

科学运动 健健康康过春节

由新型冠状病毒引发的肺炎,这位不速之客的来到,让很多人都不得不调整他们的春节计划。有人取消了节日出游的安排,有人忙不迭地购买口罩,也有人在琢磨,如何才能让“科学运动更健康”这句话更好地服务于当下情境。
本报记者 章丽倩

戴口罩运动不推荐 节日宅也能科学锻炼

从“买长线”的角度来看,体育锻炼的作用虽非立竿见影,但对人体免疫力的提高确实有效。只不过,由新型冠状病毒引发的肺炎目前已被专家确认为“人传人”,市疾病预防控制中心昨天也给出了“减少不必要外出”的建议。在如此情况下,市民朋友们该怎样科学锻炼呢?

体育锻炼的开展需要场地,如公共体育场、公共体育馆、室内健身房、健身步道、公园绿地等都属于常见选项。当然,人流往来较多是它们的共同特征,在从一次性医用口罩到N95型口罩均成脱销单品的情况下,难道真要迎来一波戴着口罩来运动的热搜吗?在专家看来,普通人戴口罩运动容易有喘不上气、缺氧头晕的感觉,难以达成科学锻炼的目标,如果真的对走出家门去运动顾虑重重的话,那不妨就“宅”在家里,只要选对运动方法,利用有限的室内空间同样能“运动过大年”。

“在有益人体健康的‘运动处方金字塔’中,有三部分内容,分别是有氧训练、力量训练、平衡与柔韧性训练。像平衡与柔韧性训练,可以在家里进行,对场地和器械的要求都比较低。另外有些简单的肌肉力量训练,也可以在家中完成。”原上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣介绍道。

柔韧性训练 随时随地都能练

说起柔韧性训练,人们第一时间想到的往往是瑜伽,不过实际上,柔韧性训练特别“不拘小节”,只要有效利用起生活中的碎片时间,不进健身房,照样能做到有效训练。

柔韧性是指人体关节活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,也就是关节和关节系统的活动范围。经常做柔韧性训练可以保持肌腱、肌肉及韧带等软组织的弹性,对预防受伤颇有裨益。

判断一个人的柔韧性好不好,最主要看三部分关节的灵活性,肩部、腰部和髋部。如转肩、扩胸、下腰、压腿等

根据《中华人民共和国传染病防治法》,传染病分为甲类、乙类和丙类。甲类包括鼠疫、霍乱;乙类包括传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感等。当前的新型肺炎归类为乙类传染病,但需要采取甲类管理。

甲类包括以下防治措施

- 1.对病人、病原携带者,予以隔离治疗,隔离期限根据医学检查结果确定;
- 2.对疑似病人,确诊前在指定场所单独隔离治疗;
- 3.对医疗机构内的病人、病原携带者、疑似病人的密切接触者,在指定场所进行医学观察和采取其他必要的预防措施。



动作,哪怕在家里也能方便完成,所以大家尽可以利用起春节期间的碎片时间,做到物尽其用。

当然,所有训练方式都会有一些动作要领,柔韧性训练也不例外——每次伸展动作最好保持10秒以上。这么做是为了强化对身体的刺激,达到更好效果。

力量训练也可行 就地取材小试身手

宅在家里,你很难大跑大跳,这时候除了练柔韧、练平衡外,你也可利用手头现成的装备或者就地取材,进行一些肌肉力量的训练。

哑铃是进行肌肉力量训练时最常用且容易掌握的一种器械,如果家中暂时没有且近期网购不便的话,也不打紧,可以用灌了水的水瓶来代替。

另外,静蹲也是一种可供选择的方式。背靠墙,双腿与肩同宽,下蹲至膝尖与脚尖连线垂直于地面(也可根据个人情况,自行把握下蹲深度)。以相对缓慢的动作完成下蹲与立起的动作,并在下蹲时维持一定时间的肌肉

紧张感。每组10-15次,起步阶段每天完成1-2组。

另外需要提醒一句的是,即便是宅在家里过大年,也要记得经常走动,千万不要让自己成为“凝固的雕像”。如果有条件的话,最好是每隔15分钟就站起来拉伸或者是走动一下。如果你不得不久坐的话,最好每过一两分钟就稍稍改变一下坐姿。

农历春节话民俗 太极拳也能应景

太极拳的特点是缓而有劲,相比起广场舞等健身方式,它每次拉伸时的维持时间相对更长,对改善人体柔韧性更有帮助。

通常情况下,太极拳多以慢速走圆及弧,配以屈腿半蹲式运动,然后在加上重心交替变换,这样的方式对人体能够起到很好的锻炼。此外,练习太极拳的时候经常会有如下势、蹬脚等动作,不仅起到改善肌肉柔韧度的作用,同时还有助于灵活各关节。专家建议,起步阶段的练习者可从24式简化太极拳练起。

防病毒:戴口罩勤洗手

本报记者 章丽倩

无论是练肌肉力量,还是练平衡性与柔韧性,科学锻炼都是一笔事关健康的长线投资。若真要说当下最有效的防病手段的话,那还得是——戴口罩和勤洗手。

目前,市场上常见的口罩主要是普通棉布口罩、一次性医用口罩和N95型口罩,针对这次由新型冠状病毒引发的肺炎,目前推荐的口罩是一次性医用口罩和N95型口罩。

在佩戴一次性医用口罩时,应使橡皮筋挂上双耳后捏紧金属片和鼻子

贴合,抚平两颊,使口罩和面部之间尽量不留缝隙。

相较于一次性医用口罩,N95型口罩能更有效预防呼吸道感染,不过由于这型口罩在佩戴时更容易有闷气感,所以对活动在公共场合的普通人来说,其实一次性医用口罩已经够用。就目前结论来说,新型冠状病毒与其它病毒一样,也存在于飞沫中,一次性医用口罩能阻挡大部分粘在飞沫上的病毒,阻止它们进入呼吸道。

如果想选购N95型口罩的话,应尽量选择不带呼吸阀的N95型口罩。

市疾控中心梳理网上谣言

截至昨晚,上海市确诊六例新型冠状病毒感染的肺炎病例。

上海疾控表示,自2019年12月武汉市出现新型冠状病毒疫情以来,本市密切关注武汉疫情动态,在风险评估的基础上,做好人、财、物的各项应急准备工作,加强全市不明原因肺炎病例的监测和防控工作。作为市民,了解新型冠状病毒和掌握保护自己的方法也必不可少。

谣言一

武汉新型病毒与SARS有73%相似;武汉新型冠状病毒基因序列与SARS病毒相似度达80%;武汉肺炎与非典相似性高达90%。

真相

病毒的基因相似不能等同于病毒的致病能力相似,本次发现的新型冠状病毒与SARS和MERS冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族,但基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支,它不是SARS,也不是MERS病毒,它们的病毒基因序列差异比较大。

谣言二

我们医院已经有好几例了,已经严密隔离起来了。很恐怖,据说80%是“非典”。

真相

冠状病毒在自然界中非常常见,分为很多类型,所造成的危害差别也很大,引起武汉病毒性肺炎疫情的病原体为一种新的冠状病毒,有别于SARS病毒。对传染病病人实行隔离治疗,是《中华人民共和国传染病防治法》的要求,这既是对病人负责,也是对公众健康负责。

谣言三

武汉肺炎病毒为由来已久的“非典”类科罗纳病毒。

真相

网上盛传的“科罗纳病毒”是由coronavirus(冠状病毒)音译而来,引起武汉病毒性肺炎疫情的病原体为一种新的冠状病毒,不是SARS病毒。目前调查显示,该病毒人际间传播能力和致病性均较SARS弱。

谣言四

烟油子阻挡病毒的附着和进入,因此吸烟能预防病毒感染。

真相

烟草燃烧多数为不完全燃烧,会产生很多有毒有害气体,包括一氧化碳、二氧化硫等,香烟还含有尼古丁的成分,经过燃烧后,不但对身体没有任何好处,而且还有致癌的风险。不仅仅对肺部,吸烟对口腔、上呼吸道等都会带来问题。并且吸烟与肺癌之间本身存在相关性。

网上也有人提到燃放烟花爆竹可以驱散病毒,这也是无稽之谈。燃放烟花爆竹对空气污染是有目共睹的,能否抑制病毒细菌的生长并无大型流行病学数字的支撑,但对环境造成的污染是无疑的。

谣言五

在家中煮醋能起到预防作用。

真相

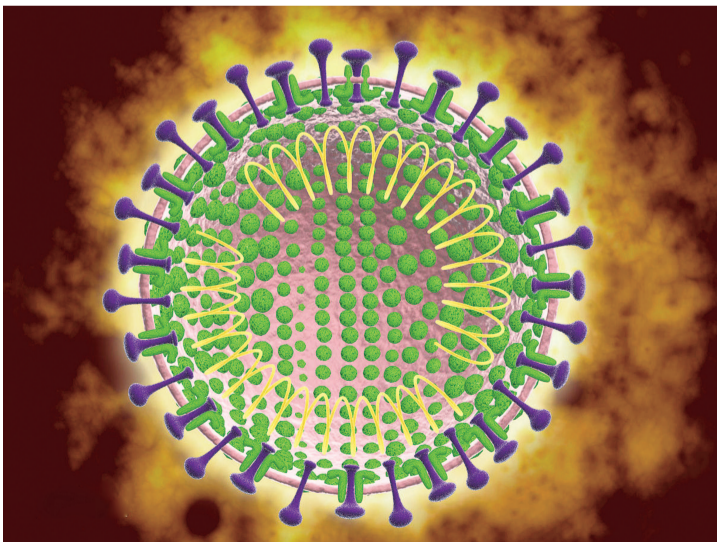
在室内煮醋,醋需要达到一定的浓度。在一个比较酸的环境中,细菌、微生物无法存活。但这样的环境下,人体的呼吸道黏膜也是受不了的。家中一般的白醋熏一熏,对呼吸道几乎没有帮助。如果室内想要达到消毒的作用,可以配置紫外线灯。紫外线消毒是空气消毒的一种方式。

谣言六

服用抗生素能预防此次肺炎。

真相

不要盲目服用抗生素。抗生素是用于治疗,而非预防。另外,抗生素针对的是细菌,而新型冠状病毒感染的肺炎是病毒感染。



此次发现的新型冠状病毒是一种以前尚未在人类中发现的冠状病毒型别,既不是SARS病毒,也不是MERS病毒,世界卫生组织将该病毒命名为“2019新型冠状病毒(2019-nCoV)”。新型冠状病毒可引起发热、乏力以及干咳等呼吸道症状,已发现的病例多数以轻症为主,少数病例发生重症。截至目前,武汉市已治愈出院多例患者,专家认为新型冠状病毒感染的肺炎总体是可治的。