给“节后综合征”开一张运动处方

本报记者 谢嘉伟

春节假期已然结束,对有些上班族们来说,还处于“阳康”恢复期,身体的疲乏以及时不时出现的咳嗽,让今年的“节后综合征”比以往更加难以应对。那么,如何通过循序渐进的恢复运动来让自己的身体“满血复活”?

打破规律是主因 饮食运动助平衡

“所谓‘节后综合征’实际上是指因为短时间的不规律作息及饮食而导致的身心亚健康状态。”浙江省中医院中医内科主任医师金涛表示,春节假期,大部分人免不了要走亲访友,在聚餐时,饮酒过量、暴饮暴食、熬夜少睡的问题就会经常出现。对于规律生活了一整年的身体来说,在短时间内如此打破规律的生活一时间难以适应,就会在节后出现提不起精神、胃口不好、睡眠紊乱等一系列反应。这既是身体在和你抱怨之前的不规律生活,也是在为你敲响警钟,需要及时调整饮食作息,回归正常生活节奏。

金涛建议,在饮食方面,节后以清淡饮食为主,多吃蔬菜瓜果,遵循“少食多餐”的原则,让塞满大鱼大肉的肠胃也“放个假”。另一方面,适当的运动也是摆脱“节后综合征”的好方法。金涛表示,对于普通人来说,每天30-40分钟的有氧运动有助于恢复规律生活,并且要以运动后疲劳感于10-20分钟内消失为宜。慢跑、快走、健身操都是很好的选择。同时,金涛还特别提醒,对于那些还处于阳康恢复期的人群,运动时更要注意强度选择,阳康后三个月内不宜进行剧烈运动,最好选择类似瑜伽、太极、八段锦之类的既能放松身心又能恢复体力的运动。

锻炼方式选择多 防护注意摄氧足

春节期间很多人都爱吃不爱动,这种习惯会让肌肉流失得更快。肌肉流失不仅会随年龄增加而加快,同时与运动锻炼密切相关。杭州启顺健身工作室教练郑悦表示,节后一定要格外关注自己身体状况。肌肉量过少,身体中的“油脂”含量增多,会增加疲劳感,这是造成“节后综合征”的原因之一。

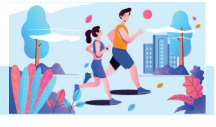
“对于上班族来说,每天下班之后去走走路,实际上就是很好的锻炼方式。”郑悦表示,走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动,对于那些体质较好的人群,适合进行时速在每小时5-6公里快步走,每分钟约行走120步左右,这种锻炼能提高人体的心肺机能,降低体脂率。而对于那些体质较弱,尤其是阳康之后的人群建议选择缓步散步,每分钟约80步、时速2-3公里,可有效消除疲劳,亦能起到健胃助消化的作用。

对于经常坐办公室的人群,郑悦认为在午休或者闲暇时间做一些拉伸运动也能够起到很好的效果。郑悦介绍说,有很多拉伸运动都不需要很大的空间,甚至在办公室找一面墙壁就可以做起来。例如“爬墙”这个动作,面对墙壁站立,用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬摸,尽量拉伸整个身体后再缓缓退下,回到原处,反复进行。

郑悦还特别提醒,有些小伙伴为了在运动中也能有很好的防护,选择戴着口罩进行运动,这样是十分危险的。郑悦表示,在运动中需要大量的氧气,如果氧气摄入不足,心脏跳动就会明显加快,从而导致心脏负担增加。形成口罩阻隔——呼吸不畅——摄氧不足——心跳加快——心肺负担加重——心肺工作效率降低——呼吸更加不畅的恶性循环。特别是如果戴的还是一些通气性不太好的口罩,就会造成氧气吸入不及时,那么呼出的二氧化碳就会残留在鼻腔内无法及时排出,从而反复吸入二氧化碳,导致身体吸收不到氧气,甚至造成缺氧症状的发生。

慢性呼吸道疾病患者怎么既锻炼身体又避免伤害肺

本报综合报道



◎运动环境

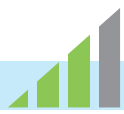
人们运动时难免呼吸加快,加深,吸入更多的空气,排出更多体内废气,这时候如果不注意运动环境,很可能导致肺部疾病。曾经有个肺上多发感染灶的病人,平时吸烟,免疫力不好,为了提高免疫力,买了一个跑步机在地下室锻炼,时间不长就生病了,究其原因,地下室潮湿阴暗,长期空气不流通,空气中充满了真菌,运动时大量吸入,必然会产生肺部感染。因此,运动一定要选择空旷通风,干净温暖的环境,避免在雾霾天、大风天、潮湿有霉味的环境中运动。

◎鼻子呼吸

运动时很多人喜欢张开嘴巴呼吸,觉得这样呼吸顺畅,可以大量呼吸空气,事实上这样对肺损害很大。鼻子的功能在于过滤空气中的颗粒物,给吸入的空气加温加湿,经过鼻腔、鼻咽部、咽喉部的空气湿度和温度都和肺内的气体差不多,被呼出时不会过分的带走肺内的空气和温度,而经口腔呼吸的空气流比较粗,只有外周的一层空气得到了加温加湿,中心空气流并没有很高的加湿加温,进入肺内时会对气管及肺造成损伤,呼出时会带走一定的温度和热量,长期如此,对口腔和肺都没有好处。

◎身体情况

有些人在有呼吸道感染,甚至发热时还坚持运动,认为出出汗很快就能好。这种情况确实有可能让症状很快好转,但呼吸道很容易因此留下损伤。因为呼吸道感染时,表皮都是缺损糜烂的,运动时快速流动的空气直接刺激到没有粘膜覆盖的呼吸道,导致呼吸道长期反应性增高,非常敏感,哪怕讲话过快都可能诱发呛咳,因此,呼吸道感染时运动治病是不可取的。



◎合适强度

运动需要设置合适自己的运动强度,特别是对于有慢性气道疾病甚至缺氧的病人,就适合做慢运动。只要适当的保持肌肉紧张,调和呼吸,加快血液循环就能起到增强免疫力,锻炼肺功能的作用,如果能加上一些伸展胸肺的动作,就可以起到更加好的效果,比如太极拳,呼吸操等。