



科学健身 快乐过节

对于合肥市民倪金龙来说，烦恼的是每年过完春节，都要“胖”上一圈。

春节假期就要到了，作为中国人最重视的节日，春节意味着阖家团圆，忙碌了一年的亲朋好友欢聚在一起，吃吃喝喝和各式各样的娱乐活动自然免不了。不过，春节期间，大家在欢度节日的同时一定不要忘了把健康记在心头，吃喝玩乐之余别忘了自己的健身计划，健健康康过大年。由于疫情原因，“阳康”后适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。

记者 江锐/文 黄洋洋/图



体验滑雪

“阳康”后不宜剧烈运动

省国民体质监测中心主任陈炜建议，很多“阳康”患者也注意到了锻炼身体的重要性，但是并不建议大家直接开展剧烈运动，中医认为感染了新冠病毒后，耗气伤阴，这个时候并不适合开展剧烈运动，应该开展一些适度的、相对温和的运动，比如从散步、到逐渐地快走，然后慢跑，慢慢地恢复运动。但是像一些竞技类的运动，比如足球、篮球、羽毛球、长跑这类激烈的运动建议先放一放。可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等，康复早期的运动不能剧烈，而且要控制时间。

“康复期适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。”陈炜说，剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。

“中青年人在康复期如果有明显的咳嗽、咽痛症状，不要急于锻炼。60岁以上的老年人康复期不应进行高强度健身运动。”陈炜说，老年人本身患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病，平时有锻炼的习惯，感染新冠病毒后康复速度慢，抗原检测虽然转阴了，但呼吸道症状还会持续，如果恢复到平时的锻炼水平，可能不利于康复。

陈炜提醒，康复期运动大有讲究，大家在进行体育活动过程中，要记得及时监测心率变化及主观感觉，可以通过手环、手表来监测数据。如果发现新冠复发或出现新的症状(包括咳嗽、异常呼吸困难、胸闷、心悸、发热等)时需要立即停止恢复活动的进程，必要时寻求医疗帮助，并在无症状后进行身体评估再重新恢复体育活动。

尤其注意的是，“阳康”的恢复时期切忌盲目自信，过度运动。“阳康”后不要着急恢复之前的运动量，需要在所有症状消失后一周才能运动，并且要缓慢科学锻炼，逐步恢复状态，并且随时监测身体状态，科学运动锻炼，防止出现运动过度的问题，更好地恢复健康状态。



太极拳健身

春节健身适度娱乐是关键

当传统的娱乐已经不再满足人们的需求时，“春节健身”正以一种蓬勃的姿态闯入许多人的家门。

1. 适度娱乐是关键

春节放假使忙碌了一年的人们有比较充裕的时间放松一下身心，打麻将、泡温泉、外出旅游等各式各样、内容丰富的娱乐活动给节日氛围增添了更浓重的色彩。然而，如果把握不住“乐”的尺度，也许会引来意料之外的麻烦，给欢乐的节日平添几许烦恼。

康复专家指出，对于患有心脏病、高血压等疾病的患者来说，娱乐时一定要格外注意，不可过度兴奋。这是因为，从医学角度看，长时间过度的亢奋状态，会损害人的免疫系统，使机体各脏器之间的动态平衡被破坏，并可能成为心脑血管疾病急性发作的诱因。此外，如果长时间坐着打麻将，很容易给腰椎、颈椎等部位带来麻烦，造成肩颈软组织劳损，易继发椎间盘突出等问题。专家建议，长时间打麻将的人最好打三两圈就起身活动一下，或者坐一会儿后就换一个坐姿，并做几组揉肩膀、转腰身等动作。

春节锻炼要注意方式方法

不管您在春节期间是延续自己平时的运动习惯，还是突然热情高涨地投入健身，都要注意方式方法。为了避免节日锻炼的误区，给大家一点贴心的建议：

1. 女士忌突击减肥

“其实对于有心想改善体形的女士来说，春节假期应该是个很好的开始。因为你不仅有很多自主的时间，而且饮食上也可以按照自己的计划进行安排。”专家特别要提醒女士的是，不要急于求成。

“想春节7天就变个体形是不可能的。建议此前很少运动的女士从拉伸运动入手，慢慢增加运动强度。相信到夏天，您就可以看到自己曼妙的身姿了。”

2. 老人最适合散步

对于“咱爸咱妈”，专家的建议是：老人

2. 学会管住嘴迈开腿

节日期间，鸡鸭鱼肉、各式海鲜等美味佳肴让人们大饱口福，不少人无所顾忌，胡吃海喝很容易出现消化系统的疾病。

医学家们已确认有些疾病的发生与饮食因素有关，如冠心病、慢性胰腺炎、胆囊炎、高血压、糖尿病和胃肠疾病等。节日的氛围往往使平时较注意饮食健康的慢性病患者忘记医生的嘱咐和疾病禁忌，导致旧病复发。因此，专家提醒，节日期间，要学会管住嘴迈开腿，多吃一些适合自己的运动，健康过大年。

3. 健康健身记心间

节日期间是放松的时间，但放松并不意味着整日待在家中或长时间打麻将、看电视。

专家表示，要想健康过大年，就应该多到户外去活动，把娱乐游玩与强身健体、亲人之间增进感情等有机结合起来。比如，可以花时间陪父母打乒乓球、逛公园和庙会，和孩子一起打篮球、骑单车、游泳等，还可以利用节假日充裕的时间来一次远足、郊游、爬山等。

冬天不愿意活动，不要勉强。对于老人来说，最好的锻炼形式是户外运动，比如强度较小的散步。“如果老人体力允许，可以散步和跑步交替进行，对于提高老人心肺功能很有好处。”另外，专家认为在老人身体允许的情况下，一家人登山游园会是明智的选择。

3. 青少年注重乐趣

对于大部分青少年来说，春节期间可能还不能完全摆脱学业的束缚，因此锻炼时间很难保证。专家的建议是，孩子们不要长时间地看电视或者玩电脑，而应该利用有限的时间，多去外边呼吸新鲜空气。“孩子们最怕枯燥，家长不要勉强他们去做器械锻炼。有趣的游戏和球类运动是孩子们比较喜欢的，哪怕只是放放风筝，只要孩子喜欢，也要鼓励他们去活动活动。”