



健康快车

感冒后能否运动? 专家支招:看脖子

气温下降,很多人容易着凉感冒。有些有运动习惯的人,感冒后选择服药继续锻炼,认为运动可以提高自身的血液循环,增强抵抗力。但也有一些人认为感冒后不能运动。对此,国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示,感冒后能不能运动要看脖子。

若感冒仅表现在脖子以上的部位,如流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等轻微症状,是可以进行运动的,小负荷运动可以加快血液循环和新陈代谢水平,以此来缓解感冒症状。但是运动时间和运动强度要适当地控制,应避免高强度的活动。适宜进行一些舒缓的有氧运动如慢跑、快走、瑜伽或太极拳等。

当脖子以上的症状比较严重时,最好不要进行运动。因为这时候身体需要的不是运动,而是休息。

如果出现头痛、发烧、浑身无力或酸痛、无精打采等情况,特别是出现了胸痛、胸闷、心慌、心悸、频繁咳嗽、气喘加重、四肢乏力等症状,一定不要剧烈运动(如长跑、打球、力量训练、游泳等都不合适)。感冒后剧烈运动,重者可能会诱发暴发性心肌炎、心肌梗死,导致恶性心律失常、心衰、猝死等严重问题。

部分年轻人只关注自己的运动状态,却忽略了心血管情况。由于工作压力大、情绪焦虑、作息时间紊乱、喜爱重口味饮食等原因,很多中青年人早早出现高血压,血管“质量”下降。

这时再剧烈运动,身体耗氧量会增加,心脏负荷加重,就容易出现供血不足的情况。如果血管内“潜伏”着不稳定的斑块,一旦剧烈运动导致心血管负荷超过“临界值”,就会引发斑块破裂,从而发生急性冠脉综合征(以急性心肌梗死最为常见),出现胸前区压榨性疼痛或憋闷感。

武东明特别提醒,感冒后不建议去健身房等人员密集的场所进行运动。一方面健身房多为室内密闭空间,空气流通效果不好,对身体康复不利;另一方面健身房等场所人员密集,容易将感冒传染给其他人。

另外,感冒后参加运动时和运动后都要及时补水,防止运动过程中因出汗而造成身体脱水,不利于身体康复。感冒后参加运动还要时刻注意自身感受,若出现胸闷、胸痛等明显不适症状,应立即停止运动,找出不适的原因并及时就医检查治疗。

据《中国体育报》

锻炼有方

雪季锻炼 安全为先

随着雪季的到来,全国迎来了冰雪运动的高峰。不过,冰雪运动存在一定风险,因此,一定要增强安全意识,谨防意外。

上海市体科所专业人士提醒,在进行冰雪运动前,要准备好运动装备,即便是在室内场地运动,也要佩戴齐全。最重要的是一定要佩戴好头盔,还可以针对肘部、膝部、踝部等位置佩戴护具,帮助关节固定,在运动过程中起到稳定的作用。此外,要认真遵守冰场、雪场的安全准则。

运动前,一定要让身体先充分拉伸。冬季人体的各组织器官系统功能较弱,例如肌肉的黏滞性增大,肌腱、韧带的弹性下降,关节的活动度也减小,若不进行充分的热身,极易肌肉拉伤甚至是关节、骨骼受伤。可以通过简单的快走、慢跑或者其他热身动作使心率加快,身体发热、微微出汗后再进行运动,时间建议在10分钟以上,帮助身体适应接下来的活动,热身时间不宜过久,体能消耗过大容易造成疲劳,可能会对接下来正式活动的注意力、专注度与身体控制能力造成影响。

即便是在室内场地,运动前后也一定要注意及时添衣,不要穿着单薄甚至湿透的衣服。室内冰场和室外滑雪场往往温度较低,风速也较大,对于头部、面部、手部等容易暴露在外的部位,一定要针对性地佩戴帽子、面罩、手套等进行保暖。贴身衣物最好选用快干的运动衣物,在快速蒸发汗液的同时,还保证了身体的干爽,防止身体产生寒意。

此外,由于冰雪运动过程中整个视界范围内以白色为主,非常容易反光,因此建议佩戴护目镜避免可能产生的眼部损伤,同时建议手机、运动相机等不要放置在口袋里,避免在运动过程中因摔倒连带身体受伤。

运动中如遇赛道不明、器材异常等情况,应及时避开赛道中央,在一旁仔细检查,避免与其余人员相撞,如果跌倒,则迅速降低重心,收紧腹部核心向后坐倒,保护头部,不要惊慌失措、胡乱挣扎;如不慎发生切割伤,要第一时间压迫止血,四肢部位采用近端止血;如遇头颈脊柱或关节骨骼损伤,应注意身体保暖并就地等待救援,切记不可自行盲目乱动;另外,对于冬季冰雪运动最为常见的冻伤,建议及时到医院处理。

据《中国体育报》

沈海燕运动履历丰满 “坚持源于热爱”



沈海燕骑行比赛中。

健身达人

“从小我就喜欢运动,也是村里出了名的假小子。中学时,我还代表学校参加过县运动会,创下的跑步学校纪录至今还没被打破。”个头不高,但浑身散发活力,沈海燕给人的第一印象就是活泼爽朗。

出生在如东的沈海燕一谈起自己的运动经历,感觉就像换了个人似的,很难把她与口腔科医生的职业联系在一起。“其实平时的工作还是很忙碌的,但是只要有空闲的时间,我就会和三五好友一起去锻炼。”

人生的路总是起起伏伏,沈海燕的运动之路也不是一帆风顺。

“2013年,我打羽毛球时不慎扭伤了脚,不得已休息了3个月。”沈海燕回忆,“后来能走路了,但是还不能跑步,我又闲不下来,于是就学习了游泳。”然而就是这次经历,也在沈海燕的运动生涯里开启了另外一片天地。

2016年,南通市举办第一届室内铁人三项赛,第一次参加比赛的沈海燕轻松拿到了她所在年龄组的第一

名,这让她一下子就爱上了这项运动。接着,她报名参加了同年在启东圆陀角举行的铁人三项比赛的半程赛,又拿到了年龄组的冠军。2017年,她继续报名参加全程铁人三项赛,毫无意外地再次斩获了年龄组的冠军。

这些经历,极大增加了沈海燕的自信。2017年,她报名参加了镇江半程马拉松;2018年,她开始涉猎越野跑;2019年,她完成了自己的首个百公里南京老山越野,甚至还和3名如东老乡组团成功横渡了琼州海峡,她用时13小时18分,游程达26.9公里。

“疫情期间取消了很多比赛。今年很多比赛恢复举办,让我有了挑战自己的舞台。”沈海燕告诉记者。如今参赛,她更多的是把重点放在体验过程、安全完赛上。

“今年我已经安全完成了威海超级铁人三项赛、武功山50公里越野跑、千岛湖226公里铁人三项赛,让我的运动履历更加丰富。”沈海燕笑着说,“坚持这么多年都是源于对运动的热爱。是运动让我不断挑战自我、挑战人生、收获满满。”

本报记者李波

你的身体活动足够吗?

科学健身 ABC

世界卫生组织的数据显示,全球四分之一的成年人身体活动不足。这已成为影响居民健康的非常重要的因素。

国内外大量研究都证实,缺乏身体活动(比如久坐不动)已经成为全球范围内造成死亡的第4位主要危险因素,前3位是高血压、抽烟、高血糖。身体活动不足不仅会影响儿童的身体发育,而且是很多慢性病(比如心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等)共同的危险因素。此外,身体活动不足还会影响人的心理状况、认知、睡眠质量和骨骼健康等。

“身体活动”是什么,和运动有什么区别呢?

身体活动是指由骨骼肌肉产生的需要消耗能量的任何身体动作,其中

包括工作期间的活动、游戏、家务、出行和休闲娱乐活动。运动是身体活动的一种具体的类型,指为了改善或维持体适能、运动技能或健康而进行的有规律、有计划、有组织的身體活动。

根据《中国人群身体活动指南(2021)》建议,18~64岁成年人每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动,或等量的中等强度和高强度有氧活动组合;每周至少进行两天肌肉力量练习;保持日常身体活动,并增加活动量。65岁及以上老年人同样适用于成年人身体活动推荐,并且可以增强平衡能力、灵活性和柔韧性练习。如受各种原因所限,不能保证每周150分钟的中等强度身体活动,应尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

正在坐着的你,为了健康,赶紧动起来吧!

南通市体育科学研究所冯泉慧