

# 居家健身，贵在提高免疫力

隔离在家如何保持身体和心理的良好健康？正在带队封闭集训的上海申花主教练吴金贵向大众分享了他的经验。过去两年间，吴金贵执掌中超球队时，不仅长期封闭集训和比赛，他个人还在去年三度经历14天的隔离期。围绕着居家隔离的话题，吴金贵从一名专业足球从业者的角度出发，在运动、心理和饮食三方面给出专业建议。

专题撰稿 本报记者 丁梦婕



热身  
上肢肌肉  
背部肌肉  
每次2-3组

## 饭后1小时，牵拉和轻力量来解压

封闭在家，大家身体各方面都会觉得很压抑，尤其是心理上的，锻炼就是一个非常好的解压方式。通过肌肉的锻炼会产生乳酸，给你增加一些力量，也会激发你的荷尔蒙，自然会让你感受到愉悦。

在吃完饭一个小时以后，你可以做一些运动，但是强度不要太大。我们很多球迷朋友都有足球，那么足球的气不要打得太

足，你可以在家里的地板上做一些带球的动作，这会有利于你的踝关节肌肉和韧带，从而保证你身体的血液循环更加流畅。

你也可以通过做一些牵拉动作和轻力量的运动来解压。做一些操，做一些锻炼腰腹力量的动作。这些运动可以在家里的沙发上、地毯上进行，还可以扶着一张椅子做下蹲练习。如果有些朋友家里有条件的

话，可以做一些负重训练。有器械最好，没有器械的朋友也可以拿矿泉水瓶或大一点的水桶作为自制的器械。一定的抗阻锻炼是能够增加肌肉的。

如果条件有限，你也可以只是简单地从房门走到阳台，慢走、快走或者是小步跳，就像兔子那样跳等方式，同样可以给你带来一些快感，因为微微的出汗就能够有效排解压力。

## 心态很重要，可制定14天训练目标

我在2020年一年中封闭了三次14天。如果你在第一天被关起来的时候就把目光放到第14天，就会马上感觉到希望了，14天会很快过去的。在思想上，你可以这么想，这场疫情是百年难遇的情况。

我们如果从积极的方面去看待这场疫情，可以认为被自己碰到也是对自己的一种考验，考验你如何去忘掉不愉快的事情。你要这么想，这是我应该碰到的考验，用更好的积极的一面去想问

题，心态还是很重要的。

尽管你生活在这么一个封闭的环境里，但既然遇到了就去面对，不要去抱怨。对我个人来说，只要不抱怨就会产生很幸福的感觉。你就告诉自己，这14天里我要挑战一下自己，给自己列一个清单，一项一项去完成。当你感到烦恼的时候，更应该这样去思考并且设立目标。因为你为了这些目标去努力的时候，你所有的注意力就都放在了这上面。

我们平时都是很忙的，生活

于各种压力下面。那正好，你换种角度想，这14天的隔离期是可以让你非常纯粹地享受一个人的时间的。在一个很小的环境里，所有的时间都是属于你的，没有人来干扰你，你就会从中感受到自己这个人的概念和时间的概念。尽管我们都是小老百姓，都是普通人，但是我们可以更了解自己，让自己知道，原来自己也是有能力去挑战一下自我的，也是可以用一个积极的方式去度过这样的封闭期的。



静蹲  
保护膝盖  
锻炼大腿  
每次2-3组



牵拉  
腿部力量  
腰部力量  
每次3-4组

## 营养要均衡，饿的时候别马上吃饭

根据我的经验来说，管住嘴非常重要，但是管好嘴也必须保证每天吃得有营养。每天要保证营养，蛋白质的补充是更重要的。比如你是70公斤的体重，每天起码要保证70克的蛋白质摄入，这是最基本的。

当然面食也很重要。我们对于碳水化合物有一种误区，就觉得吃碳水化合物容易长脂肪，但长胖其实跟碳水化合物关系不大，吃得超量是肯定会堆积，

但身体需要的基本能量还是要补充到的。

三餐里面，大家现在也知道早餐里的鸡蛋、牛奶不可少的。在面食或者面点里面，油炸的不要多吃，可以两三天吃一次，没问题，油腻的东西容易堆积在体内，让优质蛋白质无法吸收。另外三餐不能吃得太饱，尤其是晚饭。

你在吃下一顿之前，在觉得有一些饥饿感的时候可以试着

等一等，不要马上吃饭，再坚持10分钟，让肾上腺先分泌一下。你能够在这种情况下让胰岛素分泌，是可以适当地避免一些疾病的发生的。

高糖类的东西也不要每天都吃，适量地吃。晚上如果能够锻炼一下，你就做一些轻微的力量训练，这可以帮助你的睡眠。睡得好的话也会帮助你更多地消耗体内储存下来的多余的能量。

## 科学健身，东体带你居家“动起来”

本报记者 吴钧雷

在已经进行的直播中，既有申花主教练吴金贵做客直播间，也有社会体育指导员在线教学羽毛球、武术项目，此外还有青少年居家小讲堂之游泳、室内滑雪等，直播互动群体涵盖了各类人群。特别是东体评论员姬宇阳与申花主教练吴金贵以及申花球迷的连麦，在东体微信视频号、抖音号以及微博平台的播放量突破10万，而吴金贵除了分享了球队封训和申花

新赛季情况，直播中谈及的居家心理以及锻炼建议，也给了疫情中的球迷打了一针强心剂。而在未来的几天里，上海海港球员李圣龙与上海男篮球员可兰白克也将来到《东体运动场》，与球迷进行线上互动。

在全民齐心抗疫的大背景下，保持乐观、积极心态是很重要的。正如吴金贵在直播中所言：“面对疫情不要抱怨，既来之则安之。居家期间，可以给自己设置一些挑战，管住嘴、多锻炼，让每一天都变得有意义。”将高水平明

星教练的锻炼秘籍收入囊中，养成良好的居家健身习惯，才是疫情封控期间的最佳生活方案。

在职场人士专场系列课程中，国家级社会体育指导员、上海体育学院武术硕士毕业生阙一工为市民教授了一套传统养生功法。简单的动作，引经据典式的讲解，市民跟着运动既能强身健体，又能让心情平静下来。这堂课让市民充分汲取传统文化中的“运动营养”，达到健身健心的效果。在青少年专场系列课程中，上海的优秀青少年体育俱乐部为市民带来了幼儿体适能、游

泳体能训练等一系列项目，让“熊孩子”居家也能动起来。接下来，“东体运动场”还将契合居家运动的场景，推出一家三口一起运动的亲子互动性网课，让更多家庭大手牵小手，一起动起来。

本次公益系列直播得到了上海市体育局、上海市青少年体育协会、上海市社区体育协会、上海申花足球俱乐部、上海海港足球俱乐部、上海久事篮球俱乐部、杨浦区体育活动中心的大力支持。



武术课堂



室内滑雪课堂



居家游泳课堂



羽毛球课堂