

接下来一周,浙江天气超赞 大好春光与户外运动更搭

本报记者 梅杰



原本春天是冷暖空气交汇最频繁的季节,今年却很特殊。就拿杭州来说,4月2日-10日出现了连续9天的连晴天气,打破了1951年有连续气象观测记录以来4月上旬连晴纪录。按照目前的预报情况来看,4月23日-30日杭州都将是没雨水出现的连晴天气,如果未来几天天气形势变化不大的话,那么这8天连晴又能成为历史同期70年来第一次。

天朗气清、微风和煦,如此宜人的天气下进行户外运动最合适不过了。记者采访专家后获知,户外运动能锻炼身体、愉悦心情、提高免疫力。此外,我省青少年们才刚刚开学,在经历了超长假期后视力多少都有所下降,趁着好天气外出运动,对于改善视力、预防近视也有帮助。

户外运动优点多,前提是中等强度

“室内运动对人体的好处,户外运动基本上都有,比如锻炼心肺、促进消化、强身健体等,但户外运动具有室内运动所不具备的优越性。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮介绍,首先从心理层面来说,户外运动有助于愉悦心情,如果一家人一起到户外运动,还能促进家庭和谐,增进亲子感情。如果感到最近心情状态变差了,不妨走到室外,晒太阳,在温暖的阳光下,进行适当的有氧运动,烦恼很容易就消失不见。

薛亮表示,晒太阳对于人体的好处很多,阳光甚至被众多医生视为天然的保健品,多晒太阳能提高人体骨矿物质含量,让骨骼更加坚硬。此外,常晒太阳体内维生素D水平高,有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害;缺乏维生素D的人患心脏病和中风风险高,晒太阳可使体内炎症减少,保护血管健康;晒太阳可增加体内阳气,从而提高免疫力。

“疫情期间,人们长时间居家不出门,人体的新陈代谢、各

项机能都处于较低水平,通过户外运动能加速新陈代谢,将体内的废物排出体外,从而提高心肺功能、增强人体免疫力。”薛亮建议,趁着接下来的好天气进行户外运动,能帮助人体从新冠肺炎疫情的影响中尽快恢复正常。

薛亮提醒,户外运动好处很多,但同时也更容易受伤,存在很多安全隐患。因此,一定要选择中等强度的运动,循序渐进、科学锻炼,切忌盲目追求高强度运动,否则会适得其反。

这些运动供选择,别忘了戴好口罩

那么,哪些运动属于中等强度?薛亮首先针对青少年群体作出建议:“可以选择跳绳、放风筝等,远近结合,不仅能锻炼身体,也能预防近视。乒乓球、羽毛球、踏青、登山等运动,对青少年的成长都很有帮助。”

此外,散步、跑步、自行车、踢毽子等都是很好的户外运动。特别是早晨的散步,如果每天早上都能坚持走20分钟以上,可以舒展四肢、加快血液循环和新陈代谢,还可解“春困”。很多人往往早上起床后

感觉没有睡够,如果有条件,坚持早起到公园或者在空气比较好的空地走一走,就能在很大程度上解“春困”。

如果散步不过瘾,不妨到户外跑一跑。慢跑、快跑任由发挥。跑步对提高心肺功能很有帮助,可以加快血液循环、增大肺活量,同时还能减肥。

春天里能够约上朋友骑上自行车远游,“青春做伴”地说说笑笑,不知不觉中就进行了一次很好的户外运动。不限时间,不限速度的骑车方式,可以放松肌肉、加深呼吸,从而达到

缓解身心疲劳的作用。

对于老年人群体,小小的毽子有很大的健身作用。俗话说“人老先老腿”,腿部肌肉是否结实是衡量老年人是否健康的首要标志。50岁之后,全身肌肉就开始松弛,腿部肌肉同样在走“下坡路”。通过踢毽子的各种动作,腿部运动在加强,可以延缓衰老。

值得一提的是,薛亮提醒广大户外运动爱好者在进行运动时,一定要选择人流量较小的场所,同时,出门还是要戴上口罩,运动时可视情况摘下。

春季运动时 请注意这些

虽然我省接下来要迎来一波晴好天气,但春季昼夜温差大等状况仍旧不容忽视,在进行户外运动时,要谨记一些要点。

●时间的选择

在春天,早上的气温一般很低,雾气比较大,空气中的杂质也比较多,这时候并不适合健身;太阳出来,雾气散尽,气温有一定的回升,此时才是比较适合健身的时候。如果遇到下雨、多雾、多风沙的天气最好不要在户外健身,以免着凉。

●注意避风

春季风沙大,气候干燥。因此,在健身时肢体裸露部分不易过多,以防春风诱发关节疼痛和皮肤皲裂。同时,要学会鼻吸口呼的呼吸方法,尽量不要迎风运动,以免呛风诱发鼻炎等呼吸道疾病。

●注意保暖

春季气候多变,乍暖还寒,户外运动要着装合适。在运动之前不要立即脱掉外衣,等到做完准备活动后,身体感觉微热时再逐渐减少衣服,然后再随着气温的变化、运动量的大小而增减衣服。

●合理安排运动量

春季运动要根据个人的体质、健康状况来安排运动量。开始阶段应选择小运动量、小强度来锻炼,以不出汗或微出汗为宜,以后可以根据实际情况适当加大运动量。

●注意热身运动

经过一个漫长的疫情,身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬。骤然活动,很容易造成运动损伤,应做好充分的热身运动。

●及时备好药物

受气温影响,不少慢性病在春季容易复发,冠心病、糖尿病、高血压患者锻炼时要带好必备的药物。春天百花争艳,有过敏史的游客,要尽量回避花繁之处,以预防花粉过敏。

