



当下,季节性流感正处于高发季。虽然已是阳春三月,春江水暖,但天气仍处于寒热交替之际,人体的抵抗力在流感病毒耐寒不耐热的影响下,会经受挑战,老人与儿童更是流感的多发人群。随着流感病例的持续增加,健康人群如何通过科学锻炼做好防护?体育锻炼为何能提升机体免疫力?一旦患上流感,我们还能运动吗?老年人在流感季节运动时,要特别注意哪些事项?

昨天,“微出汗”系列专题邀请上海体育科学研究所的刘书强老师对流感季节的运动与康复等焦点问题进行专业解读。

# 流感高发季,科学支招提升免疫力

## 中老年人应侧重这些有氧运动

记者:目前正处于流感高发季,对老人与儿童等弱势群体来说,注意事项有哪些?

刘书强:大致来说有四点。第一,健康人群、特别是老人与儿童应随时关注天气变化,增添衣物,防寒保暖;第二,要合理饮食,均衡营养;第三,要加强锻炼,强身健体;第四,要注意个人卫生,做个人健康的第一责任人。

在这里,特别强调在日常生活中规范佩戴口罩、勤洗手,同时保持良好的呼吸道卫生习惯,如咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻,及时洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。此外,在流感流行季节,应尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

记者:关于“加强锻炼”这一点,对中老年群体来说,侧重点有哪些?

刘书强:科学锻炼是增强人体抵抗力的重要方法。老年人群的运动特点多以传统体育养生为主,强度比较低,并且有保健作用,比较推荐 30 分钟左右的有氧运动,包括慢走、太极拳等,这些都是户外运动。以太极拳为例,经常打太极拳可以提高人体免疫力,是抵抗流感病毒的最好运动之一。

在流感高发季,特别推荐老年人在户外、公园等开阔地进行养生锻炼,不要在人员密集、封闭场所进行健身。当然这一原则也适用于成年人,可以在午后或傍晚骑行、慢跑、打球等。

记者:这些有氧运动对中老年人群预防流感有什么作用?

刘书强:有氧运动能够提高和增强老年人的心肺功能,加快血液循环,促进新陈代谢,还可以增强老年人的肌肉力量,这些都可以帮助老年人增强抵抗力。在流感高发季,经常运动的人群免疫力更强一些。

同时,特别指出的是,老年人在外出活动时经常会呼朋唤友,比如爬山、慢走、太极拳等,既有趣味、呼吸新鲜空气,又能满足老年人基本的运动需求。这样,在锻炼身体的同时,通过人际沟通也可以缓解情绪压力,心情好了身体自然也会好一些。

记者:一旦感染上了流感,还能运动吗?

刘书强:在流感症状发作期,如发烧、咳嗽等,最好是静卧休息,合理搭配膳食,多饮温开水。如果症状较为轻微,没有出现身体发热等,在症状消失及恢复期,是可以根据自身情况适当活动锻炼的,但要注意必须是轻

缓的运动,对于病情恢复会起到一定的帮助效果。另一种情况是在流感严重期,比如出现剧烈咳嗽、胸部疼痛、发烧等现象,不建议运动,必须卧床休息,因为此时身体正处于对抗病毒与细菌的关键期,如果运动会导致身体能量大量的消耗,不利于自身康复,必须停止运动。

记者:在流感康复期,如何判定自己可以恢复运动了?

刘书强:对大部分免疫功能正常的人群来说,流感属于自限性疾病,在发病 3-5 天后症状会逐渐缓解并消退。在没有明显症状的前提下,每个人可以根据自己的体质,可以考虑开始恢复锻炼,但要注意循序渐进,因为流感初愈后,不适当的运动会存在心肌损伤、心肌炎或肺炎等疾病的风险。最稳妥的办法是休息 3-4 周后逐步恢复运动,合理控制活动强度和活动量,根据自身情况量力而行,注意观察心率、主观疲劳感以及训练压力。

记者:能否推荐一些适合流感康复期的运动项目?

刘书强:可以进行一些节奏较慢的有氧运动,比如慢走、太极拳、健身操,每次持续 10-15 分钟,这时要观察自己的心率,不要超过最大心率的 70%;如果觉得可以,再进入下一阶段,逐步增加强度。运动过后,轻微出汗、自我感觉不疲劳,可以促进体力恢复。当然,如果出现呼吸困难、胸痛、心悸等症状要立即停止运动并寻求医疗帮助。

记者:除了上述这些,您认为还有什么流感康复期,必须要注意的?

刘书强:加强人际沟通,做好情感支持。家人和好友的关怀能够促进身体的恢复。

记者:从心理学角度,能否为我们解读“情感支持”与身体康复的关系和重要性,这是很多人可能会忽略的方面。

刘书强:人在生病时更需要家人和朋友的关怀,尤其是老年人。在身体不适时,有家人和朋友的关心和照顾,能够提高老人的家庭归属感和幸福感,也更有利于身体的康复。研究表明,轻松、愉快、积极的情感,可以唤醒体内自我疗愈系统,潜意识调动全身能量,帮助身体尽快康复。

文/晨报记者 徐 明

### [50+运动小贴士·羽毛球网球篇]



成都业余网球界的传奇黄星桥,百岁了还坚持打网球锻炼



乌克兰老人列昂尼德·斯坦尼斯拉夫斯基

## 上了年纪双打为主

今天的“50+ 运动小贴士”要聊的是羽毛球和网球的运动锻炼建议和伤病防护。

在球类运动里,像羽毛球和网球这些项目都是隔网对抗,没有身体接触,因此相对来说可以玩得比较高龄。

尤其是网球这种还能够弹地一次再击球的运动,90 岁甚至 100 岁的人都可以参与。比如 2013 年媒体曾报道过的成都业余网球界的传奇黄星桥,百岁了还坚持打网球锻炼。

还有被吉尼斯世界纪录认定的“世界上最年长的网球运动员”,今年 99 岁的乌克兰老人列昂尼德·斯坦尼斯拉夫斯基。

他去年参加了国际网球联合会的超级老年人世界锦标赛,赛事主办方特地因为他专门设立了 90 岁以上组。2021 年的时候,这位接近百岁的老人还和网坛天王级球星纳达尔进行了 10 分钟的切磋。

运动损伤和运动康复领域的专家封旭华博士在接受采访时表示,“虽然羽毛球和网球看上去是隔了一个网,但实际上还是很激烈的,同样要做好运动防护,避免伤病。”

打羽毛球和网球最容易出现的伤病就是网球肘、高尔夫球肘和一些肩袖损伤。如果发生了怎么办?

“很多网球肘的发生主要是两个原因,第一点是力量不足,打得过度了;第二点是你的技术动作有问题。”封博士介绍说,“所以一般来说,你要预防或者去治疗网球肘,首先就是要改你的技术动作;其次你要把局部的伤病位置的力量给它强化。这样才能有效地改善和预防。”

封博士还特别提醒,50+ 人群打羽毛球时不要光顾着跑跳抽杀过瘾,“打羽毛球要特别注意的就是防止跟腱的断裂受伤。跟腱断裂在羽毛球运动里面是高发伤病,所以一定要当心。”

而对于年纪更大的人群,封博士建议最好以双打为主,“参加网球和羽毛球运动,作为老年人来说,我个人建议更多地偏向于双打。单打适度参与,一定要控制,因为单打的强度会大很多。包括移动距离,包括单打在单位时间的强度和运动量都比较大,容易出伤病的情况。”

最后,和前两期里的“50+ 运动小贴士”里说的一样,封博士再一次强调的力量训练对避免伤病发生的重要性,“不能只打球,不练力量。”

文/晨报记者 俞 炯

