

快走、骑行

提升免疫力的绝佳途径

研究证实,免疫力强的人抵御疾病的能力越强,更少生病,寿命也 longer。除了饮食、生活、心理等方面的调试外,运动也是增强我们免疫系统不可或缺的一环。

《英国运动医学杂志》的一项研究显示,每周锻炼1次或少于1次的参试者,上呼吸道感染持续时间比每周锻炼5次或5次以上的长42%。美国运动委员会首席科学官塞德里克·布莱恩特博士说:“每次出汗都能帮你增强24小时的免疫功能。”



运动,让免疫细胞开始“干活”

美国北卡罗来纳州阿巴拉契亚州立大学教授戴维·尼曼说:“当你休息时,身体的免疫细胞通常会蜷缩在淋巴组织中,就像等待部署的士兵一样。但是,当我们呼吸更深、速度更快,心率加快,肌肉在运动中收缩时,它会向这些强大的免疫细胞发出信号,让它们在运动后的3个小时内在体内循环和巡逻,寻找病原体。”随着时间的推移,经常锻炼体内拥有更多免疫细胞的人,自然更少生病。

运动做好4点,免疫力提升快

◆ **运动最好足量** 最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是每次30分钟~45分钟的中等强度运动,包括跑步、快走、跳绳、骑行等等,每周5次左右。中等强度的有氧运动,运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快,可以说话但不能唱歌,微微出汗。也可以通过心率判断是否达到中等强度,简单算法:心率在 $(170-年龄) \pm (10-20)$ 次内,即达到中等

强度有氧运动。

◆ **短时间运动也有效** 2017年发表在《大脑、行为和免疫》杂志上的一项研究发现,只要运动20分钟就足以减轻身体炎症,比如快走。伦敦帝国理工学院的免疫学家瑞安·斯威茨解释说:“即使是短时间的运动也会导致更多的免疫细胞从它们发育的地方成熟,进入血液,这些新鲜的免疫细胞擅长于对抗细菌和病原体。”

◆ **坚持3个月以上运动** 发表在《衰老细胞》杂志上的一项研究发现,一生中经常骑自行车的人拥有更多的免疫细胞。规律地坚持至少3个月以上的运动锻炼,会使基础的免疫力水平逐步升高,这才是我们需要的持久的免疫力。运动对免疫力的提升具有不可储存性,即长时间不运动,健康收益会逐步消失。

◆ **运动不要太剧烈** 长时间的中等强度运动,可使免疫细胞分布更加广泛,功能也能持续提高;而长时间的剧烈运动,可能会导致免疫力在运动后明显下降,恢复缓慢。

北京市房山区疾控中心主任医师 赵清水

7个经典动作
在家锻炼腰背肌

俗话说“站着说话不腰疼”,但现实中腰痛起来还真难办,站着说话也痛,坐着也痛,翻不了身,下不了床。腰痛是康复科的常见病,急性腰痛症状严重时,需要接受系统康复治疗,在症状改善后仍需在日常生活中保护腰椎及周围肌肉,增强腰腹部肌肉力量及稳定性,防止反复发作。下面推荐7个经典动作,教你在家就可以锻炼腰背肌。

仰卧膝盖触胸 平卧于瑜伽垫,将一侧膝盖靠近腹部,双手抱住膝盖前方,大腿贴近腹部,呼气贴近。每天3组,每组5次,每次20秒。

跪位体前屈 呼气时,臀部坐向脚后跟,腹部慢慢贴向大腿,双手向远方伸展。保持深长呼吸。每天3组,每组5次,每次20秒。

俯卧撑起 俯卧于瑜伽垫,呼气时利用手臂力量支撑起上半身,骨盆不动。起来后,在撑起最高点位置停留,再缓慢放下。每天3组,每组5次,每次20秒。

卷腹运动 平卧于瑜伽垫,双膝屈曲,双手放于耳旁,仰卧时吸气,卷腹时呼气,卷起时腹部收缩发力(脖子一定要放松)。每天3组,每组5次,每次20秒。

交替直腿抬高 平卧于瑜伽垫,仰卧时吸气,呼气时一侧腿伸直抬高放下,交替做。每天3组,每组5次,每次20秒。

臀桥运动 平卧于瑜伽垫,双膝屈曲略比肩宽,仰卧时吸气,呼气时脚跟踩地发力将臀部抬起至大腿于身体成一直线,臀部有收缩感。每天3组,每组5次,每次20秒。

伸懒腰 伸懒腰,呼气时收腹,手往上举,眼睛看手。

锻炼后出现轻度肌肉酸痛是正常现象,但休息一晚后肌肉或关节仍然存在疼痛,说明可能存在锻炼过度或者方法不当,应详细咨询康复医师或康复治疗师。

湘潭市中医医院康复医学科康复治疗组长 主管治疗师 李妍

走近冬奥项目(十二)

冬季两项

北京时间2月12日下午,冬季两项男子10公里短距离比赛在国家冬季两项中心开赛,共94名选手展开了对奖牌的角逐。中国队4名运动员参与比赛,最好成绩位列第32名。冬季两项男子10公里短距离比赛中,选手需要间隔30秒依次出发,并完成两轮射击比赛。2月15日,冬季两项男子4x7.5公里接力比赛开赛,21支队伍在国家冬季两项中心展开了对奖牌的角逐。根据比赛规则,4名运动员组成一组,每人滑行7.5公里,也就是3圈,第一圈滑行后卧射,第二圈滑行后立射,第三圈到达终点,总成绩根据最终用时来计算。中国队最终位列第16名。

冬季两项是雪上运动项目之一,也是冬奥会的正式项目之一。由越野滑雪和射击两种特点不同的相结合的竞赛项目结合在一起进行的运动,要求运动员既要有由动转静的能力,又要有由静转动的能力。

运动员身背专用小口径步枪,比赛时,运动员要脚穿滑雪板,手持滑雪杖,携带枪支,沿标记的滑道,按正确的方向和顺序滑完预定的全程。每滑行一段距离进行一次射击,最先到达终点者获得优胜。在比赛中越野滑雪采用自由式,立射时选手必须先停下脚步,将雪仗放在地上才能射击,卧射时选手需将肘部支撑在地上射击。在个人项目和短距离赛中,选手可以选择靶位。在追逐赛和集体出发赛中,率先抵达射击点的选手进入1号靶位,第二个到达的进入2号靶位,以此类推。

冬季两项参加比赛运动员的射击用枪口径不得大于8毫米,不准使用自动步枪和光学瞄准镜。滑雪时枪膛中不能装有子弹,只有在进入射击位置后,才能将弹夹装在步枪上。

来源:北京冬奥组委官网、新华网等

科学健身 远离伤害

随着《全民健身计划》的推行以及人们对健康的向往,健身运动已成为人们当下生活的重要组成部分。虽然健身益处多多,但过程中发生的伤害事件也屡见不鲜。只有学会科学的方法,才能远离伤害。

肌肉拉伤 肌肉拉伤是健身运动中最常见的损伤,主要是由于运动过度或热身不足,肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤。做好运动前热身、运动后拉伸,可有效减轻肌肉损伤。拉伤的肌肉可用冷敷缓解,切记不可热敷或揉搓。

骨骼损伤 随着年龄增长、骨质缺失,会增加骨折的风险。运动姿势不正确,也会对骨关节造成一定的损伤。健身过程中要避免猛烈运动,姿势要正确,力量要适宜。

诱发心血管疾病 据德国和美国哈佛大学的科学家研究报道,平时缺乏运动,突然进行剧烈运动或运动量过大时,心脏病发作的危险性增大6~100倍。激烈的、长时间的运动,身体会分泌一种叫因多芬的物质,使人在运动中的痛觉敏感度降低,心脏病病人难以感知心脏病发作时引发的胸部

疼痛。有心脑血管疾病的人运动时要注意休息,运动强度也要循序渐进。

外伤及其他 健身运动容易诱发跌倒、扭伤、擦伤等意外,运动前应观察健身场所的周围环境,采取必要的防范措施。

健身运动过程中,大家要根据自己的年龄、性别和健康状况选择适宜的健身项目和强度,有条件的话选择有经验的健身教练指导,进行体能评价,或制定合理的健身方案,在做到有效健体的同时,远离健身可能带来的伤害。

王海军