

本版主题

居家
锻炼

居家健身 动起来

居家过年,长期久坐久躺,生物钟紊乱,不参与运动,不仅影响身体体能,还容易导致精神层面的负面情绪。尤其是学生群体和老年群体,居家生活学习,活动空间受限,使用电子产品时间增多,加之对环境的担心,容易出现肥胖、免疫力下降、视力不良及心理问题等。所以,春节居家,锻炼也不可少,现提供居家健身的方法,供大家参考借鉴。

肺部锻炼方法

当前新冠肺炎疫情形势严峻,在此特殊时期运动一定要运动强度适中,同时保证空气流通。健康状况愈好的人其肺部机能愈强大,身体供氧能力则更强。肺活量的大小主要取决于肺的容积和呼吸肌的强弱。提高肺部机能的锻炼可以增强呼吸肌的力量、提高肺泡的弹性,使呼吸运动加深,从而提高和改善呼吸效率。居家可以采用如下几种不同的练习组合。

①**深呼吸法**:保持抬头挺胸直腰的姿势,尽力而缓慢地吸气与呼气,室内可以进行此项练习。吹气球、吹羽毛和唱歌练声可做此种训练的补充形式。

②**运动呼吸法**:在快走或是慢跑中主动加大呼吸量,慢吸快呼,每天可择时进行多组练习。

③**抗阻训练法**:通过诸如双杠双臂屈伸、单杠引体向上、俯卧撑、仰卧起坐以及各种器械组合动作等力量练习,增强呼吸肌(肋间肌、膈肌和腹壁肌)及其辅助肌群(胸锁乳突肌、背部群肌和胸部肌群)的肌肉力量。

④**有氧训练法**:有氧运动的特点是强度低和持续时间较长,运动过程中心率一般保持在每分钟150次以下,每次锻炼的时间不少于30分钟,每周坚持3到5次。在运动的形式、数量、频次和强度等方面更加明确地制定对自身更为针对性的锻炼计划。

适当选择合适地点
进行运动健身

在疫情防控期间,市民家里一般场地和运动器材都比较有限,建议可以在家里做一些心肺耐力练习、平衡性练习、力量性练习等健身项目,其中,心肺耐力练习的项目有原地小步跑、高抬腿转体等,平衡性练习的项目有单脚接球、跳跃单腿站等,力量性练习的项目有马步前后走、标准蹲起等。还有一些诸如太极拳、瑜伽、跆拳道、健美操、八段锦、六字诀、跳绳、啦啦操、平板支撑、俯卧撑、仰卧起坐等适合家庭健身的项目。目前在条件具备的情况下,除了人员不要集聚,在户外空旷的一些场所,还是可以做一些健身活动的。



老年人锻炼形式多样化

依据心理年龄维度,老年人的体育参与意愿、活动内容和参与方式等方面具有鲜明的差异性。体育与音乐、艺术等其他活动共同构成了他们的闲暇生活内容,在满足着他们的多元精神文化需求方面具有积极的作用;身体健康的老年人对于体育活动参与的意愿相对较弱,要让体育活动成为他们日常生活的重要内容,必要的引导和支持便显得尤为重要。在老年人体育的活动内容选择方面,既有传统的武术健身活动,也

有时尚的广场舞等活动。既有注重身体机能锻炼的散步、器械等健身活动,也有注重技艺展示的抖空竹、放风筝等健身活动。既有单一的体育健身活动,也有体育与音乐、艺术等相结合的文体活动。在老年人体育的参与方式方面,既有单独的体育锻炼方式,也有参加文体俱乐部或文体草根组织的群体参与方式。在现实运行中,老年人体育是一种在参与意愿、活动内容和活动参与方式上具有鲜明差异的适应身体活动。

桑磊

居家清洁消毒

做到“七要”

冬季天气寒冷,人们开窗通风次数减少,场所相对密闭,增加了流感等呼吸道传染病传播风险。那么,冬季如何做好居家清洁消毒?北京市疾控中心提示,居家清洁消毒要做到“七要”。

一是要勤通风。根据具体天气情况,每天通风2至3次,每次不少于半小时,通风时注意保暖。

二是要勤洗手。饭前便后,外出回家,触摸口、眼、鼻之前要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。

三是要勤换洗衣物。外出衣物经常换洗,必要时可以用沸水煮沸消毒,或按产品说明书使用84消毒剂等浸泡消毒。

四是要保持家居清洁。门把手、电话机、桌面等手经常接触的物体表面,每天清洁,必要时可以按产品说明书,使用75%酒精或84消毒剂等消毒品擦拭消毒。

五是要定期餐具消毒。特别是家中有客人来访后,可以把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。

六是要处理好口鼻分泌物。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋,并及时处理,其家庭成员避免接触。

七是要注意化学消毒剂使用。消毒时应戴口罩手套,适度消毒,避免过度消毒,造成化学污染。

(北京市疾病预防控制中心、中国健康教育中心《新冠肺炎健康教育手册》)

