

2020年1月22日 星期三
编辑 江　锐 组版 王贤梅
校对 陈文彪

星报推出春节服务攻略

健身“动起来” 健康过大年

对于合肥市民倪大伟来说，烦恼的是，每年过完春节，都要“胖”上一圈。

家人团聚，共享天伦；走亲访友，互祝良愿；礼尚往来，觥筹交错……春节假期就要到了，作为中国人最重视的节日，春节意味着合家团圆，忙碌了一年的亲朋好友欢聚在一起，吃吃喝喝和各式各样、内容丰富的娱乐活动自然免不了。省国民体质监测中心主任陈炜提醒，春节期间，大家在欢度节日的同时一定不要忘了把健康记在心头，吃喝玩乐之余别忘了自己的健身计划，健健康康过大年。　口记者 江锐



A 春节锻炼好处多多

陈炜介绍，从以往的一些假期看，春节同时是疾病高发期。当传统的节目已经不再满足人们的需求时，“春节健身”正以一种蓬勃的姿态闯入许多人的家门。

1.适度娱乐是关键

春节放假使忙碌了一年的人们有比较充裕的时间放松一下身心，打麻将、泡温泉、外出旅游等各式各样、内容丰富的娱乐活动给节日氛围增添了更浓重的色彩。然而，如果把握不住“乐”的尺度，也许会引来意料之外的麻烦，给欢乐的节日平添几许烦恼。

陈炜指出，对于患有心脏病、高血压等疾病的患者来说，娱乐时一定要格外注意，不可过度兴奋。这是因为，从医学角度看，长时间过度的亢奋状态，会损害人的免疫系统，使机体各脏器之间的动态平衡被破坏，并可能成为心脑血管疾病急性发作的诱因。此外，如果长时间坐着打麻将，很容易给腰椎、颈椎等部位带来麻烦，造成肩颈软组织劳损，易继发椎间盘突出等问题。陈炜建议，长时间打麻将的人，最好打三两圈就起身活动一下，或者坐一会儿后就换一个坐姿，并做几组揉肩膀、转腰身等动作。

2.学会管住嘴迈开腿

节日期间，鸡鸭鱼肉、各式海鲜等美味佳肴让人们大饱口福，不少人无所顾忌，胡吃海喝，很容易出现消化系统的疾病。

陈炜介绍，医学家们已确认有些疾病的发生与饮食因素有关，如冠心病、慢性胰腺炎、胆囊炎、高血压、糖尿病和胃肠疾病等。节日的氛围往往使平时较注意饮食健康的慢性病患者忘记医生的嘱咐和疾病禁忌，导致旧病复发。因此，专家提醒，节日期间，要学会管住嘴迈开腿，多做一些适合自己的运动，健康过大年。

3.健康健身记心间

节日期间是放松的时间，但放松不意味着整日待在家中或长时间打麻将、看电视。

陈炜表示，要想健康过大年，就应该多到户外去活动，把娱乐游玩与强身健体、亲人之间增进感情等有机结合起来。比如，可以花时间陪父母打乒乓球、逛公园和庙会，和孩子一起打篮球、骑单车、游泳等，还可以利用节假日充裕的时间来一次远足、郊游、爬山等。

B 春节健身注意方法

不管您在春节期间是延续自己平时的运动习惯，还是突然热情高涨地投入健身，都要注意方式方法。为了避免节日锻炼的误区，陈炜给大家一点贴心的建议：

1.女士忌突击减肥

“其实对于有心想改善体形的女士来说，春节假期应该是个很好的开始。因为你不仅有很多自主的时间，而且饮食上也可以按照自己的计划进行安排。”陈炜特别要提醒女士的是，不要急于求成。

“想春节7天就变个体形是不可能的。建议此前很少运动的女士从伸拉运动入手，慢慢增加运动强度。相信到夏天，您就可以看到自己曼妙的身姿了。”

2.老人最适合散步

对于“咱爸咱妈”，陈炜的建议是：老人冬天不愿意活动，不要勉强。对于老人来说，最好的锻炼形式是户外运动，比如强度较小的散步。“如果老人体力允许，可以散步和跑步交替进行，对于提高老人心肺功能很有好处。”另外，陈炜认为在老人身体允许的情况下，一家人登山游园会是明智的选择。

3.青少年注重乐趣

对于大部分青少年来说，春节期间可能还不能完全摆脱学业的束缚，因此锻炼时间很难保证。陈炜的建议是，孩子们不要长时间地看电视或者玩电脑，而应该利用有限的时间，多去外边呼吸新鲜空气。“孩子们最怕枯燥，家长不要勉强他们去做器械锻炼。有趣的游戏和球类运动是孩子们比较喜欢的，哪怕只是放放风筝，只要孩子喜欢，也要鼓励他们去活动活动。”

C 春节锻炼项目推荐

陈炜提醒，想在春节期间运动健身的人，不同年龄段健身时要选择适合自己的运动方式，不要做高强度或身体不能承受的运动，以免对身体造成伤害。那么，适合春节期间做的运动有哪些呢？

1.适合春节做的户外运动

登山

登山是极佳的有氧运动，可以促进新陈代谢，加速血液循环，还可以提高耐力和腿部力量，增强心肺功能。平时大家都忙于工作，而春节期间，不妨约上二三好友，一起登山，锻炼身体的同时也可以联络感情。

球类运动

不管是篮球还是羽毛球，都是春节期间极佳的运动方式，平时工作压力大，春节难得休闲，打打篮球、羽毛球，可以放松身心。

滑冰

在冬季，滑冰是很受欢迎的运动项目。而春节的时候，兄弟姐妹、好友难得聚在一块，一起约着滑冰，也是一件快乐的事情。

骑自行车

春节天气好，可以一家人或者邀几个朋友一起骑自行车，可以燃烧春节期间堆积起来的脂肪，消耗热量。而且春节的时候骑自行车的道路可能更顺畅。

慢跑

如果天气好，慢跑是个不错的选择。

2.适合春节做的户内运动

瑜伽

春节的狂欢，有时候是否有一点点过于热闹了。不出门探亲访友的这一天，可以在家里练练瑜伽。而且练瑜伽可以帮助减肥，担心春节吃胖的妹纸们可以选择瑜伽来保持身材哦。

跳绳

跳绳既简单又方便，而且它是有氧运动，给人能带来不少的好处。春节一家人在一起跳一下绳不仅健身还乐趣无穷。

D 春节锻炼注意事项

陈炜提醒，在锻炼的同时，也要注意科学健身。

1.降低运动量。由于春节长假期间，生活作息并不规律，所以不建议加大运动量，以消耗身体热量，保持身体状态为主。

2.运动之前做好热身。春节期间天气也是冷的，肌肉和血管收缩得比平时要严重，因此为了避免运动损伤，应该在运动前做好热身工作，如在进行球类运动前，可以慢跑几分钟，再活动身体关节。运动结束之后也不要忘记要做整理活动，可以原地蹦跳踢腿或者散一下步。

3.酒后不建议运动。

4.多补水。胡吃海喝或许避免不了，但运动之余多喝水准没错。

5. 注意保暖。运动之后记得要及时穿衣，不要因出汗多就随便地脱衣服，出汗过多，抵抗力会下降，一旦被冷空气吹拂又没有及时做好保暖措施，很容易受凉感冒和诱发各种呼吸道疾病。

6.以上推荐运动安排，可以根据自己的时间进行调整，不过建议把 HIIT 训练留在身体感觉最佳的时期。

7.时间管理很重要。推荐的运动时间一般都不超过20分钟，别小看这20分钟，它需要你有效管理时间，每天预留时间，哪怕边看电视边运动，给自己的身体充电。

