

正确应对假日综合征

巧用运动处方 改善身体健康

国庆长假期间,免不了觥筹交错、享受美食。对于如何应对假日综合征,在节假日后通过运动处方改善身体健康状况,我们专门采访了上海社区体育协会副会长、原上海体育科学研究所研究员刘欣,请他为市民带来科学健身的建议。

本版撰稿 本报记者 李一平

建立持续锻炼习惯

对于国庆后想进行科学健身锻炼的市民来说,大致上可以分为两类。一类是之前已经有过运动基础,但国庆期间休息时间较长,改变了原有的锻炼习惯。

对人类而言,有规律的学习工作是比较容易适应,打断了这个节奏,有的时候是会有一段时间不适。就例如一直高强度工作的人,突然进行了长时间的休假后,再恢复工作,也会难以适应一样。

对于这类市民,重新进行锻炼时,要注意适当地下调强度,不要仍以休假前的强度作为标准。应给身体一个充分缓冲的时间,逐渐让身体回到假期前的状态。一般来说,停止锻炼五天左右,身体的肌肉群就会出现一定程度的退化,这时如果还维持之前的运动强度,容易对肌肉和肌腱造成运动损伤。

对于之前运动基础较为薄弱的市民来说,更要讲究循序渐进。最好是在专业人士指导下,制定合理的运动计划,逐步提高肌肉能力和心肺功能。再一步步地慢慢提高运动的频率和强度,达到科学健身的效果。

对于科学健身而言,最重要的是要坚持养成运动习惯。对于大多数的市民来说,一般开始运动一到两个月的时候,容易遇到运动倦怠期,这时候坚持渡过这段时间,能更长久地养成良好的运动习惯。

我们所说的所谓叫规律运动的习惯,是要把运动作为你学习生活其中的一个重要的组成部分,不管怎么样再累再忙,要总会记得“我今天还是要去动一动”,这个可能就是养成习惯,建立持续持久的锻炼习惯,从而最终获得收获。这个是比较重要的。



大幅降温 注意热身

国庆假期,申城经历了一次幅度较大的降温。刘欣表示,目前上海这种气象意义上的初秋时节,是上海全年中最适合健身的黄金时间,市民朋友可以抓紧机会,享受健身的快乐。

突然的降温也要注意气温对身体的影响。对于任何一种运动来说,准备活动都是必须的,很多年轻人是出门就开始跑,一点儿放松关节和韧带的活动都没有,这是比较危险的。人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下,会反射性地引起血管收缩、黏滞性

增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低。

所以无论多大年纪,在锻炼之前准备活动都要做,时间长短和内容可以因人而异,但一般应该做到身体微微有些发热比较好。做完准备活动后,无论进行舒缓或较急促剧烈的活动,身体都能适应,也才能达到锻炼的目的。

人的肌肉和韧带在秋季气温开始下降的环境中,容易反射性地引起血管收缩,关节生理活动度减小,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动

损伤。因此,每次运动中要注意方法,除了做好充分的准备活动外,运动的幅度、强度都要重视,不要勉强自己做一些较高难度的动作。

从潮湿闷热的夏季进入秋天,一下子天气干燥起来,温度也降低不少,人体内容易积一些燥热,再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应,所以,运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,或是平时多喝冰糖雪梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

此外,建议市民在运动时尽量可以穿戴长袖的衣物及轻薄的外套,谨防短时间内的气温剧烈变化。

2014年10月的首届世界城市日论坛上,上海提出了“15分钟社区生活圈”的概念——强调在步行15分钟以内的生活范围,基本满足人民日常生活的基本需求。从概念的提出到发布,八年间上海做了诸多努力。一个个艺术园区、一个个健身苑点将上海的高楼大厦、弄堂小巷逐一点缀,最终形成一张“15分钟社区生活圈”的大网。

自2017年滨江贯通以来,绵延8.3公里的黄浦滨江岸线,通过合理规划布局,“长”出了近15万平方米的体育场地,打造了世博体育园、乒博馆、外滩国际电竞文化中心、滑板极限主题时尚运动公园等一批城市地标性体育设施。

通过有效利用滨江岸线公益性建设用地资源,还建设了台地花园足球场、世博浦西滨江运动中心足球场、卢

让体育走进生活场景

上海多措并举打造“15分钟健身圈”



打造“一江一河”秀带

浦和南浦大桥篮球场等过渡性体育场地。目前,黄浦人均可利用体育场地面积1.32平方米,基本实现了“15分钟健身圈”的目标。

普陀区拥有中心城区最长的苏州河岸线和最多的苏州河湾,坐拥“苏

河十八湾”的美誉。梦清园位于苏州河南岸,是“苏河十八湾”中最大的活水公园,公园内有亲水平台、竹林、健身步道等,形成了亮丽的苏州河景观廊。

“每天早上我都会到梦清园里的

健身步道去走一圈,那里空气清新,鸟语花香,就像世外桃源。”自从梦清园开园后,市民居阿姨就是那里的常客。家住长宁区北新泾的周先生平时喜欢长跑,如今“运动福利”送到家门口。苏州河长宁段东起江苏北路,西至外环线,总长11.2公里。脚踩红色的塑胶跑道,身边是苏州河畔的自然景观,穿梭在绿树青草间,周先生的幸福指数陡然提升。

“黑科技”走进家门口

用,按下“加+”“减-”按钮即可调节运动强度。此外,扫描二维码还能根据运动状态给出相适应的运动“处方”。

据了解,室外智能健身房主要借助的是云计算、5G、物联网等技术,实时显示、存储、分析用户体测数据,针对用户生成个性化运动方式,帮助用户有针对性地训练。

2020年,上海首推的社区健康师项目便成为了一个“热门话题”,通过专业人才的参与,让参与的大众能更加科学地进行运动。

青浦区长者运动之家位于浦仓路573号,180平方米的室内空间合理规划了体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、柔韧拉伸

在宝山区宝林七村小区的广场上,86岁高龄的薛阿婆正在使用“腿部屈伸双功能训练器”进行训练。这个室外智能健身房“麻雀虽小却五脏俱全”,精心铺装的地面、白色的顶篷、黑灰色的健身器材……一眼望去就能感受到满满的科技感。

“黑科技”是这座室外智能健身房的一大“关键词”。与室内健身房的充电式器材不同,室外智能健身房的器材无需充电,均由太阳能供电。没有智能手机的老年人同样可以轻松使

挖掘城市“金角银边”

人多地少需求高,这是上海面临的困难,因此城市的“金角银边”便成了“15分钟体育生活圈”的重中之重——公园绿地、旧厂房、仓库、商场、楼宇、高架桥下……这些原本不易察觉的地区,都成了“大有可为”之地。

由保温瓶胆厂改造而成的“三邻桥体育文化园”便是典型代表。作为上海市首家以体育文化为主题的产业园,从2019年5月开园到现在,已入驻了37户商家,拥有篮球、室内高尔夫、攀岩、潜水馆、搏击、室内马术等各式各样的运动项目,覆盖体育产业各个领域。

除了改造而成的都市运动中心,其他的“金角银边”也被利用了起来。普陀中环篮球公园(普陀区真北路高架280号)每天都吸引数百人到此享受运动的乐趣。到了周末,那里更是吸引不少装备齐全的老玩家。

这个球场位于中环高架桥的下方,过去是存放环卫车辆的地方,总给人脏乱差的印象。自从全市启动“金角银边建设体育设施工作”以来,那里发生了翻天覆地的变化。周边工作的市民受益良多,有人说:“几个朋友约起来玩一玩,比较方便。”

因地制宜的篮球场建设成功吸引市民前去运动,而其他的桥下空间赋予人们更多的想象空间。据普陀区体育局副局长王华透露,那里还将沿着苏州河开展二期项目,基本规划包括了滑板公园、卡丁车设施等。