出现免疫力暂时下降。

除此之外,3月20日中国击剑协会发布通报称,中国重剑队3名运动员在匈牙利比赛回国后确诊感染新冠肺炎,而早些时候,韩国击剑队同样在这一比赛后有3名运动员确诊感染。因此亦有声音认为,相对封闭的比赛场馆和运动队可能是病毒传播的温床。

这一观点,李居权表示认同。运动员会经常更换驻地,国内、国外往返训练、比赛,长途跋涉后人体势必会产生疲劳和损耗,而新的环境、饮食也会影响人体状态。各支队伍一般都是集体生活,比赛时多方来入,聚集在相对狭小空间里,再加上大赛期间本身机体处于易感状态,更容易造成病毒的传播。

正如李居权所说,轻中等强度运动能有效提高免疫机能、身体抵抗力。那么,该如何制定一份适度的运动计划?

具体来说,运动计划要遵循以下几点:

- 控制运动量和运动强度,避免长时间的高强度运动;
- 每周运动量的增加不要超过5%-10%;
- 避免突然之间的运动量增加,可以进行一些频率多、时间短的运动;
- 每次高强度训练后一定要注意恢复和放松,缓解身体疲劳;
- 在高强度训练之间一定要安排轻和中强度的恢复训练;
- 每周或者是每个训练周期都应该安排“减量周”或者“适应周”;
- 如果身体出现任何不适请立即停止锻炼,确保充足的休息并且在严重时立即就医。

另外,对于运动环境同样需要注意。环境的变化也是导致免疫力降低的原因。研究发现,在冬天进行的比赛或者运动会中,运动员有更高的几率患上呼吸道感染。通常过热、过冷或缺氧的环境都可能导致运动后的免疫力下降。

在不同环境下运动需注意:

- 在缺氧、炎热、过冷环境下谨慎增加运动量和训练强度;
- 避免长期吸入过冷或者过热的空气;
- 保持个人卫生,注意训练后的卫生和清洁。

轻中等强度运动能提高免疫力 中医专家推荐八段锦

那么,运动和免疫力之间到底是什么关系?普通民众又该如何通过运动提升免疫力?

“实际上,轻中等强度运动能有效提高免疫机能、身体抵抗力,但是过大强度、过长时间且过高频率的运动训练,反而会抑制免疫机能。”李居权说,其实不管哪种人群,在经历自身并不熟悉的大强度运动刺激后,也都会出现一个短暂

的免疫力低下时期。

有研究表明,科学、长期的规律有氧运动是可以增强人体免疫力,在安全状态下,不断间歇性地用高强度运动刺激机体,使人体不断适应,也会逐渐提升免疫力。但是一定要循序渐进,在疫情期间不建议贸然

改变自身运动方式或突然加大运动强度。

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医科主任医师姜敏建议,从中医角度看,提升免疫力最简单的运动是八段锦。“八段锦有助于舒展各个经脉,对五脏六腑的功能都有一些调理,八个动作简单易学,活动量无需太大,身体稍稍出汗就可以,不论是身体强壮或羸弱,都比较适合。”

