让运动帮助身体“解码”春季的活力与健康

本报记者 陈素琴

“日前，国务院联防联控机制举行新闻发布会，中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示，适度的室外活动有助于儿童、老人等提高身体免疫力，增强对疾病的抵抗力。适当运动是恢复状态的良方，一年之计在于春，如何科学动起来？”

四种运动方式恢复良好状态

天气渐渐变暖，是运动的好时节。浙江省中医药大学附属第二医院骨科医生安忠诚介绍，其实，每个年龄段的人都应该坚持运动。长期不运动，会给健康带来风险。“比如，长期缺乏运动会使组织器官机能下降30%，会引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下。也可能增加骨折、骨关节炎、血栓等的患病风险。”安忠诚说，同时，还会导致大脑认知功能下降，并会大大增加患2型糖尿病的风险。

当然，如今不少人担心在新冠病毒身体康复后，不恰当的运动方式反而给身体造成损伤。那么，如何科学运动，能让身体恢复到比较好的状态呢？安忠诚给出了四种方式。一是化整归零，即便没有整段锻炼时间，分段的零星运动也能让身体获益。比如以步行代替驾车、饭后小区散步等；二是定时起身，久坐的人，建议每坐30分钟就起身活动一次。可以设定闹钟，提醒自己；三是选择感兴趣的，不用纠结哪种运动最有效、最流行，只要是自己喜欢的，就可以尝试，慢慢练习并形成习惯。也可结伴活动，借助“朋友圈打卡”给自己运动压力，和朋友结伴运动，增加趣味性；四是从小目标开始，不要追求立竿见影的运动效果，初学者从少量身体活动开始，逐渐增加频率、强度和持续时间；体力不太好的人不要轻易尝试高强度运动。

恢复不同阶段要有合适运动计划

过了一个春节，学生们又刚开学 ，对于想恢复锻炼的人，国家级社会指导员傅建陈也给出了建议。运动负荷要小，每次活动的持续时间相对较短，可以选择自己喜欢或与健身目的相符的体育健身活动方式。初期运动的时间约为8周。中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性练习。频度3天/周，逐渐增加到5天/周。8周后，人体基本适应运动初期的负荷，身体机能和运动能力有所提高，可进入中期体育健身活动阶段。中等强度有氧运动时间逐渐增加到每周150分钟或以上，使机体能够适应中等强度有氧运动。当身体机能达到较高水平后，可以建立长期稳定、适合自身特点的运动方案。包括每周进行200—300分钟的中等强度运动或75—150分钟的大强度运动；每周进行2—3次力量练习，不少于5次的牵拉练习。

傅建陈表示，整个寒冷的冬天，人的身体仿佛都是蜷缩着的，春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽，老人可以练练气功。“推荐一个拉伸动作“爬墙”。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。”

“此外，走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走，时速在5—6公里，每分钟约行走120步左右，坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能，降低体脂率，减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。”傅建陈推荐道，还有骑自行车，可以增强心肺功能，还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。运动时间可以控制在20—40分钟左右，如果运动强度低，可以适当延长，但不推荐运动时间过长，防止引起疲劳性损伤。

睡个好觉来解决“春困”

本报综合整理

春天来临，大部分人又到了容易犯“春困”的时候。同样睡8小时，为何有的人神采奕奕，有的人却萎靡不振？问题可能出在了睡眠“深度”上，缺少了深度睡眠，就算睡得再香，身体也没有得到有效的休息。深度睡眠也被称作是“黄金睡眠”，解除疲劳的作用最明显，且深睡眠的生理修复功能更强大。

召唤“深睡眠”4要素

◎23点前入睡

晚睡是现代人深睡眠少的主因。23点至第二天凌晨3点被认为是进入深睡眠最好的时间段，一旦错过最佳时间，无论如何补觉都换不回来。早睡确实困难的人，建议设置一个上床闹铃提醒。

◎培养上床就“困”

告诉自己，床只用来睡觉，不要在床上看书、玩手机、看电视、吃东西等。睡前可以想象些令自己舒适安逸的环境，如海滩、森林等。如果在20分钟内不能入睡，就起床去做其他事，等非常困了再回床上睡觉。这样做的目的是将“困”和床联系在一起，消除之前“睡不着”和床的联系。

◎睡觉少穿点

最佳睡眠室温是20℃左右，24℃以上睡眠变浅，18℃以下不容易进入深睡眠。裸睡有助身体降温，进而提高睡眠质量；没有衣服束缚全身放松，血流通畅，更容易进入深度睡眠。

◎睡够7.5小时

一个睡眠周期约为90分钟，每晚要保证5个睡眠周期才能拥有足够的深度睡眠，因此睡眠时间保证在7.5小时左右即可。需要注意的是，睡得更久也不能增加深度睡眠时间。

4件事保证你的一晚安眠

◎抽空晒太阳

褪黑素的生成与光照关系密切，多晒太阳有利褪黑素分泌。一般情况下，晒太阳时间应选在上午10:00以前和下午4:00以后，到公园、社区中阳光比较充足的地方散步或坐着，每天30分钟左右即可。

◎快走半小时

适当的运动可以促使大脑内生成一种令人镇静和舒适的物质——内啡肽，能帮助失眠者加快入睡并增加深度睡眠的时间。每天白天快步走30~60分钟即可，但要避免在睡前两小时内做剧烈运动。

◎喝点小米粥

晚饭要少吃点，可在晚饭时适当喝点小米粥、睡前喝杯热牛奶。小米中含有丰富的谷氨酸，可使人产生困倦感；牛奶中含有一种能使人产生疲倦感的生化物L色氨酸，还有微量吗啡类物质，有助入睡。

◎卧具要合适

床垫软硬要适中，平躺时将手分别伸入脖子、后背、腰及臀部至大腿下面，看是否有空隙，若基本没有空隙，曲线贴合，说明床垫比较适合。枕头的高度以10~15厘米为佳，正常人睡觉时以右侧卧位为宜。