

阳康后不宜“上量运动”怎么办

从食补开始恢复身体吧

一些“阳康”后的运动爱好者们,迫不及待地在大病初愈的阶段就试图恢复训练,但结果发现自己的心肺功能已经跟不上训练强度了。

事实上,不管是医生还是运动学专家,都在反复强调“阳康”之后的运动训练切记不能急着“上量”,一定要循序渐进。再加上冬季室外的严寒低温,如果运动不当,很容易引发心悸和胸闷。

那么,对于那些希望保持身体机能的运动爱好者们,他们在“阳康”之后应该如何维持状态?食补,其实就是这个阶段一个非常合理的选择。

可以吃点啥

美国跑步杂志《Runner's World》的运动医学专家汤普森,此前就提供了一份能够对运动机能有助作用的冬季饮食菜单,当你的心肺功能还没有达到距离运动的水平,就先从饮食开始恢复。

根据大部分医学专家的建议,恢复锻炼或体育活动应该在无症状期至少7天以后。如果在运动时,症状出现新进展,包括咳嗽、气促、心悸、发烧和嗅觉丧失等,表明需要停止运动。

必须注意的是,在尝试运动的头两周,最好以低强度运动开始,像是散步或者初级的瑜伽练习,都是不错的恢复运

动方式。

按照美国大学运动医学会(ACSM)的汤普森博士的建议,在逐渐恢复运动的这个阶段,饮食非常重要。特别是在运动前,即便是低强度的运动,也最好食用1-2根香蕉、一片全麦面包或谷物类食品。

在寒冷的冬天,如果你在运动前不用餐只喝水,身体在没有燃料的情况下会代谢你的肌肉组织,导致分解代谢的状况产生,最后你会发现消耗的竟然不是脂肪,而是自己的肌肉。

在运动之后,“碳水化合物+蛋白质”的组合可以及时补充身体所需的能量来源。

值得注意的是,运动后的45分钟,是人体补充能量的黄金时间。如果能喝上一碗热汤,不仅对运动后恢复有帮助,也有助于加快“阳康”后的恢复。

汤普森博士就提供了两种选择,首先是番茄牛肉汤。

它能够满足“阳康”的运动爱好者在逐渐恢复运动阶段的营养补给,同时不会带来增肥的苦恼。不过,番茄牛肉汤不宜加入过多的牛肉。

其次是土豆鸡肉汤。对于有“吃无谷蛋白”习惯的运动者来说,土豆能够提供足够的碳水化合物,而鸡汤同样是“阳康”恢复阶段的理想选择之一。

别忘记补水

如何饮水本来就是冬季运动饮食中重要的组成部分之一,特别是在“阳康”阶段,补水依旧是重要的恢复方式之一。

美国《每日科学》网站撰文

称,冬季虽然看似出汗少,但通过呼吸等隐性形式失水未必少。可见,冬天锻炼更要注意补水,以达到最佳锻炼效果。

汤普森博士建议,即使是散

步这样的低强度训练,足量饮水也能够对身体的机能恢复起到作用。但是汤普森博士并不建议将咖啡等放在运动前喝,因为这会加速人体失水速度。

三种果蔬可选

在冬季,热量消耗就比其他季节更大,由此身体对摄入食物的量也会提升,这时就需要用一些健康食物补充碳水化合物等。

由于身体约55%的每日热量来自碳水化合物,25%应该来自蛋白质,在热量需求提升后,可以用水果蔬菜提供必要的卡路里,而这时它们的颜色就很有讲究。

研究发现,色素需要互相组合作用才能发挥出它们的效果,因此建议每天吃至少5种颜色的水果或蔬菜,只食用你认为有用的色素,比如β胡萝卜素,是达不到理想的健康效果的。

在“阳康”之后,西芹、香蕉

和生姜这三种菜蔬是逐步恢复运动阶段的理想选择。

西芹:一颗西芹大概含有4-5卡路里的热量,但是咀嚼它反而需要消耗5-8卡路里的热量,进入肠胃又需要大约5卡路里的热量。

对于想要保持体重的运动爱好者,西芹是一个相当不错的选择。

香蕉:香蕉一方面是高钾食物,能够及时补充流失的钾,强化肌力及肌耐力,让你能够保持持续运动状态。

另一方面,香蕉是一种高能量食品,其含有的单糖和双糖能够迅速代谢,产生大量能量,为逐步恢复运动保证能量。

生姜:生姜是最富含抗氧

化剂的香料,它可以帮助增强免疫力,还可以降低身体炎症反应以及帮助消除肌肉酸痛。

对于希望逐渐恢复运动的人来说,生姜是一款非常合适的食物——运动后,一杯生姜牛奶就是最好的补充剂。

据澎湃新闻

延伸阅读

“阳康”后运动从太极拳开始

2022年12月10日,国家中医药管理局发布的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》中将八段锦、太极拳作为非药物预防、康复的方案之一,表明了八段锦、太极拳等中医传统功法在新冠病毒感染恢复期的独特作用。

初愈人群特别是“阳康”老年人可能在恢复期日常活动能力降低,难以完成原先可以做到的爬楼梯、跨越台阶等动作,使得日常活动中跌倒和骨折的风险上升。太极拳练习可以缓慢改善老年人肌肉力量、感觉灵敏度及身体平衡性,能有效缓冲风险。此外,不只是对身体机能的帮助,太极拳作为为数不多的“身心结合”的锻炼方式,能够比其他锻炼项目更有效地提高完成动作的自信心,减轻“阳康”老年人身体机能衰退所带来“害怕跌倒”“畏惧锻炼”等心理负担,而使得“阳康”人群从身体和心理两个方面做好回归日常生活的准备。

新冠病毒导致人体呼吸系统机能不同程度受损,在“阳康”后仍然需要进行长久系统维护。宋祺鹏建议,“阳康”人群要在充分准备活动的基础上,由易而难逐步练习,先做低强度的适应练习,逐渐提高锻炼强度。太极拳的锻炼强度与重心的高低和关节活动度的大小有很大关系,重心降低的程度大、关节活动的范围广都意味着更大的强度。“阳康”人群可以以“高重心,小步幅”为原则练起,当感觉自己能够适应更大的锻炼强度后,再逐渐降低重心和增加关节活动度。

据《中国体育报》

