

冬春季疫情防控期,如何进行科学锻炼?

本报记者 李笑莹

冬春季是疫情防控的关键期,近日,国内多地区出现新冠肺炎病例。那么,在如今疫情反弹的情况下,我们应该如何进行科学锻炼?

戴口罩跑步不科学

“在冬春季疫情防控期,建议居家运动,尽量避免聚集性户外运动。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,如果实在想做户外运动,可戴上口罩到人群稀疏的地方散散步,步频建议100~120步/分钟,避免走太快造成缺氧症状。

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,会增加感染风险。

居家运动量要适度

“居家健身不适宜进行长时间大强度锻炼。在居家防疫期间,为确保运动安全有效,运动量必须适度。强度太小,没有锻炼效果,但是长时间大强度的运动,会导致身体机能失调,免疫功能下降,并且运动损伤风险增加。”My fit的资深健身教练阮寅骏表示,居家健身运动量适度,主要表现是:运动后感觉轻度的呼吸急促,周身微热,面色微红,内心感觉轻松愉快。虽然稍微感觉有点疲乏,但是经过休息以后可以消除,并且没有疼痛和麻木。



教练介绍,不同年龄段的人居家锻炼也有不同的特点。儿童青少年在家应遵循安全、科学、适度、多样化的原则进行锻炼。运动量要适度,以中低强度为主,身体微微出汗为宜,运动后要注意保暖和休息。建议上午、下午和晚上各进行15分钟到20分钟的居家健身。

身体素质较好的和平常有着良好体育锻炼习惯的成年人,建议可以进行高强度间歇训练,这样能够提高心肺功能和基本力量素质,同时,还能够在短时间内达到良好的锻炼效果。比如可以做一些原地跑、俯卧撑、开合跳、波比跳等,每个动作练习10到15次,进行2到4组。

老年人以及一些缺乏体育锻炼的成人,建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升的练习为主。针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉进行拉伸和转体类的练习,每组拉伸时间持续大概20到30秒,进行2到4组。另外还可以练习一些仰卧背桥、小燕飞等等。

流感高发 疫情反复 我们可以这么穿

本报综合报道

冬春季疫情防控期,大家养成无事不出门、出门戴口罩、回来勤洗手的好习惯。在必须出门时,我们该选择穿什么衣服才能减少病毒的吸附?回家后又该如何处理衣服呢?

病毒在越光滑的地方,越容易存活,在毛织品上存活时间相对要短。所以如果在疫情期间出门的话,尽量避免穿表面太光滑的衣服,比如漆皮衣服、皮衣等等,不妨穿一些棉毛制品的衣服,比如摇粒绒外套和羊羔毛外套。

出门回家后做好消毒肯定是必须的,但如果只是出门拿个快递,没有接触危险人群的话,回家只需要把衣服挂阳台通风处放置一段时间即可。如果出门是去菜市场、超市等人员相对密集的场所,建议回家之后最好还是换洗一下衣物。一般情况下,在没有接触危险人群或物品时,正常清洗晾晒即可;如果家里洗衣机/烘干机有温度时间调节功能,在保证能够达到56℃并维持30分钟以上的原则下,对洗衣机清洗/烘干程序进行设置,然后进行清洗、烘干或晾晒。

如果衣物有可能被污染,可以对衣物进行消毒,建议用含氯类消毒剂,如84消毒液、消毒片等,按照说明书稀释后浸泡消毒。常用的居家消毒浓度为250~500毫克/升,浸泡30分钟后正常清洗晾晒即可,但是这种方法仅适用于不怕漂白的衣物。对于小件衣物,可使用煮沸(衣物完全浸入水面以下)30分钟进行消毒。

在使用以上方式进行预防性消毒时,一定要结合衣物的具体材质而定,不要为了消毒而损毁衣物。

无论使用何种消毒产品,一定要购买合格产品,选择“卫消证字”产品,在使用前一定要仔细阅读说明书,包括配比方法、适用对象、注意事项等。

含氯消毒剂(84、消毒片等)具有漂白性、皮肤刺激性、金属腐蚀性等,因此:不推荐用于彩色衣物,使用时需注意佩戴橡胶手套进行操作,注意不要溅到自身衣物上,最后要注意密闭保存,远离儿童。



>>>延伸阅读

补充优质蛋白 增强免疫功能

新冠肺炎疫情尚未过去,当下又值冬季流感高发季节,如何增强免疫力成了大家关心的事情。人体的免疫系统十分复杂,受到多种因素影响,包括饮食、运动、睡眠、压力、年龄、药物、环境毒素、慢性病等。在吃这一方面,优质蛋白质的氨基酸种类和比例更接近于人体,易于消化吸收,有助于维持正常免疫力和组织细胞修复,包括动物蛋白质中的蛋、奶、肉和鱼,以及植物蛋白质中的大豆蛋白质。那么如何补充优质蛋白?

1个鸡蛋

蛋类的蛋白质营养价值很高,优于其他的动物性蛋

白质。鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋等的营养成分(尤其是蛋白质含量)大致相同,鸡蛋的蛋白质含量约为13%。一般鸡蛋在45~55克之间,每天应保证摄入1个鸡蛋。

1~2杯奶

奶类是钙、优质蛋白质和微量营养素的重要来源,成人每天应摄入300克液态奶或当量的奶制品。每天1杯牛奶(约200~250毫升)+1杯酸奶(100~125毫升)即可轻松达到推荐量。儿童也可食用奶酪,1片10克的奶酪相当于100克液态奶,早餐2~3片奶酪+课间1瓶牛奶或酸奶即可。超重或肥胖人群推荐饮用低脂或脱脂牛奶;对于乳糖不耐受的人群,可首选酸奶或低乳糖牛奶。

25克大豆

大豆及豆制品是唯一的植物来源的优质蛋白质,尤其是对素食人群来说,是重要的优质蛋白来源。其含有较多赖氨酸,与谷类食物搭配食用可增加蛋

白质的营养价值。10g大豆的蛋白质含量相当于50克豆腐、25克豆腐干、25克素鸡、10克豆腐皮或250克豆浆。成人每天应摄入相当于15~25克大豆蛋白质含量的豆制品,吃素人群则应增加至50~80克。

50克肉

畜肉(牛、羊、猪肉等)脂肪含量较高,且以饱和脂肪酸为主,而禽肉(鸡、鸭、鹅肉等)的脂肪含量相对较低,且脂肪酸组成优于畜肉,应优先选择禽肉食用。每天摄入1两(50克)肉类(瘦肉)可满足蛋白质需求,同时避免摄入过多的脂肪。此外,也应注意减少烟熏、腌制等加工肉制品的摄入。

50克鱼

鱼、虾、蟹、贝类等水产品类的蛋白质含量高,且富含不饱和脂肪酸,增加鱼类摄入可降低心脑血管疾病的发病风险。建议每天适量摄入水产品类,成人每天40~75克,即“1两鱼”。烹饪时提倡蒸、煮的方式,可减少营养素丢失,避免食用生鱼。

