



今天  
晴到多云  
东北风3-4级  
7-12℃

明天  
阴到多云有短时阵雨  
偏东风3-4级  
6-16℃

今日 1 叠 8 版  
总期数第 8665 期

今日空气质量  
上午:良  
下午:良

# 新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年1月10日 星期二 农历十二月十九

## 阳康后运动恢复 听听专家怎么说

跟老友  
齐锻炼

**新闻晨报:**在世卫组织发布的最新版“指南”中,将身体恢复锻炼分为五个阶段,并推荐使用“Borg 主观疲劳感知评估量表”,以对自己的身体进行评估,能否给公众做一下解读。

**王道:**这个表格用于身体完全康复之后,在没有任何不适的情况下,衡量自己是否可以开始进入第一阶段的恢复锻炼。

同时,世卫组织提到了一个科学术语:劳累后的不适(英文简称PEM),即稍微活动后就感到疲劳、不适感或其他症状加重。如果出现PEM,就应当避免或停止锻炼。

总的原则是必须在完全康复之后再考虑锻炼,且遵从循序渐进的原则。如果康复后,稍微动一动,就感到身体特别累,这就说明身体还不能恢复锻炼。举个例子,如果走50米或在家扫地,平时很轻松,但是在阳康之后的恢复阶段,如果感觉到特别累,这时就是出现了劳累后的不适,也就是PEM,应避免锻炼和运动。

**新闻晨报:**对很多人来说,监测自我是否可以恢复锻炼的方法还有哪些?

**王道:**首先是心率(特指安静心率),其次是血压,如果条件允许,可以参考血氧饱和度的数值。在恢复运动前,每个人最好清楚自己的心率和血压,如果你的心率明显高于或低于健康时的数值,则肯定不能恢复锻炼。血压也是如此,偏高或偏低都不适合恢复运动。

**新闻晨报:**在没有出现劳累后的任何不适(PEM)之后,就可以进入刚才所说的第一阶段,即为恢复锻炼做准备,参考的Borg表格能否给大家解释一下。

**王道:**Borg 主观疲劳感知评估量表(RPE)是国际通用表格,对普通大众来说更加通俗易懂。该表与心率等生理指标具有良好的相关性,并将运动中主观感受的费力程度划分为0分(完全不费力)到10分(最大程度的用力)。开始进入第一阶段的恢复锻炼之后,每个人都要记住循序渐进这个原则。

**新闻晨报:**第一阶段对很多阳康后的人群来说非常重要,这一阶段的运动建议是什么?

**王道:**我比较推荐有控制的呼吸练习,让肺部得到锻炼。比如腹式呼吸法,鼻子深吸气、腹部鼓起来,慢慢从嘴里呼出来,这一锻炼的主要目的是提

升心肺功能。另外,世卫组织推荐慢走或者节奏缓慢的拉伸等。

**新闻晨报:**世卫组织的指南里表示,每个阶段至少保持7天才能进入下一个阶段?

**王道:**世卫组织要求的7天,其实是一个平均值。每个人可根据自己的情况做出调整,毕竟存在个体差异。一旦你在某个阶段感到困难或者症状,可以退一个阶段。如果出现“危险信号”,比如疼痛、胸痛或头晕,应该立即停止活动。

当然,有些症状可能是身体没有恢复好,运动强度偏大,出现功能性的头晕,这就提醒你,当下的锻炼是不适宜的。

**新闻晨报:**在能够轻松完成第一阶段的锻炼之后,Borg 表格的主观感受(RPE)达到0-1分,那么就可以进入第二阶段的低强度活动了,这一阶段有何注意事项?

**王道:**这一阶段可以散步、做家务,时间不要太长。根据世卫组织的建议,和平时相比,你的疲劳感并不明显,能够忍受RPE分数2-3分的活动,那么可以逐渐增加每天的锻炼时间。

**新闻晨报:**第三阶段被称为中等强度的活动,有什么特点?

**王道:**这一阶段非常关键。你可以通过快走、上下楼梯、慢跑,增加手臂和腿部的力量锻炼。一般来说,能够完成第三阶段的恢复锻炼,是一个重要的标志。因为,接下来的第四阶段,锻炼项目更加丰富,可以跑步、骑自行车等,游泳要根据个人情况,并不是所有人都适合。

需要注意的是,如果在第四阶段的RPE得分超过7分(很用力),就不要在本阶段做这些活动。

**新闻晨报:**进入第五阶段,是不是意味着已经回到之前的运动状态了?

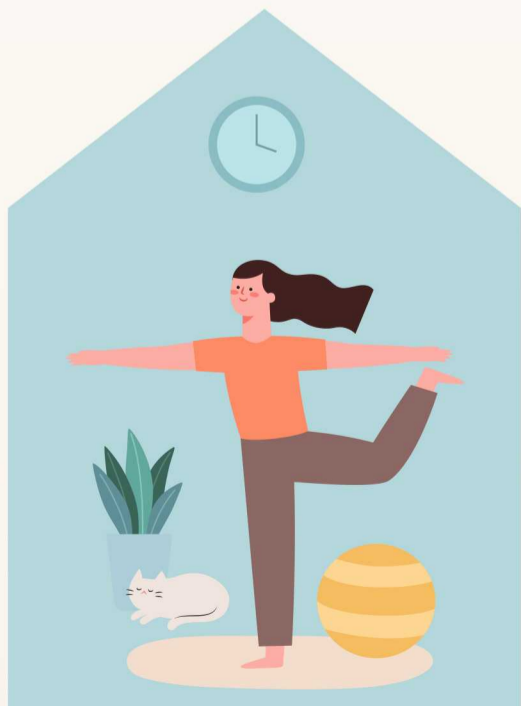
**王道:**对生病前经常运动的人群来说,能够进入这一阶段,意味着已经复原到原来的运动水平了(备注:RPE达到8-10分)。不过,对于之前缺少锻炼的人来说,还是要慢慢来,先做好第一、二、三阶段的运动,养成习惯之后,再提升运动难度。总的原则就是,运动要循序渐进,切忌操之过急。在运动过程中,一定要把握好自己的节奏和强度。

当前,随着感染新冠后康复人群的增加,在身体转阴后,我们如何判断自己是否适合运动?在最初的康复阶段如何自我监测?判断运动强度增加的标准是什么?这些问题成为当下社会关切。

在世界卫生组织发布的《新冠相关疾病康复指南》(以下简称“指南”)中,详述了如何在阳康后改善呼吸功能、躯体功能,成为国际通用的运动康复标准。

对此,晨报记者独家专访了上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心副研究员王道,就阳康后的运动恢复、时长等焦点问题进行科学解读。

晨报记者 徐明



制图:潘文健