

锻炼有方

对抗甲流
增强抵抗力

近期,甲流进入高发期。上海师范大学体育学院教授张钧表示,面对病毒的来袭,均衡饮食与合理运动是一般人群维持健康的重要途径,也是降低病毒感染风险的重要手段。

根据国外研究数据显示,每天30~60分钟低/中等强度训练,能使人在流感季节所经历的患病天数至少降低40%。与每周只锻炼一次或从不锻炼的人相比,每周锻炼5次或更多、每次不少于30分钟的人,其感冒症状的持续时间会缩短43%~46%。

来自四川省社会体育指导中心的专业人士建议,长期进行有规律的中强度运动可以有效提升免疫力,运动强度的大小可以通过运动中和运动后的自身感觉进行自主判断,以微微出汗、呼吸加快但不急促、能够说出一句完整的话为宜。建议大家坚持每周进行5次左右、每次30分钟~45分钟的中等强度运动。

对于正在经历甲流的人群,建议合理用药、补充营养、注意休息。待症状消失没有其他异常感觉后,再从低强度开始恢复运动,循序渐进,可以做些深呼吸运动及低强度的伸展操和健身气功类运动辅助康复。

专家建议,可以在天气比较温暖的时候选择空气流通好的场地进行户外锻炼。快步走是比较适合大众的一款有氧运动,随时随地都可以锻炼。快走时足跟先着地,然后脚掌再到脚尖,尽量大步走,身体素质稍差的步幅可适当减小,达到微微出汗的效果即可。游泳可以刺激呼吸机能、提高摄氧量,还可以加大静脉回流的抽吸作用从而有效地提高心肺功能。其对有骨关节疾病的人群也非常友好,不但可以减少关节损伤还可以强化深层肌肉。水疗目前也被视为一项很好的康复治疗项目。

如果时间场地受限,难以开展户外运动,也可以选择在室内做瑜伽。瑜伽通过姿势、呼吸、冥想等练习,使神经系统达到平衡,解除心理压力。长期坚持练习可以排出毒素,增强身体柔韧性和稳定性。每一个瑜伽练习动作都会结合良好的呼吸,很大程度上能够增强头部及鼻腔、咽喉等呼吸道系统抵御疾病的能力。健身气功对于身体保健也有显著效果,包括八段锦、五禽戏等动作柔和缓慢,长期练习可以让机体充分放松,增强体质,提高抵抗力。

据《中国体育报》

科学健身

锻炼步数
不是越多越好

俗话说“饭后百步走,活到九十九”,加之走路简便易行,迈开腿便可实现,走路无疑成为大家最喜爱的运动方式。

一项调查公报显示,成年人运动的项目中,健步走的参与比例排在第一位,为22.7%。老年人参加的体育项目中,健步走占比也最高,为41.6%。走路对健康确实有益,很多老年人不仅坚持参加每天的“团健”,而且还有意在速度、步数上不断提升,认为这些数值都是多多益善的,走得越快、越多,对身体越好,能强身健体、延年益寿。那么,步行真的是越多越好吗?

武汉市第四医院运动医学科主任、副教授张青松表示,行走是一项很好的运动,但走路的步数不宜过多,每天6000步最为适宜。有人一天步行数万步,实际上这属于运动过量,是没有必要的。

专家表示,如果按照正确的姿势,在适量的范围内走路锻炼,确实可以提高人体免疫力、延缓关节衰老、预防骨质疏松等。但如果一味地追求锻炼步数越多越好,可能引发一系列身体疾病。

从运动角度讲,每天走路锻炼是一种有氧训练,它能提升我们的心肺功能以及心血管的功能,但如果单纯依靠走路并不会有明显的锻炼效果。尤其是一些体重偏高、年纪偏大的人,每天走过多会对膝盖造成很严重的磨损,久而久之就会出现疼痛问题,造成负面影响。

平时运动量不大的老年人通常会有肌肉力量薄弱、关节退化等情况,若强行“日行万步”,不仅不会带来运动的益处,反而可能会加剧关节磨损以及局部软骨组织的损伤。平时不运动的人突然走上一两万步,可能出现关节、韧带、骨骼的损伤。

因此,锻炼要根据自己的身体情况量力而行。同时要把握好锻炼强度,无论何种锻炼应不导致肌肉过度疲劳,也要避免关节受伤,遇摔倒、冲撞等情况要顺势缓冲。例如,不慎摔倒时,不要用手撑地,而要降低身体重心,尽量先以臀部着地,身体作团状缓冲。此外,运动行走时穿适当的鞋,平底鞋并不是最佳选择,因为穿平底鞋行走时,体重会过多地压在脚后跟上,走路时间长了,上传冲力会使人产生足跟、踝、膝、髋、腰等部位的疼痛和不适,长时间对关节不良影响便可出现退行性关节炎的表现。

据上海疾控公众号

一副热心肠
一手好球艺

他让通州湾门球更有生命力

健身达人

这几天,季树华为筹办一项活动而忙碌着,他是通州湾门球协会常务副主席兼秘书长。退休16年、球龄14年,门球已经成为季树华退休生活的主要内容,这项运动带给他快乐,赋予他健康,还让他认识不少新朋友。让季树华更加欣慰的是,在他和球友们的共同努力下,通州湾门球运动一年比一年红火。

季树华退休前是一名公务员,退休两年后,在一个熟人的推荐下,他接触了门球运动。一回生二回熟,没多久,季树华爱上了这项运动,球越打越好,被大家推选为通州湾门球协会副主席。季树华担任协会副主席期间,从3家热心企业筹得8万元,还得到通州湾示范区管委会的10万元资助,他们利用这些经费将通州湾原先的两片沙土球场翻建为草坪门球场,让通州湾门球爱好者更好地体会门球运动的乐趣。

凭着一副热心肠、一手好球艺以及不错的组织协调能力,季树华在通州湾门球界的影响力与日俱增。2019年,他当选通州湾门球协会常务副主席兼秘书长,负责协会日常工作。

如何让协会更有生命力?如何让会员提高球艺?在季树华的积极推动下,近几年,协会全年活动节节高,去年12项活动,比赛从年头办到年尾,为门球爱好者搭建了一个切磋球艺、增进友情的平台。“去年,我们举办了‘三八’妇女节联谊赛、球王赛和纪念协会成立30周年系列活动,积极参加南通市门球协会和周边区、县、市协会举办的邀请赛,还采取请进来、走出去

的方法邀请名家讲学,拓展了大家对门球运动的理解。”

门球运动参与者主要是退休人员,为了解决会员年龄偏大的问题,季树华鼓励大家吸收新人入会。在他的带动下,近几年,通州湾门球协会会员数量逐年上升,不少六旬左右新球友的加盟,提高了通州湾门球运动的生命力。

开展活动、举办比赛都需要经费,这是困扰协会发展的一个难题。满腔热情的季树华坚信办法总比困难多。通过广泛搜索信息,季树华得知通州湾社会保障事务部门旗下的社区教育要打造一个社区群众体育运动的“品牌产品”,他主动与对方取得联系,结果一拍即合。今年,门协牵手通州湾老年大学,全年活动经费更上一层楼。

采访结束前,季树华向读者发出邀请帖:门球是一项老少皆宜的体育运动,希望有更多的朋友投入这项运动,益智健体、增进友情。本报记者王全立



季树华在打门球。

合理锻炼 告别春困
春季运动知识点来啦

春季是健身的大好时节,多参加户外运动,对恢复身体活力有更好的效果,还可以稳定情绪告别“春困”。有研究表明,春季运动后受伤或生病的概率比其他季节高,我们应该怎样预防呢?

一是注意防寒保暖。春天温差较大,清晨气温较低,出门锻炼可以穿上吸湿排汗的衣裤,外面再套上上衣和裤子,还可以戴上一顶帽子。在运动中热了及时脱掉衣服,最好带一条毛巾,在运动出汗后及时把汗液擦干,运动结束后及时穿好衣物,避免吹风着凉。要关注天气预报,特别是在室外锻炼的过程中,如果遇到下雨、大风、或空气质量不好的天气,尽量避免户外运动。

二是锻炼前要注意热身。其实无论在哪个季节,锻炼前的热身都是不可或缺的环节。有些人在冬季不常运动,肌肉和韧带比较僵硬。运动前充分热身可以增加关节活动度、增加肌肉弹性,减少受伤的概率。热身也要注意运

动量由小增大,时间控制在10分钟左右,以身体微微发热为宜。

三是不能忘记补水。最近天气也不热,运动完有时候似乎没有汗水,很多人容易忽视喝水。水是保持人体功能的必要条件,在运动中最好的补水方式是少量多次饮用,运动中每15~20分钟就饮水150毫升左右,水的温度不要太低,避免对肠胃的刺激。

四是要循序渐进。如果是冬季过后刚开始锻炼没多久,日常要关注自己的身体感受,如果平日锻炼过后感到食欲不振、身体疲劳2~3天不能恢复、睡眠不好等情况,都有可能是运动强度过大。再加上这段时间有不少人刚“阳”过或患流感,身体刚恢复了一段时间,可以将自己的运动强度降低,适应运动后再逐步增大强度。

总之,科学合理的锻炼能增强体质,趁春光正好,快动起来吧。

南通市体育科学研究院冯泉慧