

生活话题

小贴士

# 居家期间如何强身健体

## 正确戴口罩 要遵循3个原则

□陈斯

□张筱悦

网红的健身操怎么做才安全?如何选择正确的运动方式、运动时间?如何通过饮食和运动,保护视力健康?

上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏及上海市疾病预防控制中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮,教市民如何科学运动、科学饮食。

高炳宏表示,长时间待在家里,人的身体会发生很多问题,“不动”是很多疾病的来源,譬如导致三高(高血脂、高血压、高血糖)、心肺能力降低等,如果孩子不运动也可能变胖,没有运动刺激,我们的骨骼代谢包括肌肉力量都会降低,老人如果不出门遛弯儿,身体平衡能力也会下降,外出跌倒的风险也会增加。

朱珍妮表示,疫情期间不少人运动少了,但可能吃得并不少,尤其是封控在家,随手都可以拿到吃的东西,在家吃饭也不像平时吃工作餐时间那么紧张,自然会多吃一些,有些人甚至宅在家爱上了甜食或快乐肥宅水(可乐)。但医学界有句话:不讲剂量,全都是空谈,快乐肥宅水其实可以喝,只要掌握量和频率,快乐也会在,健康也会在。

当前在疫情之下,如何科学运动、科学饮食呢?

针对科学运动,高炳宏建议,首先,从简单的肌肉力量训练开始,可以去小区草坪或健身场地做,改善心肺功能,提高有氧能力。高龄老人下楼前或出家门时,还是建议在家做一些简单的力量训练,如静态的蹲,或躺在床上做一些上下肢、腰腹部的简单运动。中年人的强度可以稍微再大一点,居家首先做上肢的力量训练,如跪卧撑、俯卧撑、卷腹、平板支撑等,要记住循序渐进,谨防运动损伤。

高炳宏也讲到了运动方式的选择至关重要,一些无效运动、过度运动,都可能导致伤病发生,也会导致我们免疫机能的降低。

高炳宏拿前阵子比较流行的健身操举例说,这需要一定的身体协调



能力,如果动作不到位、不准确都可能拉伤肌肉。“做操之前最好做一些热身运动,如小步跑、高抬腿、原地快走等,锻炼一下心肺系统,热身后再去跳操,运动结束后也要做一些相对比较缓慢的运动,如走路、拉伸等,这是非常重要的”。

针对运动时间,高炳宏建议进行中等强度的运动,保证每周运动时间不少于150分钟。

针对科学饮食,朱珍妮建议,如果身体发胖了的话,最主要是减少油脂,可以吃得清淡点,减少瘦肉、大肥肉、五花肉等摄入,但蛋白质的补充很关键,尤其是在疫情期间,蛋白质可以增强抵抗力,如果少吃肉的话,也可以多吃一些豆制品,也能补充蛋白质。

维生素D对营养素的补充很重要。朱珍妮表示,居家的日子晒太阳的时间少了,维生素D相对也会缺乏一些,这时候可以多去户外走走,晒晒太阳,让人体吸收合成一些营养素。

朱珍妮特别提醒,目前很多餐饮店已经复工,点外卖也更为便利了,但不要暴饮暴食,这样会一下子给消化系统带来太大的负担。

除了运动、饮食上要做到平衡外,大脑思维的运动也很有必要。高炳宏建议,运动过程中还要注意观察,譬如

老年人可以一边走路一边做算术,算算当天买菜花了多少钱,这也是一种学习的过程,而对于一些上班族来说,工作感到疲劳的时候可以做一些运动,这对身体也是很有帮助的。

坚果补脑有用吗?朱珍妮坦言,吃坚果可以补充日常膳食中的营养素,但吃的量不能太多,拿瓜子来说,一天用手拿一把吃就够了,平时也可以在酸奶里放一点坚果吃,但吃的量一定要控制,每日7克~8克,最多不要超过10克。

有市民在节目中提问:如何判断自己是否需要补充营养剂?具体怎么吃?

朱珍妮建议,日常饮食如果做到三餐规律不挑食,基本都能满足每日的营养需求。补充营养剂,建议先咨询医师与营养师,自行过量补充可能造成健康隐患。

还有一些家长担忧:孩子每天上网课,有什么方法可以保护视力?

高炳宏和朱珍妮建议,改善视力预防近视,从运动的角度来说可通过增加眼肌的灵活度来进行。如:扎飞镖、躲避球、蚂蚁搬家等。在饮食方面,维生素A有助于视力发育。食补首选动物肝脏,一周一次即可。另外,深色蔬菜的补充也是不错的选择。

(《文汇报》)

我们时常能看到不少人在进入公共场所时虽按要求戴着口罩,但时间一久就会把口罩拉到下巴或挂在胳膊上,露出口鼻。

北京协和医院感染内科主任医师马小军表示,口罩戴不好,不仅无法起到防护作用,甚至可能增加感染病毒的风险。疫情期间,环境中可能有悬浮的病毒,又或是人群中有人感染,接触后病毒被吸附在口罩外部,如果把口罩拉到下巴处或扯到一边,面部皮肤可能沾染上病毒。此外,有些人佩戴的口罩大小不合适,以至于用手频繁调整或是不时捏紧,如果没有及时洗手,再揉眼睛、触摸口鼻或是触摸皮肤(导致病毒长时间存活,进而再通过以上途径感染)也会增加感染风险。目前,已有研究证实,病毒在人体皮肤表面可以存活9.2小时以上。尤其是男性,下巴上往往留有胡须,成为“清洁死角”,沾染病毒更易留存,增加感染风险。还有一些人在公共场所行走时佩戴口罩,但就餐时将口罩摘下来放在一边,或是对折后放入口袋,这些做法都是不可取的。

马小军表示,正确戴口罩要遵循3个原则:

**1. 口罩尽量不要二次使用。**大多数人平日佩戴的都是一次性口罩,其特点之一就是不可反复使用,所以就餐时摘下的口罩最好不要再用,用餐结束后更换新的口罩。用过的口罩要扔进垃圾箱,并及时洗手或用含酒精的手消毒液(浓度至少60%)做好手卫生。因此,外出时应随身携带备用口罩和手消毒液。

**2. 选择大小适合自己的口罩。**口罩一定要选适合自己的,大小不合适不仅会让防护效果降低,频繁用手去调整、触摸口罩表面也会增加感染风险。

**3. 公共场合一定要规范佩戴口罩。**马小军强调,佩戴口罩的首要目的是为了保护自己、保护他人,所以不要让口罩成摆设。在露天通风良好,无人员聚集且自己未生病时(与他人距离至少2米以上),可以不戴口罩,而在其他公共场合要规范佩戴。如果佩戴时间长感到不舒服,最好的办法是及时离开,缩短停留时间。尤其是在当下气温低、局部地区出现疫情反弹的形势下,更要严防死守、自觉防护、规范行为。

(《生命时报》)

答疑解惑

## 当前新冠疫苗接种政策对预防感染有效

□黄杨子

近日,国际权威期刊《Journal of Infection》(影响因子:38.6)在线发布了国家儿童医学中心(上海)、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心(简称“儿中心”)王伟、殷勇团队题为“应在中国推广和严格实施疫苗加强针的接种”的临床研究成果。

研究指出,当前在预防新发感染方面仍然面临较大压力。在“大上海保卫战”中,儿中心组建医疗队积极参与方舱的一线抗疫工作。领队王伟、副领队殷勇带领团队收集大量的相关数据并进行系统性分析,评估新冠疫苗加强针政策对预防新发感染的有效性。

虽然奥密克戎导致感染的人群绝

大多数为无症状和轻症,然而这些感染者导致了新冠疫情进一步传播。在上一波疫情中发现了大量的“突破感染”案例,即接种新冠疫苗后仍然感染了新冠病毒。然而目前暂无基于人群的研究来评估当前新冠疫苗加强针政策对预防奥密克戎无症状和轻症感染的有效性。

截至2022年6月23日,上海一共有591518名奥密克戎BA.2无症状或轻症感染患者,本研究以2022年3月26日至5月20日期间上海3家方舱医院隔离收治的233307名无症状或轻症感染患者的数据作为样本,估算全上海新冠感染者的疫苗接种情况。本研究通过上海市人口普查的数据和上海市新冠疫苗接种率,计算全程接种新冠疫苗及接种加强针对预防新冠感染的效果。

研究结果提示,全程接种新冠疫苗的儿童(3岁~17岁)和老人(≥60岁)新冠感染较无接种的相应的人群显著下降;接种加强针新冠疫苗的成人(18岁~59岁)和老人(≥60岁)新冠感染较无接种的相应的人群显著下降。

本研究是首个针对当前中国疫苗接种对预防新冠感染基于人群的研究。研究结果不仅为我国当前疫苗接种政策提示循证医学的证据,同时也进一步证明促进加强针的新冠疫苗接种对减少新冠感染是必要的。

该论文第一作者为上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸内科主任殷勇教授,共同第一作者为呼吸内科住院医师林继雷、主治医师袁姝华。(《解放日报》)

## 这样戴口罩 防护等于零



为说话、饮食方便,将口罩拉至下颌、脖颈等位置。✘

将口罩挂在手臂上。✘