

“阳康”后孩子体能差?“运动处方”来了

专家:循序渐进,避免高强度训练 官方指导:紧盯心率,分5步恢复运动能力



湘乡市壶天镇日新学校的孩子们在体育课上和老师一起开心地玩老鹰捉小鸡游戏。资料图片

热点连线

杭州学校现15例阳性是第二波感染来了吗

专家:学生为首次感染,新冠没有消失,仍需做好防护

2月19日,一则“杭州两所学校班级多人发热,下周停课”的消息引发关注。据当地政府部门20日最新通报,目前涉及杭州三所学校,分别是西湖区某小学(共出现10例)、拱墅区某中学(共出现5例);另外,上城区某小学12名学生有发热症状,为流感聚集性传播。

新冠“消失”了吗?根据中国疾控中心2月18日最新发布的《全国新型冠状病毒疫情情况》,新冠感染者虽然已大幅降低,但是新冠感染人数仍然存在,每天新增感染者在5000例以上。著名公共卫生与流行病学专家曾光教授表示,新冠并没有完全消失,只是进入低水平流行阶段,还需要加强监测,每个个体仍需要继续做好必要的防护措施。

学生为首次感染,并非第二波疫情

根据杭州官方发布的最新信息,杭州这次个别班级出现学生感染新冠病毒,均为首次感染,属于正常现象,并不代表新一波流行的开始。杭州市疫情防控指挥部相关负责人介绍,目前甲流、诺如病毒感染也已经进入多发期,即便孩子出现发烧等症状,也不一定是由新冠病毒引起。

“无论是社会上还是医院里,零星的新病毒感染,也就是低水平的流行一直都在,全国每天至少还有几千人检测出新冠阳性。学生恢复线下教学,再聚集之后,就容易出现新的感染。”杭州市富阳区疾病预防控制中心主任医师李欢龙表示。

每日新增新冠阳性仍在5000例以上

整个社会中,新冠病毒并没有消失。根据2月18日中疾控发布的最新《全国新型冠状病毒疫情情况》,2月16日,全国(不含港澳台)发热门诊(诊室)就诊人数有12.4万人次,在院新冠病毒感染者有2万人,其中重症患者56例。

根据2月18日中疾控发布的《全国新型冠状病毒疫情情况》,2022年12月1日至2023年2月16日,全国共发现本土重点关注变异株15例,其中,1例XBB.1,1例XBB.1.5,1例BQ.1,5例BQ.1.1,1例BQ.1.1.17,4例BQ.1.2和2例BQ.1.8。

对比此前中疾控发布的《全国新型冠状病毒疫情情况》,本次新增1例BQ.1变异毒株病例。而在2月15日发布的通报中还新增了1例XBB.1.5毒株。

“目前来看大形势是比较好的,但是是否有新的变异株出现和流行、是否感染率有增高回升、是否从境外传入新的毒株等问题,仍然是我们监测的重点。”曾光表示。

“新冠对于人们生活的影响并没有完全消失。”曾光表示,对于公众而言,还是应该保持谨慎,做好基本的防护措施。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 整理

官方指南

“阳康”后分5步逐渐恢复运动能力

如何帮孩子恢复运动能力?国家卫健委官方微信公众号“健康中国”曾经发布相关指导,提出通过五个阶段帮孩子逐步恢复到正常锻炼水平。

恢复锻炼可分为五个阶段,每个阶段至少保持7天才能进入下一个阶段。如果感到有困难,可以退回上一个阶段。如果出现任何危险信号,如胸痛或头晕,应立即停止锻炼,在得到专业医务人员的诊治之前,不要重新开始锻炼活动。

第一阶段:为恢复锻炼做准备

可以进行有控制的呼吸练习,温和的步行、拉伸和平衡练习。这些运动可以促进血液循环,预防运动损伤。

以拉伸为例,每一次拉伸应轻柔地进行,而且保持15—20秒。平均心率保持在120次/分钟内。

第二阶段:低强度活动

可以进行散步、简单的家务或园艺工作。

如果能忍受强度,可以逐渐将每天的锻炼时间增加到15分钟,在此阶段保持至少7天且没有出现“劳累后不适”后,才能进入下一个阶段。平均心率保持在120次/分钟内。

第三阶段:中等强度的活动

可以进行快走、上下楼梯、慢跑、阻力练习。平均心率保持在120—140次/分钟。

第四阶段:具有协调和有效技能的中等强度练习

可以进行跑步、骑自行车、游泳和上舞蹈课。平均心率保持在120—140次/分钟。

此阶段较上一阶段难度更大,需要各个组织器官协调配合,或拥有一定的运动技巧才可以完成。如果能很好地完成此阶段,说明身体状态已经恢复。

第五阶段:回归到基线练习

恢复到感染新冠病毒前的正常锻炼,上体育课,进行大课间体育活动、课外体育活动等。平均心率保持在140—160次/分钟。

新学期开始后,很多同学因为“阳康”后身体尚未完全恢复,体能有所下降;大家也因为长时间户外锻炼不足,身体素质发生了减退,所以身体脂肪堆积,肌肉含量降低,心肺功能不足,短期内难以适应较高强度的运动。

如何恢复体育锻炼?2月20日,南华大学附属长沙中心医院运动医疗、关节与骨病科副主任医师徐诣为儿童青少年送上一份详细的体育锻炼恢复攻略。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 朱文青 实习生 刘杰



扫码看视频

场地选择:下午和傍晚更适合锻炼,注意过敏原

体育锻炼,应该选择合适的时机和场地。徐诣建议,下午和傍晚气温更高,人体内的血液流动活跃,更适合体育运动。

需要注意的是,春天气节冷暖交替频繁,气候多变,春季在进行室外体育锻炼的时候也要根据气温及时增减衣物防止着凉感冒。

此外,春季过敏原增多,有过敏体质的青少年室外运动也要注意选择空旷、雨后等较为洁净的环境,避免因接触粉尘、植物花粉等引起的过敏反应。

热身运动:运动前做足准备,不要突然剧烈运动

运动前,应常规进行拉伸肢体,热身运动。运动开始前要做足准备活动,活动各个关节和肌群,增加弹性和活动范围,逐步提高心率,防止发生意外和损伤。

“儿童青少年长时间没有系统、规律地进行体育运动,心肺功能不同程度下降的,身体的肌肉也不能适应突然开始的剧烈运动。”徐诣强调,5—10分钟的运动前有氧热身至身体微微出汗并发热,可以帮助身体预热,减少运动损伤,提升心肺兴奋度,为接下来的锻炼做好准备。

运动种类:选择规律的有氧运动,强度要可控

徐诣表示,儿童青少年运动的种类也要注意。孩子们经过假期已经懈怠了的身体,要恢复到原有的运动机能水平,需要有一个循序渐进的过程,运动强度应逐步提升。

运动的种类方面,应选择有氧、规律、多部位配合、技巧型等特点为主的运动。如:快走、慢跑、跳绳、登山,打羽毛球、篮球、足球等团体球类运动。

注意控制运动的强度,通过有氧提升心肺功能,同时在协助或竞技过程中,体力、脑力均得到了锻炼。需要注意的是,单纯的体能训练,长距离的奔跑、冲刺短跑,或纯静止性运动如棋类等就不适合。

针对少年儿童发育尚不全、体液流失影响大的特点,运动中还需要及时补充水分,避免过多出汗影响器官机能。

运动后还应常规进行拉伸放松,防止肌肉疲劳损伤。及时更换衣物,防止着凉感冒。对于体育锻炼,应记住“运动贵在坚持”,避免“3分钟热度”。