十面“霾”伏,如何锻炼?

专家支招:转移阵地,化整为零

本报记者 陈素琴

1月3日,受偏北风影响,杭州等浙北地区出现了输入性雾霾。省气候中心高级工程师毛燕军分析,近段时间全省大部分地区基本无降水,也不利于悬浮颗粒物的扩散。

记者从杭州市气象台了解到,目前大气环流形态平稳,天气的“情绪”很稳定。毛燕军说:“近期天气很难有大变化,未来几天雾和霾的天气仍较多。”那么,对于有锻炼习惯的人,只能望“霾”兴叹吗?

“霾头苦练”恐伤身 转移阵地错峰锻炼是关键

“雾霾天气下,不适合在户外运动。”杭州师范大学体育学院休闲体育专业系部主任王勇认为,可以将户外运动移至室内运动,不过也有几个误区需要注意。

“不是说在室内就万无一失了。如果做的是高强度运动,呼吸深度和呼吸频率较之平常都会成倍增加,效果叠加之后单位时间内的呼吸量会增加十几倍甚至几十倍。正确做法是调整锻炼的量和强度。”王勇说,还有一些市民认为无论是夏天还是冬天,运动后出汗会更加有利“排毒”。其实在雾霾天,运动时会增加呼吸的频率,就会将空气中的雾霾吸到呼吸道中,长时间地运动出汗并不有利于排毒,可能还会“中毒”。

那么,是不是雾霾天就取消运动了呢?王勇说:“不运动并非是积极应对‘霾’伏的好方法。在不能进行高强度有氧运动时,可以选择在室内进行柔韧性、协调性、平衡性等方面的锻炼。上班族可以在工作之余动动肩扭扭腰,居家市民则可以通过有氧运动锻炼身体,老年人可以通过调整呼吸来达到强身健体的作用。”在杭州市中医院耳鼻喉科主任医师陈志凌看来,晨练者应该暂时摒弃“一天之计在于晨”的老调子。“很多人都青睐晨跑和夜跑,但这两个时间段都不是户外运动的好时机,因为晨间和夜间往往是空气污染最重的时候,因此建议户外运动尽量在午后进行,或者选择在室内运动。”

浙大二院呼吸内科主任医师颜伏归也给出提醒,持续的雾霾天气对人们的呼吸系统影响最大,“短期暴露于雾霾中,可能会造成急性上呼吸道感染。特别是本身就患有慢性阻塞性肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的‘老病号’,在雾霾天要格外小心。”

总而言之,雾霾天气下应尽量减少室外活动,室内运动也应避免时间过长、强度过大。科学规划健身内容,根据天气“错峰锻炼”才是积极应对雾霾天气的题中之义。

面对“霾伏”要讨巧 “化整为零”照样强健体魄

雾霾天气的主要成分是PM2.5,能进入人体血液,所以雾霾天气尽量不要在户外久留。那么,如果在雾霾天科学运动呢?对此,记者询问了2023最美社会体育指导员、杭州市临安区玲珑成人文化技术学校高虹校区教师胡利群。

胡利群认为,雾霾天市民首先应该考虑自身健康情况以及空气质量。患有老慢支、肺气肿、哮喘等肺部疾病,就不建议在雾霾明显的时候运动了。“当空气质量为优或良时,才适合进行户外运动;当有轻度污染时,有过敏性鼻炎、哮喘、老慢支等呼吸系统疾病的市民,要适当减少户外运动,或者采取适当的防护措施;重度污染时,减免户外活动。”

“其实,雾霾天可以讨巧运动。”杭州市健美协会会员胡晓燕也给出了建议——采取化整为零的方式锻炼。比如,将半小时分为3个10分钟进行,每个10分钟按小于平时的运动强度进行锻炼,尽量不要呼吸太快和出汗,充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼,这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

“如今,会有一些中年甚至老年运动爱好者转换进行力量训练。中老年人体力下降主要是由肌肉萎缩、肌力下降和脂肪增加所致。50岁以上的人群,肌肉的丢失是非常明显的,而通过力量练习可以延缓这一现象。”胡晓燕说,随着肌肉增长,肌肉中的毛细血管也会增加,减轻心脏负荷,从而预防心血管疾病的发生。同时,注意科学饮食和休息,多吃新鲜水果蔬菜,适当补充各种维生素,增强机体免疫力。

简单的室内运动也能充分锻炼

本报综合报道

在倡导日行万步、适当户外运动的同时,若遇上雾霾天气时,可推迟或暂停户外运动,或将户外运动改为室内健身。利用工作的空闲时间,或者下班的闲暇时间,做几组简单的室内运动,坚持锻炼,同时在外形以及身体健康方面也能够得到一定的提升。以下为大家推荐几个在家锻炼全身的运动方式。

◎登山步

需要采取俯卧的姿势,平板支撑的姿势是相对标准的,然后需要弯曲其中的一条腿进行屈曲运动。过程当中,膝盖应该尽可能地向胸口的位置靠。随后屈膝的这条腿再恢复到原来状态,换另外一条腿,重复相同动作。这项运动方式是能帮助锻炼到全身部位,尤其是下肢。建议每天进行3组左右的训练,每次训练时间控制在3分钟左右。

◎弓步拉伸

需要采取直立姿势,然后伸出一条腿,向前迈步,将膝关节弯曲进行弓步,做下蹲动作,在下蹲过程中保持身体平衡,大腿和地面尽可能保持平行。同时,应该注意后面一条腿的膝盖不能接触到地面。这项运动方式能够帮助锻炼下半肢,提高平衡能力,建议每天训练30组,每组可以做20个。

◎空中脚踏车

需要采用仰卧姿势,然后双手交叉在头部后方,这是动作起始姿势。在训练过程当中要让手肘触碰到膝盖,并且需要通过腹部扭曲来完成,左肘触碰右膝盖,右肘触碰左膝盖。整个过程当中背部都应该处于挺直状态,这项运动能够帮助健身人士锻炼到腹部以及下肢。每天建议做3组左右,每组15个左右。