

春节假期养生经:量力而动

本报记者 高玲玲

“

春节期间,为了保持身体健康和精神愉悦,保持运动是必要的。杭州迈博体育体能教练沈军建议,条件允许的可以制定健身计划,而对于运动“小白”,只要动起来就可以。

”



选择熟悉的运动项目

“可以选择自己长期参与的,或者已经熟练掌握的,最好不选择完全陌生的运动项目。”沈军说,想开始新的运动项目的人,也应选择简单的、容易掌握的,如慢跑、健步走、登山、广播体操、太极拳等。“也可以根据自己健身目的选择,如为提高心肺能力、调节血压、改善血脂等应选择中等强度以上的有氧运动,如慢跑、骑自行车、游泳等;如为增加肌肉量、塑形、提高平衡能力等,应选择力量训练或牵拉运动;如为提高心肺能力、调节情绪、提高反应能力等应选球类或中国传统运动等运动项目为佳。”

运动强度因人而异

对于运动强度,沈军也给出

指导意见:如果是经常参加体育锻炼,建议进行中等或大强度运动;不经常参加体育锻炼,但有一定健身习惯的,建议进行中等强度运动;很少或者从不参加体育锻炼的,应该从小强度运动开始,根据自身情况,循序渐进,并及时调整。此外,沈军还介绍了两种常用运动强度监测方法:若有可穿戴设备,能实时监测心率,那么低于100次/分钟视为小强度运动,100次/分钟—140次/分钟视为中强度运动,大于140次/分钟视为大强度运动。若没有实时检测心率的装备,也可以用呼吸来进行判断,运动中感觉到呼吸急促,视为大强度运动;若运动中感觉到呼吸轻松,则视为低强度运动;处于这两者中间的可判断为中强度运动。

力量训练适合各年龄段

沈军建议,无论成年人还是中老年都应该适量地进行力量训练。“力量的好处很多,可以增强骨骼减少受伤风险,改变肌肉形态和力量提高基础代谢率,以及促进整体健康改善血脂水平等。”建议每天锻炼时间在20分钟左右,每次5-8个部位,每周2-3次。沈军提醒,在做力量训练之前,一定要做准备活动,至少进行5分钟的肌肉拉伸;力量训练后,至少要做5分钟的放松活动,避免乳酸堆积、肌肉紧张。此外,运动中及时补水,建议每10分钟补一次水,小口喝。春节期间,除了坚持运动健身外,在饮食起居上也要注意,“另外,春节也是亲朋好友联络感情的好时机,可以趁机给自己‘充充电’。”

过年“充充电”

本报综合整理

年夜饭健康吃

荤素按1:2搭配。荤菜可多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,以及不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素C、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、菠菜、菇类、藻类等。



同父母聊家常

合家团圆,本来就是春节这个传统节日的主题,不妨趁这个时间与父母聊聊自己这一年的工作和生活,也倾听父母的体会和感受,进行精神和亲情的补给。



亲友聚会勿贪杯

亲朋好友聚在一起边聊边饮是一大快事,但要适量。肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重1克,一位60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。此外,佐菜最好选择高蛋白和富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等,可以在胃肠表面形成一层保护膜,减少酒精对胃肠道的刺激。



心理调适不可少

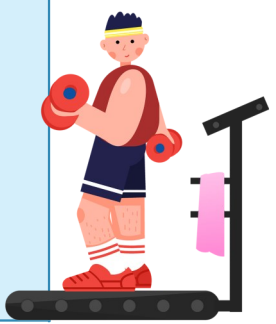
长假末尾,面对即将开始的紧张工作,一些人可能会感到精神疲惫,注意力难以集中等症状。对此,可以提前调整生物钟、保证充足睡眠等方式进行调节,尽量在开工第一周不要安排过于繁重的工作,给自己一个缓冲。



>>>链接

日期	有氧运动	肌肉锻炼	柔韧练习	家务/出行
初一		😊	😊	
初二	😊		😊	😊
初三	😊	😊	😊	😊
初四	😊		😊	
初五	😊	😊	😊	
初六	😊		😊	😊
初七	😊		😊	😊
初八		😊	😊	

为了提高训练效果,沈军提供了一份春节假期运动计划供参考。



科学防护,健康过年

本报综合整理

2月5日,国家健康委员会召开发布会,提出目前我国新冠疫情仍然呈低水平流行,但近期病例报告、哨点医院检测阳性率等监测数据有小幅增加,提示新冠疫情呈现上升趋势。随着春节前后人员跨区域流动和聚集性活动增多等因素影响,预计新冠疫情

将逐步上升。春节期间,人们阖家欢聚、走亲访友,在欢度春节的同时也要做好传染病防控,建议采取以下防护措施:

聚餐聚会前,要确认自身健康状况。如出现发热、咳嗽等症状,应尽量避免参加聚餐、聚会活动。如确需前往,应做好

个人防护。聚会时应佩戴好口罩,聚餐时应与相邻人员加大间隔距离。

聚会聚餐期间,要保持良好的卫生习惯。就餐前要洗手,就餐时提倡使用公筷,避免混用餐具。如在外聚餐,应选择证照齐全、干净整洁的就餐场所。聚餐

聚会时,在保暖的前提下,注意通风,保持室内空气流通。

聚餐聚会结束后,要做好自我健康监测,如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,以及腹胀、腹痛、腹泻等肠道感染症状,一定要注意观察,注意休息,必要时及时就医。