

健康大使 科普专栏

健康人人参与 八闽代代受益

连晓文

副主任医师

福建中医药大学附属康复医院 康复评定部



邀您一起关注 “福建卫生报”



无论是长假,还是周末,疫情之下的我们,都有放松的需求

踏出家门愉悦身心

□本报记者 张帅

清新福建,畅游乡村。

无论是长假,还是周末,让我们到田野里走一走,到海边听听浪声,让躁动的心回归平静……

为什么我们那么向往乡村?为什么越来越多的人愿意到花海之中,到森林、海边,到农家之中?

我们邀请本报健康大使、福建中医药大学附属康复医院康复评定部的连晓文副主任医师,聚焦乡村游,给你一个踏出家门的理由。

乡村游好处多多

居民出行需求仍需要得到满足,回归自然的、分散式的乡村游,恰恰能满足疫情之下的放松需求,是愉悦身心的有效疗法。

到乡村进行户外活动,一般选择爬山、摘水果、农家乐等,这些在运动分类中都属于中等强度有氧运动,有很多好处:

在山间爬山行走,可以提高心肺功能;

大自然的环境可以陶冶心情,让精神放松,缓解上班族在城市中的工作压力;

乡村游、户外游往往都是家庭出行,亲子活动有利于家庭和睦。

这些事情需关注

连晓文提醒,乡村户外游的时候,这些事情需要关注:

①户外活动要注意劳逸结合,特别是老年人要避免过度劳累,后续产生腰酸背痛、膝病等问题;

②注意补充水分,避免中暑或脱水;

③乡村山地多有不平,晨露湿滑,穿好防滑的登山鞋,避免摔跤和扭伤;

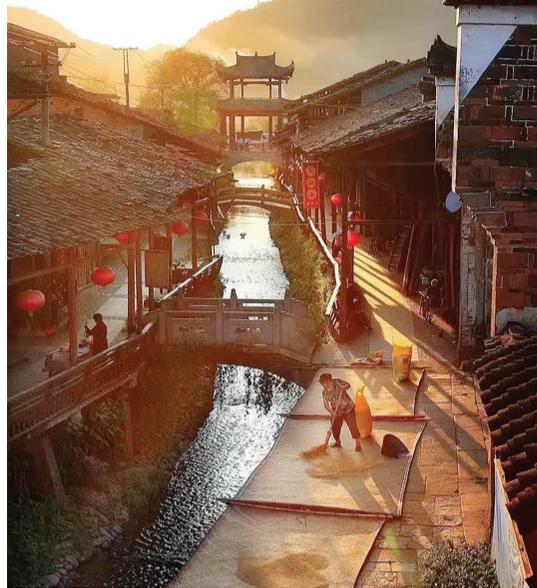
④目前,农村、山地昼夜温差大,要注意做好防寒措施,避免下午高温出汗又遭遇傍晚山间降温,导致受寒感冒;

⑤山间蚊虫较多,要做好防蚊防虫措施。如穿长裤、喷驱蚊液等。

⑥在饮食方面,外出郊游时不采摘、食用不熟悉或来历不明的野菜、野果及菌类;

⑦在外饮食注意餐厅卫生环境,进餐厅后选择间距较大、通风良好的位置就餐。

⑧尽量错峰用餐,减少多人聚餐、避免就餐说话。聚餐时不混用餐具、用公筷夹菜、尽量分餐。尽量使用扫码支付等非接触支付方式付费。



旅游业者需注意

对于乡村游的从业者,在疫情期间保证安全游玩,连晓文建议:

切实做好防疫消杀工作,确保乡村游服务人员健康,配备防疫安心健康包。

落实好“公勺公筷和分餐制”,提供分散式个性化服务。

做好疫情防控常态化工作,推行网上预约,做好流量控制,做到信息管理及时。

这三个理由,足够让你走出门了吧?

(图源:武夷山文旅、中国绿都最氧三明、清新福建 文旅之声)



国庆长假后,奔波、上班,许多人仍感觉疲累。怎么办呢?科学运动专治假期各种疲累。

缓解各种疲累,还得靠运动

要有氧也要拉伸

有氧运动、力量锻炼、拉伸运动,一个也不能少。每天30~45分钟的净运动时间。抗疲劳以有氧运动和拉伸运动为主,运动之后睡眠也会特别好。



健步走不是遛弯

选择餐后半小时到一小时,健步走30~45分钟,其中包含5~10分钟的热身运动和运动后的放松整理。每周3~5次。健步走不是遛弯,要求大步快走,步幅达到身高的一半,健康成人可进行中速走,步频在110~130步/分钟即可。



骑行更适合肥胖人群

肥胖人群骑行,对膝关节压力减少了许多。中等强度的骑行达到呼吸心跳加快、微微出汗,稍累,能够说话但不能唱歌的程度。天气不好可以在室内骑动感单车,同样能够锻炼身体。



家务同样也有效

每天拖地板15分钟,相当于中速步行2000步的活动量,可以消耗掉60千卡左右的热量。外出活动尽量选择走路或骑自行车,同样可以增加热量消耗。



一边看电视一边拉伸

坐在椅子上的拉伸非常适合一边看电视一边做,缓解久坐不动产生的关节僵硬、下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。



老年人要格外关注自己

生活习惯和作息的改变,会对基础代谢产生影响,尤其是老年人。特别推荐健步走、骑车、游泳作为基础的有氧运动项目,根据自身情况调整运动强度。



(本报综合健康中国)