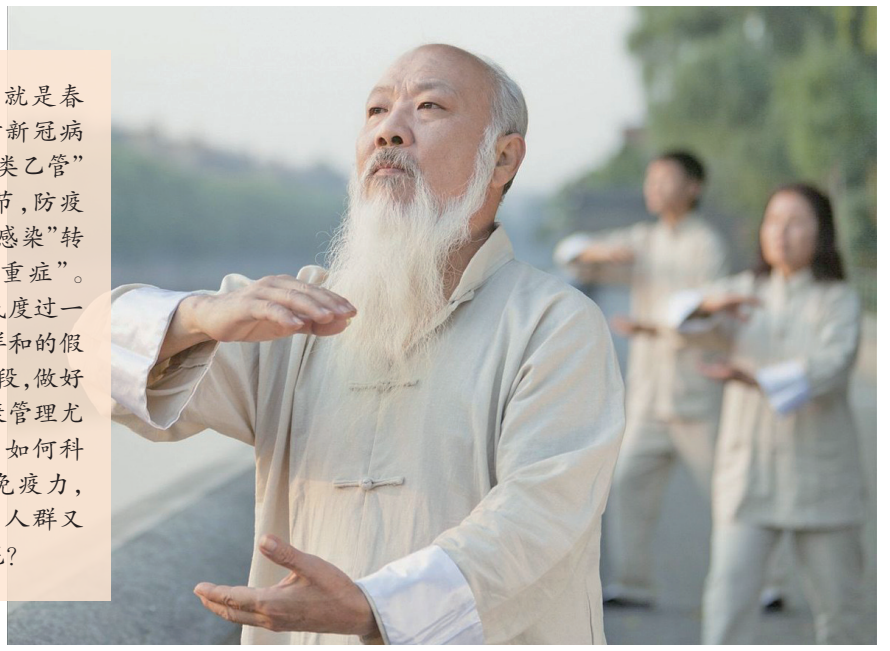
“乙类乙管”后首个春节，如何健康过年？

专家建议谨记“四原则”

本报记者 陈素琴

再过几天，就是春节假期，这是对新冠病毒感染实施“乙类乙管”以来的首个春节，防疫工作重心从“防感染”转到“保健康、防重症”。为切实保障市民度过一个健康、快乐、祥和的假期，在防疫新阶段，做好自我防护和健康管理尤为重要。那么，如何科学运动来提升免疫力，不同年龄、不同人群又应该注意哪些呢？



A 春节健身坚持“四原则”

春节长假走亲访友、吃喝在所难免。然而不健康饮食和生活方式同样会给我们的身体带来沉重的负担。

浙江中医药大学附属第二医院康复科医生姚晓岚说：“今年春节比较特殊，很多人阳康不久，尤其是有一些长期住院或居家休息的市民，免疫功能比较薄弱，这会导致心肺耐力和肌肉力量明显下降。在春节期间，适宜的运动很重要，不过需要在安全的前提下分阶段进行。”姚晓岚提醒，运动前应该进行健康评估，开展运动时要循序渐进。如果在运动过程中感到胸闷、头晕、呼吸困难等不适症状应立即停止运动，休息后症状仍未缓解，应该及时就医。

运动要把握好四个“原则”。第一，安全性。做好热身活动和放松活动，确保身体能适应体育锻炼的强度；第二，循序渐进。切合自身实际，把握好运动的强度、时间、种类和频率，科学锻炼，促进康复，逐步恢复体能；第三，全面发展。身体的各部位参与到体育锻炼中，使各器官系统机能水平普遍提高；第四，个性化。根据自己的身体现状与运动习惯，科学制订运动处方。

B 因人分类“慢运动”

在国家级健身指导员黄艳萍看来，目前虽大多数市民已经转阴恢复正常生活，但仍有不少人还存在一些咳嗽、乏力、心慌等症状。面对即将到来的假期，尤其要注意保证充足睡眠，促进身体功能修复，增强免疫系统，有效提高病后康复效率。

黄艳萍介绍，身体素质较好、平常有良好体育锻炼习惯的成年人。可以选择有氧“慢运动”，如果能做到边运动边交谈，这种运动强度就比较合适。肌肉锻炼方面，以锻炼肌肉耐力为主，暂缓肌肉力量训练。“春节假期切勿胡吃海喝，要注重营养摄入，多吃牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜水果，以更快恢复机体功能。”

对于青少年，正值放寒假，每天可以进行40—60分钟的中等强度到大强度身体活动。

而对于老年人及平时缺乏体育锻炼的成年人，建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升练习为主。针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉开展拉伸和转体类练习，每组拉伸时间持续约20—30秒，进行2—4组。

黄艳萍建议，因人分类进行锻炼，观察自己在体育锻炼中的精神状态与身体状态，如果出现不适症状，一定不可冒进，特别是出现疲劳程度或肌肉酸痛程度明显超过感染前、睡眠质量下降、运动后第二天晨起静息心率增加10次/分钟以上的时候，建议暂停运动，至少休息1—2天，等这些症状消失后，再重新开始之前所在阶段的运动，或后退一个阶段，同时要注意保暖，少量多次饮水。

防疫不松懈 当好自身健康的第一责任人

新冠病毒感染自2023年1月8日起由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”

政策调整后，个人如何当好自身健康的第一责任人？

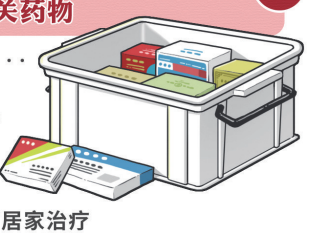
1 个人做好自我健康监测

坚持规律作息、锻炼身体、健康饮食、保持良好心态等健康生活方式

2 注意自身防护

- 勤洗手、遵守咳嗽礼仪、文明用餐
- 保持居室整洁，常通风，清洁为主，必要时使用消毒剂
- 前往人群聚集场所时应规范佩戴口罩

3 适当储备相关药物



在出现疑似新冠症状后，可先进行自我抗原检测，若结果为阳性，且症状较轻时，可居家治疗

若出现症状加重趋势，要及时到医疗机构就诊

4 新冠病毒检测阳性或具有发热、呼吸道感染等症状，应尽量避免外出

老年人、具有基础性疾病重症高风险人群、孕妇、儿童等特殊人群尽量不外出

（源自新华社客户端）

延伸阅读

春节迎来返乡潮 个人防护很重要

随着春节临近，外出务工人员和学生陆续返乡，人员流动和聚集性活动大大增加，新冠病毒感染、流感等呼吸道传染病高发，疫情传播风险加大。为有效做好春节期间疫情防控工作，中国疾控中心传防处研究员常昭瑞在日前国务院联防联控机制召开的新闻发布会上表示：

一、继续做好个人的防护。坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯，即使感染康复以后，也应该做好个人防护。

二、保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态等健康的生活方式，提高自我抵抗能力。

三、尽量不举办、不参加一些大规模家庭聚集的活动，减少家庭亲朋聚餐聚会的人数，缩短聚餐的时间，也可通过视频电话传递祝福，尤其是避免把感染风险传递给家中的老年人。

四、符合疫苗接种条件的人员尽快地完成全程接种和加强免疫，保护自己和家人的健康。

五、要加强健康监测、密切关注自身和家人健康状况，如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的时候，或者检测阳性的时候，要尽可能待在通风好、相对独立的房间，尽量减少与同住人员的接触，密切关注病情的进展。如果出现病情加重，要及时就医。