

居家如何锻炼？他们一起说经验



□洛报融媒首席记者
曾宇凌 通讯员 高鸽

最近，人们居家时间较多，宅家也需要通过锻炼提升自己的免疫力。这两天，记者采访了几位坚持居家锻炼的市民，他们当中有人每天举哑铃练肌肉，有人天天练站桩……虽然锻炼方法各不相同，但他们共同的心声是，宅家≠停止锻炼，要动起来给健康加分。

1

市民张建洛 66岁
居家锻炼方法：力量训练
感受：宅家≠停止锻炼

张建洛从小爱运动，打球、跑步、游泳样样在行，他已坚持冬泳30多年了。对他来说，锻炼就像吃饭、睡觉一样，早已成为生活中必不可少的一部分。

为了配合疫情防控，他虽然宅在家里，但锻炼一直没停过，只是把锻炼场地从户外搬到了客厅。“在家不方便做跑、跳之类的有氧运动，我就做俯卧撑、仰卧起坐、举哑铃等力量训练，每天下午4点开始，一般练1个多小时，运动完身上微微出汗，特别舒服。”张建洛说。

【小贴士】

市中心医院营养科主任田俊梅说，肌肉力量训练不是年轻人的专利，老年人同样需要。随着年龄增加，老年人肌肉量会逐渐减少，如果发展到肌少症，跌倒的风险会大大增加。像张建洛这样坚持力量训练，有助于减缓肌肉流失。没有运动基础的老人，可尝试逐渐增加力量训练的强度和时长，量力而行。



绘图
雅琦

2 市民王鸿 56岁
居家锻炼方法：做家务
感受：动起来给健康加分

别看王鸿今年已经50多岁了，但不管是身材还是面相，看起来都像三四十岁，她的保养秘诀就是保持乐观心态、别闲着。

最近这段时间，王鸿一直在家，她居家锻炼的方式很接地气，就是做家务，每天拿着抹布到处擦，一天到晚不闲着。她开玩笑地跟记者说：“现在，家里的地板比脸还干净！”

“不管用啥方法，动起来给健康加分，别小看做家务，就拿擦桌子、拖地来说，腿脚要不停移动，手

臂和胳膊要配合着不断用力，上肢和下肢都得到了锻炼。”王鸿说。

【小贴士】

市中心医院骨科医生杜登悝说，在“运动金字塔”中，将人们日常的运动分为五层，第一层是生活中的运动，也就是日常生活中最基础的运动，包括做家务、走路等。需要提醒的是，运动要适度，做家务时尽量不要长时间保持同一个姿势，比如弯腰拖地时，可以配合做一些伸展运动，以免腰酸背痛。

3 市民朱贝贝 31岁
居家锻炼方法：站桩
感受：气血畅通，不嗜睡了

别看朱贝贝是一名90后，但他对传统中医文化情有独钟，他从今年8月开始练站桩，最大的收获是，感觉自己有精神了，也不嗜睡了。居家期间，他每天早上都要练习10多分钟站桩，一天都没有间断过。

“站桩看起来容易，其实很有门道，要慢慢学会全身放松地站。”朱贝贝说，站桩能让气血畅通，手脚冰凉的时候，站一会儿就觉得身上热了。患过过敏性鼻炎多年的他，每年一到春秋就鼻塞流涕。今年秋天，他坚持练站桩，再加上针灸治疗，鼻炎基本没犯过。

【小贴士】

市中心医院中医科主任王

全林说，站桩的练法有很多，最基础的一种是两脚开立与肩同宽，重心前移至前脚掌，微微下蹲屈膝，注意膝盖不要超过脚尖，双手自然下垂，舌尖微抵上颚，提肛收腹，自然呼吸。练习站桩时，要注意身心放松，气息调匀，保持心神安逸的状态。关于站桩的时间，一开始可以从几分钟练起，慢慢根据身体适应情况增加时间。

练站桩，有助于畅通气血，从而起到养生保健的作用，但要注意别在空腹或过饱时练习，提前做好热身，姿势要正确，以免伤膝盖。站立不稳或行动不便的老人，不建议练站桩。

4 市民小煜 37岁
居家锻炼方法：练八段锦
感受：练完一整天都有精神

从两个月前开始，小煜每天早上都练八段锦，虽然还是新手，但她已经感受到八段锦带给自己的变化了，“全套动作只要12分钟，练完全身暖暖的很舒服，感觉自己元气满满，一整天都有精神”。

这几天，小煜和家人一直居家，每天早上她不仅自己练八段

锦，还带着家人一起练，既强身健体，也增进了家人之间的感情。

【小贴士】

小煜是一名医务工作者，她想特别提醒的是，练习八段锦时，需要进行大量呼吸，所以居家练八段锦时，要注意开窗通风。练完最好休息一会儿再做其他事，不要马上吃饭或洗澡。



居家也要科学“动起来”

□洛报融媒新闻观察员 洛谭

一会儿嗑瓜子，一会儿吃橘子，每天走路不超过1000步……最近这段时间，很多居家办公者因活动范围受限、缺乏运动，在微信朋友圈里忍不住自嘲“又长胖了”。

运动是预防疾病的“良方”。运动不仅能强身健体，还能使身体合成更多血清素、多巴胺、内啡肽等，让人产生快乐情绪。老人多动动，不仅能赶走坏情绪，还能增强记忆力，减少老年痴呆等疾病的发生。当下，奥密克戎变异株隐匿性更强，传播速度更快，为尽快阻断病毒传播链条、遏制疫情扩散蔓延，不少地方采取限制出行或居家隔离的保护措施。当户外活动受限，生活方式改变，谁也不想因活动减少而多出一身膘。那么，如何科学“动起来”呢？

居家运动，没有想象的简单。首先，居家期间要保证营养摄入，千万不要过度减肥，因为那样会使免疫力下降，身体抵抗力变差。其次，要适量运动。有人目标订得高、运动量大，其实微微出汗就好，别过度消耗体能，否则一旦因运动过度引起身体不适，就得不偿失了。此外，有人锻炼几天就想放弃，其实运动的动力消退是每个人都会遇到的问题，也是居家健身最大的障碍。建议大家制订一个合适的健身目标，设置好自己可以达到的训练量，同时灵活制订不同的运动计划，尝试不同的运动套餐。总而言之，要想办法为居家运动的热情“保鲜”。

有人说，糟糕的境遇占10%，剩下的90%取决于我们如何看待。防疫不妨碍锻炼，居家健身需要我们始终保持良好心态。