

特殊时期也要保持运动习惯

宅家运动建议 激活免疫功能

受新冠肺炎疫情影响,这个春节假期变得尤为漫长,对此,不少宅家一族的感觉是,明明休息的时间变多了,但人的精气神却没能抖擞起来。相当程度上,这问题就是出在了由长期宅家所引发的疏于运动上。现在,尽管全国各地已陆续复工,但考虑到近阶段的疫情防控情况,公共体育场地、健身房等仍处于暂停开放状态,所以体育锻炼也只能被套上宅家的限制条款了。特殊时期,你能守护好自己的健康吗?

本版撰稿 本报记者 章丽倩

宅家运动进行时
“贫富”差距非常大

VS 刘欣

上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员

因疫情而开启的宅家模式,如同放大镜般,将都市人与运动健身相关的那部分细节给放大了。专家发现,放大后的结果是,平日一直保持运动习惯的人与平日疏于锻炼的人,他们之间的“贫富”差距有被进一步拉大的趋势。

“爱运动、会运动的人,他们哪怕被关在家里,因为家里备有现成的运动器械,自身又掌握了健身技能,所以照样能比较积极地运动起来。反倒是

那部分平日就疏于锻炼的人,碰到不便出门的情况,不少人的生活简化成了吃、喝、躺,让自己成了‘重灾区’。”上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣表示,如果这部分“重灾”人群不及时作出调整,那等到疫情结束、生活回到正轨后,他们的健康状况可能会下一级台阶。

专家表示,在为抗疫情尽量隔离的情况下,对健身基础越是弱的人来说,他们想要“启动上路”的难度会有所增加。“平时,我们可以通过报名专业课程的方式来给自己启蒙,也可以使用到专业的场地和器械,但现阶段是一个困难时期。所以我的保底建议是,哪怕只是在家里走动,也比长时间保持坐或者躺的静止姿势好。还有就是,在给自己找健身的视频教材时,越简单才越容易上手,也越容易给自己树立起‘我可以坚持练下去’的信心。”刘欣介绍道。

单次运动也有功
有助激活人体免疫功能

说到运动健身,很多人的惯性思维都是“细水长流方有功”,但在与上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣的交流中,他却却是把一项国外权威专家的研究新发现推荐给了记者。

“单次运动就能帮助激活人的免疫功能,而经常锻炼会带来更多的好处。”这项新发现来自于世界运动与免疫功能研究的领军人物、美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学的杰夫·A·伍兹教授,而这一结论的得出则是基于一项长达15年的研究。“即使单次运动也会给人的免疫功能带来好处,而经常锻炼则肯定会带来更多的好的

处。研究表明,人开始运动后的几秒钟或几分钟内,就会从分子和细胞水平给人的抗体带来影响。这也是为什么,最近有很多研究开始关注久坐时间对人体健康的危害和干预久坐时间的频率应该是多少。从人进化的角度来看,运动能够帮助促进人的‘fight and flight’(搏斗或逃生)的反应机制,开始积极调动人的免疫功能,以应对因为运动而可能出现感染的可能。这是因为在漫长的进化中运动常常伴有受伤或伤害。”

在刘欣看来,肯定了单次运动的积极作用,对平日疏于锻炼又想临阵磨枪的这部分人群来说,是个利好信号。

家务不能替代运动 缺少针对性是短板

由宅家抗疫说开去,不少人开玩笑道,自己在春节假期里完成了大半年的家务量。那么,我们能否用勤做家务来补充日常运动量呢?

专家给出的建议是,做家务有助于让人摆脱不利于健康的长久静止状

态,但如果将日常运动量全寄托于家务之上的话,那效果很难达到理想状态。“做家务时,人体的运动状态是服务于家务目的的,最大的短板是缺少针对性。如果把久坐或久躺不动比作为‘0’,那只要像做家务那样动起来就



宅家运动建议

●从轻度的运动开始(如多次在客厅里来回走动)慢慢向低中强度运动(如高抬腿原地走,持凳下蹲)。

●对心率、血压、血糖进行定期检测以调整运动量。

●始终用自我感觉来掌握量的适度:运动时以心跳有所加快,微微出汗,睡眠改善,第二天人觉得有精神为原则。

跑友脑洞大开
宅家也挡不住跑马的心

疫情的阴霾,给很多人的生活、很多行业的发展都带去了影响。体育亦在其列。

2月5日,上马官方宣布原定于2月23日举行的长三角半程马拉松赛延期举办,原定于3月8日举行的上海女子半程马拉松赛取消。暂时停摆,这是近阶段国内所有马拉松赛与其他体育赛事的共同状态。以中国田径协会之前发布的官方通告来看,直到4月30日之前的这段时间都被划为了需“进行风险评估”的特殊期。

赛事已停摆,宅家来抗疫,对数量众多、平日里最闲不下来的国内跑友来说,这个意料之外的打击,却也开启了他们的“脑洞”,“宅家马拉松”、“客厅马拉松”等为尚处于疫情阴霾下的人们带来了新奇,也带来了不少积极的能量。

在自家卧室里绕着床,杭州跑友潘善粗足足跑了五个小时。据他的计算,自己每圈长度在8米左右,在跑了6450圈后,总长度已经超过了一场全程马拉松的距离。完成目标后,潘善粗自然少不了要发到社交平台上秀一下,很快,他的这个“脑洞”得到了很多跑友的呼应和“叫板”。

西安跑友程大度,他将客厅作为临时赛道,单日完成了100公里的跑量。“因为爱跑步,有人叫我‘度疯子’。因为疫情,现在也是非常时期,我们闲在家里不出门,然后我就试验着开始跑步。跑的时候我没有穿鞋,就穿了袜子,然后脚跟有些崴起来,尽量减少噪音。”程大度表示,自己宅在家里也要坚持跑步的最大原因是自己的易胖体质,尤其这次春节假期宅家时间又特别长,所以他才被逼出了这项新技能。36岁的王阳已有四年“跑龄”,在

疫情爆发前的1月,他的单月跑量是251公里。他对春节假期的原计划是给自己加训,继续提升跑量,怎料却碰上了疫情。在王阳看来,遇上了意料之外的困难,那就要变通地为自己创造条件。“单号日上跑步机,刷LSD(长距离放跑)、变速跑。双号日上力量,刷深蹲、硬拉、平板支撑。”王阳表示,虽然蜗居室内训练的感觉有些“憋得慌”,但为了抗疫大义,他也很理解“安全第一”这句话。

有人在家中单打独斗地跑,也有人利用视频会议软件与专业的跑步软件,呼唤队友组队一起“宅家马拉松”。五湖四海的跑友,约定好统一时间,然后在各自家中同时起跑,等跑完后还能分享心得,并相约“待到春暖花开时,我们一定会重新在天地之间自由奔跑”。

当然,对于这些“脑洞”创意,专家也有话想要提醒。比如,无论客厅还是卧室,都不是开展长距离跑步训练的理想场所,尤其若为降低跑步时的噪音而不穿专业跑鞋的话,就容易增加运动伤害的风险。所以,当跑友们不得不宅家运动时,对运动强度与运动时长最好还是要有一个把握。

另外,疫情对广大跑友的影响并不局限于近阶段国内无比赛可参加,很多人的海外参赛计划也受到了波及。以分别将于2月16日、3月1日起跑的京都马拉松赛和东京马拉松赛为例,由于日本入境部门于2月1日启动了疫情防控措施,所以部分国内跑友将无法如期参赛。对此,赛事方推出了让这部分跑友自动获得明年参赛权的折中办法。疫情之下,理解与体谅成为了此刻在体育原本魅力之外的加分点。