

大好春光不辜负，运动健身须讲究

专家：运动量要循序渐进，运动时间不宜太长

3月19日晚，合肥市怀宁路绿轴公园一小型足球场上，一名踢球中年男子突然倒地不起，医生诊断为猝死。疫情之下，“宅家”生活持续了1个多月，眼下，春光灿烂，不少市民情不自禁走出家门，亲近户外，运动锻炼。昨日，省二院康复科主任医师朱咏梅提醒，长时间宅在家，不运动的人，运动量要循序渐进，强度适宜、运动时间也不宜太长，运动量不能太大。“运动时以微微出汗、微微气喘为宜；除了运动性猝死外，还应注意防范运动损伤。”

□ 夏鹏程 记者 马冰璐

“量身”选择运动方式和运动量

朱咏梅表示，运动时，市民一定要牢记这两大注意事项：一是要选择适合自己的运动项目，根据自己身体的基本情况来选择，比如，有基础疾病的老年人建议可进行一些适量的有氧运动，而不是剧烈的运动。二是运动性猝死的发生主要是剧烈的运动造成全身血管扩张，血流加快，心脏根据新陈代谢会加大泵血量和速度，这时候，对于心脏来说是超负荷工作，所以就会诱发心源性猝死。预防这种情况的发生，一定要对自己的身体有一个全面的了解。

尤其是40岁以上的人要对自己的身体有一个了解，及早地发现自己有无心脏结构、功能上的异常。根据自己的身体状况，选择适合自己的运动方式和运动量。本身有心脏病疾病的人群，如心脏缺血、心脏畸形、心肌肥厚，运动量肯定不能太大。“长时间宅在家，不运动的人，运动量要循序渐进，强度适宜、运动时间也不宜太长，运动量不能太大。”

运动要遵循运动规律。运动之前要有简单的运动准备，做一些轻运动量的项目。然后再逐渐加大强度，运动结束后要做一些放松运动，运动要根据身体的实际情况量力而行，不要勉强，不要超负荷，要科学地锻炼。

不同人群运动讲究各不同

对于中老年人群，特别是有基础疾病的，推荐有氧运

动，比如散步、游泳、慢跑、太极、八段锦之类的；对于年轻人来说，运动方式可以选择自己喜欢的。但是运动中要注意把握运动量和运动时间。做运动时，自己可以做一个简易的判断，运动时以微微出汗、微微气喘为宜，如果大汗淋漓，或者运动后心率增加超过正常心率的50%以上，那么就超出了适宜运动范围，超出了身体负荷。

适宜运动有益于少年儿童体质增强，身高增长，但一定要注意运动安全，可以根据孩子的具体情况选择适合的运动方式，比如，大孩子可以选择跳绳、高抬腿、广播操等运动方式，小孩子可以选择散步、单脚站立、抛球接球、跳格子等运动强度小一些的运动。此外，孩子运动前后也要注意热身和放松。朱咏梅特别提醒，每天除了必须的网课时间和作业要求，其他时间尽量减少甚至避免用手机、电脑和电视，多些纸质书籍的阅读时间，适当远眺，保护眼睛。

春暖花开，不少年轻人希望通过运动达到减肥、健身等目的，“但务必要注意运动中大量出汗会导致钾钠失衡、电解质紊乱，运动后要及时补充一些淡盐水、富含钾的食物。此外，运动时，要注意防范运动损伤，运动后的放松运动很重要，可以有效防止剧烈运动后的运动损伤。”

运动前勿忘热身，运动后切记放松

据介绍，常见的运动损伤根据运动方式不同，损伤位置不同，主要有以下这些：肌肉拉伤、挫伤、运动方式不当造成的关节扭伤，还有像踢足球、打篮球这类剧烈运动，因撞击导致的关节脱臼。

“预防运动损伤，运动前一定要做好准备活动，热身、松懈，掌握一些运动要领、控制好运动量、加强自我保护意识，一旦出现身体不适及时就诊，避免日积月累造成严重后果。”此外，运动时，结合场地、器械选择合适的衣服、鞋子，也可以避免运动损伤。

朱咏梅强调，运动时一定要量力而为，结合身体情况选择运动方式，不能急于求成，也不能勉强自己。比如，有的人韧带条件不好，非要尝试一些瑜伽动作，最终导致运动损伤。

新闻延伸 身心锻炼方法推荐

心理防护技巧 1.规律作息，多喝水，多通风，多活动。2.转移注意力，进行居家及室内娱乐活动，例如跳舞、唱歌、玩游戏。3.不要过度刷新闻，减少负能量的影响。

颈椎麦肯基锻炼方法 颈椎病发作，出现颈痛、头晕、恶心、手麻等症状。朱咏梅建议，不妨试试麦肯基颈椎锻炼方法：1.坐位下头部回缩——缓慢向后移动头部，此时感到双下巴出现。2.坐位下颈部后伸——保持头后缩状态，充分向后仰头，可以轻轻转动颈部。3.颈部侧弯运动——保持头后缩状态，耳朵尽可能靠近肩膀，哪痛往哪弯。4.颈部转动运动——保持头后缩状态，将头充分转向疼痛侧。5.坐下颈部弯曲运动——双手叠于脑后，用力下压，让头尽可能贴近胸部。若颈部疼痛严重，可做以下动作，平躺头部回缩，仰卧位，头后移，诱发出双下巴。平躺颈部后伸，一手撑住头部，肩膀处于床沿处，逐渐把手放开，尽可能完全后仰，轻轻旋转颈部。

腰背部麦肯基锻炼方法 长时间葛优躺，看手机看电视，容易导致腰背部疼痛。朱咏梅推荐了腰背部麦肯基疗法：1.俯卧——急性疼痛时，俯卧位平躺，双臂放在两侧，头转向一侧，全身放松2~3分钟。2.俯卧伸展运动——上半身抬起，肘部支撑于肩膀下方，肘部屈曲90度，保持2~3分钟。3.卧式伸展运动——保持俯卧位姿势，伸直手臂撑起上半身，上背部尽量后伸，保持2秒。4.站立伸展运动——双脚分开站直，双手叉腰置于后腰部，躯干尽量后伸。5.平躺弯曲练习——适用于急性疼痛消退后的腰背部僵硬感，平躺在床上，双腿弯曲，双手抱于膝前方，缓慢靠近胸部。疼痛完全缓解后可做以下两个动作：坐式弯曲运动，站立弯曲运动。



关于疫情防控期间开展房屋白蚁治理服务工作的通告

随着气温逐渐回升，合肥市现已出现多次白蚁有翅成虫分飞情况，预计本周将进入白蚁分飞高发期。根据住建部全国白蚁防治中心《关于做好疫情防控期间白蚁防治管理工作的通知》(全蚁〔2020〕5号)要求，结合我市疫情防控工作实际和市民需求，合肥市白蚁防治研究所研究决定恢复开展**免费**白蚁治理服务工作。现就有关事项通告如下：

一、单位或居民发现房屋白蚁危害，保护好现场，不要惊动白蚁，以免引起白蚁的扩

散。请及时通过电话或添加QQ号与我们取得联系，工作人员将通过申报人的描述和现场照片认真分析，待蚁情确认后会尽快上门服务。

二、申请治理服务的单位或居民，应提前与单位或小区物业管理人报备，方便工作人员顺利进出。

三、我所职工均严格落实疫情防控措施，上门服务的工作人员均身体健康。工作人员将佩戴口罩、手套、鞋套上门服务，届时出示安康码。

联系电话：0551-62642674

0551-62654219

0551-62659582

0551-62643014

0551-62832861

服务QQ号：1825165145

联系地址：合肥市宿州路238号
房地产大厦6楼

合肥市白蚁防治研究所

2020年3月23日