

全民健身动起来 科学锻炼强体魄

专家教你科学锻炼抗击病毒

新冠病毒感染者健身气功练习建议(二)

恢复有过程 锻炼莫心急

本报记者 刘昕彤

近日,不断有“阳康”人群进行打球、跑马拉松等剧烈运动后导致身体不适、心肌炎,乃至猝死的病例发生,让人对“阳康”后运动产生疑问。究竟“阳康”人群应该如何运动?北京市卫生健康委组织专家制定的《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》中提到,处于恢复期的新型冠状病毒感染者虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但机体尚未恢复到病前水平,需要1-2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方表示,新冠恢复后不宜做剧烈运动和长时间运动,且仍要加强对自身的健康监测,尤其是有基础病的人群。康复早期切勿操之过急,要一步一步来,逐渐恢复运动量和运动强度,避免对心肺功能造成过重的负担,特别是不适宜的剧烈运动可能诱发心肌炎等严重问题。

世界卫生组织近日更新了《新型冠状病毒相关疾病康复指导手册》,在“体力活动与锻炼”这一章节,对感染者患者如何锻炼进行了指导。世卫组织指出,感染新型冠状病毒后,长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的明显下降。锻炼对恢复力量和耐力非常重要,但需要在安全的前提下进行,且应与新冠的其他症状一起统一管理。自我评估“阳康”后在稍微活动是否即感到疲劳及其他症状加重,即“劳累后不适”的程度,将恢复锻炼分为五个阶段:

第一阶段为恢复锻炼做准备,可以进行有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。这个阶段的肌肉拉伸,可以坐着或站着进行。每一次拉伸都应轻柔地进行,而且每一次都应保持15-20秒;

第二阶段是低强度活动,例如稍长时间的散步或者小强度的家务。如果感觉良好可以逐渐将每天的锻炼时间增加10-15分钟。保持至少七天且没有出现“劳累后不适”后,才能进入下一个阶段;

第三阶段是中等强度的活动,此时可以进行快走、上下楼梯、慢跑,可以适当增加一些力量锻炼,还可以在家中用弹力带或哑铃或徒手进行一些练习。例如肱二头肌屈曲、推墙训练、手臂向侧面抬起、膝关节伸直、深蹲、抬高脚跟等;

第四阶段为具有协调和有效技能的中等强度练习,可以进行普通配速的跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课等自己平时喜爱的健身项目;

第五阶段是回归到基线练习,能够完成新冠病毒感染之前的正常锻炼活动,并恢复到之前的运动水平。

这份《康复指导手册》特别提醒“阳康”人群:每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状出现倒退,可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”(如胸痛或头晕),应立即停止活动。在得到专业医务人员的诊治之前,不要重新开始锻炼活动。

本报讯 为发扬广大社会体育指导员公益服务精神,营造浓厚的全民健身氛围,近日,安徽省亳州市文化旅游体育局在华佗广场组织举办了“快乐健身迎新年”亳州市全民健身志愿服务公益活动。活动中,70余名社会体育指导员分别展示了亳州特色体育健身项目非遗华佗五禽戏、健身气功·五禽戏、校园五禽戏,充分发挥了五禽戏在全民健康的养生价值。

据了解,作为“中国五禽戏之乡”“国际健身气功五禽戏之都”,亳州市多年来长期开展以五禽戏为主的全民健身活动,连续举办了十三届华佗五禽戏养生健身节,第四届国际健身气功博览会,设立了23个健身气功站点服务中心,2400多个以五禽戏为主的晨晚练点,培训了6000余名五禽戏社会体育指导员,大力开展五禽戏“五进”志愿服务活动夯实了五禽戏推广阵地基础,把华佗提出“不治已病治未病、防重于治”的科学健身理念,传播给广大群众,进一步带动了全民健身运动蓬勃发展。

近日,安徽省亳州市“传承非遗·养生五禽戏”志愿服务项目入选国家体育总局2022年全民健身志愿服务项目库,五禽戏推广普及活动已成为亳州地域特色品牌文化。亳州市文化旅游体育局相关负责人表示,亳州将继续开展全民健身志愿服务活动,普及科学健身知识,持续推动全民健身长效化、规模化发展,形成人人爱健身、人人会健身的良好氛围,推动全民健身与全民健康深度融合,进一步提升群众的幸福感和获得感。(刘昕彤)



健身迎新年 习练五禽戏

间,两乳头连线的中点(图13)。
3.揉中府:位于胸部,横平第1肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸(图14)。

四、腹泻

(一)熊运(取自五禽戏动作)

1.动作说明

两脚开步站立,与肩同宽。屈膝下蹲,掌心朝内,捧于腹前,身体中正,目视前方。两手呈熊掌,置于腹下,上体前俯,身体顺时针划弧,向右、向上、向左、向下,重复6遍;再逆时针划弧,向左、向上、向右、向下,重复6遍(图15)。

2.作用效果

腰腹转动,两掌划圆,引导气血运行,可加强脾、胃的运化功能。运用腰、腹摇晃,对消化器官进行内按摩,能缓解消化不良、腹胀、腹泻等症状。

(二)调理脾胃须单举(取自八段锦动作)

1.动作说明

两脚开步站立,与肩同宽,两膝微屈下蹲,两掌置于腹前,掌心向上。两腿徐徐伸直;同时,左掌上举之头上方,肘关节微屈,力达掌跟,掌心向上,掌指向前;同时,右掌下按至右髋旁,肘关节微屈,力达掌根,掌心向下,掌指向前,动

作略停;目视前方。松腰沉髋,身体重心缓缓下降;两腿膝关节微屈;同时,左臂屈肘外旋,左掌经面前下落与腹前,掌心向上;右臂外旋,右掌向上捧与腹前,两掌指尖相对,相距约10厘米,掌心向上(图16)。

重复上述动作,方向左右相反。一左一右为1遍,共做3遍。

2.作用效果

两掌上托、下按,利于脾的升清功能和胃的降浊功能,改善人体消化、吸收能力。上举、下按成定势时,脚大拇指有意下压,可刺激足太阳脾经的隐白等穴位;抻拉、挤压两肋与中腕,能刺激足太阳脾经的大包穴和章门穴以及背部的脾俞、胃俞等,促进胃、肠蠕动;还可调节脊柱两侧肌肉、韧带的张力和刺激内脏神经,对提升五脏六腑尤其是脾胃的功能有促进作用。起到调和脾胃,健脾化湿的作用。

(三)自我按摩穴位

1.揉中腕:位于上腹部,前正中线上,当脐中上4寸(图17)。

2.揉天枢:位于腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸(图18)。

3.揉足三里:位于小腿外侧,犊鼻下3寸,距胫骨前缘外一横指处(图19)。

(未完待续)

环,增大肺活量、提高心肺功能,起到宣发肺气,减轻咳嗽、胸闷等症状。

(二)咽字诀(取自六字诀动作)

1.动作说明

两脚开步站立,与肩同宽,两膝微屈,掌托腹前,掌心向上。两膝缓缓伸直,同时,两掌从小腹前向上托起至两乳平;两臂外旋,两肘下落,夹肘,两掌顺势立掌于肩前,掌心相对,指尖向上。两肩胛骨向脊柱靠拢,展肩扩胸,藏头缩项。微屈膝下蹲,同时松肩伸项,两掌缓缓向前平推逐渐转成掌心向前,同时口吐“咽”字音。两掌外旋腕,转至掌心向内,指尖相对,约与肩宽,然后屈肘回收至胸前10厘米,两膝缓缓伸直(图11)。

重复两掌前推吐“咽”字音、收回动作5遍,共吐“咽”字音6遍。

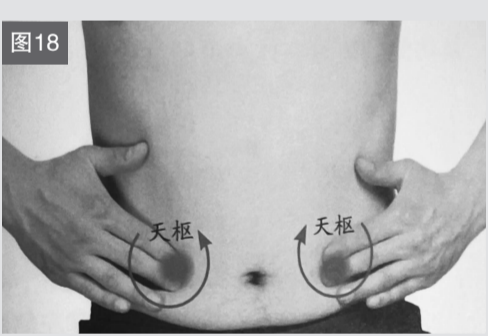
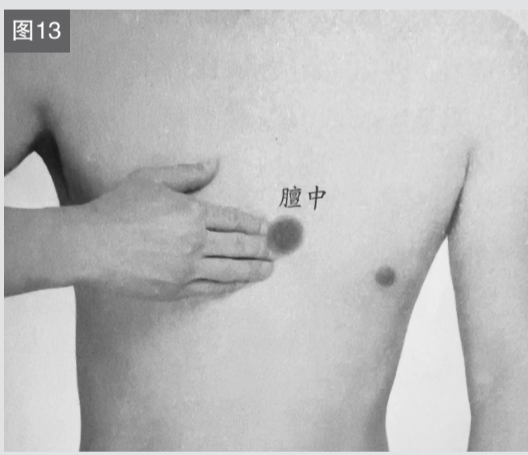
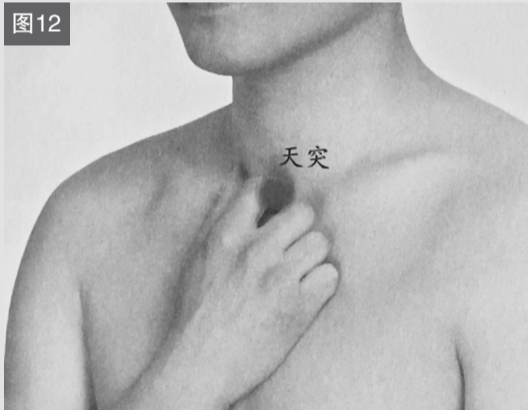
2.作用效果

中医认为,“咽”字诀与肺相应。口吐“咽”字,具有泄出肺之浊气、调理肺脏功能的作用。展肩扩胸、藏头缩项,可拉伸和挤压中府、云门、膻中、肺俞和大椎穴,起到宽胸理气、宣肺止咳的作用。

(三)自我按摩穴位

1.揉天突:位于颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央,在左右胸锁乳突肌之间(图12)。

2.揉膻中:位于前正中线,平第4肋



冬季注意养肺健心

建议,坚持长期运动可以有效改善肺功能,首先推荐腹式呼吸训练,“平常大部分人是胸式呼吸为主,胸式呼吸时,我们的吸气肌肉主要是肋间肌肉。但是呼吸肌最主要的是膈肌,而通过腹式呼吸可以锻炼我们的膈肌,它多下降1厘米,肺活量则能够增加250-300毫升。”具体方法为:左、右手分别放在腹部和胸前;全身肌肉放松,呼气时,用口缓慢呼出,同时收缩腹部肌肉,使腹内压增加而膈肌松弛,增加肺泡通气量;吸气时,用鼻缓慢吸入,尽力挺腹,胸部不动。每分钟呼吸7-8次,每次5-10分钟,每天2-3次。熟练后逐步增加次数和时间,使之成为呼吸

习惯。
学会了腹式呼吸后,零基础运动人群可以进行深呼吸配合慢跑和快步走运动,强度不大,技巧和条件要求低,适合大多数人群锻炼心肺功能。建议快走或慢跑时要尽量去尝试3步1呼、3步1吸,9步1呼、9步1吸,甚至18步1呼、18步1吸。呼气时要把胸腔内的废气呼尽,吸气时把周围的新鲜空气吸足。10分钟左右明显感受到体内有热量在散发,体温升高,坚持30分钟以上,微微有出汗的感觉时,心肺功能开始得到锻炼。
有运动习惯的人群可以进行舞蹈、挥拍运动等。跳舞时连贯的动作不仅对

上下肢协调要求较高,在做各种旋转和前进动作中,还要运用好脚的动作,掌握腰腿力量,以控制身体重心,增强心肌收缩力和心脏泵血能力,改善心肺功能。挥拍运动是公认的对人体健康益处最大的运动,经常进行乒乓球、网球和羽毛球等挥拍运动可以维持心血管健康。

为中老年人推荐八段锦、太极拳等中国传统养生功法,可以科学地调节呼吸功能,对发展肺功能有积极作用。太极拳慢且强度小,练习的时候缓、慢、细、匀能够让心脏保持平稳,灵肢体,有利于改善换气能力,放松身心。八段锦全套共八个动作,呼吸主要以腹式呼吸为主,讲究深长细匀,徐徐吞吐,在锻炼时要有意识地放松呼吸及肌肉,用意识去引导动作,把意识、呼吸和动作融为一体,以气生劲,以劲达四肢。

本报记者 刘昕彤

在新冠病毒流行叠加冬日冷空气的侵袭影响下,不少人出现咳嗽的症状。据四川省社会体育指导中心专业人士介绍,肺部作为人体的第一道防线,牵动着整个呼吸道的健康。在和病毒的战斗中,心肺就是每个人的“粮仓”,给身体供血和供氧,通常情况下人体动脉血氧饱和度在98%,静脉血氧饱和度在75%,若心肺功能弱,血氧供应不足,血液携带和输送的氧气过少,血氧饱和度无法达到要求值,会直接影响到细胞的正常代谢,严重甚至会威胁到生命。所以对心肺功能进行训练,做到心肺强、血氧足,才能保护心肺,提高身体抵抗力。

四川省社会体育指导中心专业人士