

# “阳康”运动五步走

近期,许多人在感染新冠病毒康复后将运动健身、增强体质提上了日程:热爱运动健身的人跃跃欲试,想尽早找回曾经的运动状态;疏于锻炼的人,体育锻炼意识大幅提升,想要增强体质提高免疫力。康复期间如何科学有序地进行体育锻炼呢?根据世卫组织《新型冠状病毒相关疾病康复指导手册》、国家体育总局的健身指导以及部分专家学者的意见,建议进行疲劳自我评估,将恢复锻炼分为五个阶段进行机体育动:

**第一阶段:**恢复锻炼准备。该阶段可以进行简单的拉伸、平衡练习,轻柔地拉伸肌肉并保持15~20秒,注意不要引起身体不适。

**第二阶段:**低强度活动。该阶段可以进行散步、家务活动等低强度运动,根据自身情况,可以逐渐增加每天的锻炼时间,每次活动时间不超过30分钟。

**第三阶段:**中等强度活动。该阶段可以进行爬楼梯、慢跑等运动,在身体允许情况下,可以选择无器械或有器械(较小重量的哑铃、弹力带)的方式进行手臂和腿部的强化运动。

**第四阶段:**技能性中等强度练习。该阶段可以进行跑步、骑车、游泳等自己平时喜爱的运动项目,还可以进行太极拳、八段锦等传统运动改善心肺功能。

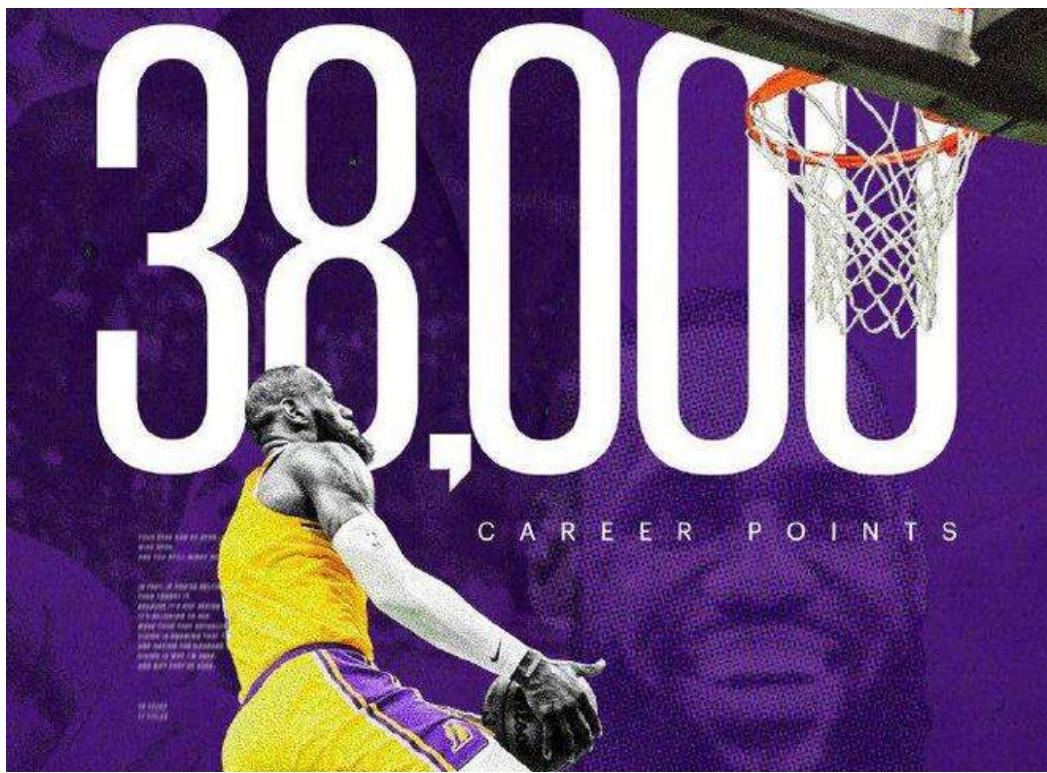
**第五阶段:**回归到基线练习。如果身体没有任何不适,可逐步恢复感染新冠之前的运动强度,正常进行锻炼、运动健身活动。

以上五个阶段是感染新冠病毒康复后的运动恢复训练,需要注意循序渐进、科学、合理的进行,每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段,不可贸然进行高强度运动,避免对心肺功能造成过重的负担,特别是不适宜的剧烈运动可能诱发心肌炎等严重问题。如果在运动后感到疲劳及症状加重(通常发生于体力或脑力消耗后的数小时或数天内),可以退回上一个阶段。如果出现任何“危险信号”(如胸痛或头晕),应立即停止活动,必要时需要进行就医。

同时,在恢复期间需要保证充足睡眠和蛋白质、番茄红素、维生素C等营养物质的补充,增强自身免疫力。

崔景航

## 詹姆斯NBA总得分突破38000分



新华社华盛顿1月15日电 2022-2023赛季NBA常规赛15日上演多场较量,洛杉矶湖人队詹姆斯在当日比赛中达成38000分里程碑,不过球队以112:113不敌费城76人;丹佛掘金队约基奇在最后时刻上演三分准绝杀,帮助球队119:116战胜奥兰多魔术。

湖人当日在主场迎战76人队,比赛第一节进行到中段时,詹姆斯在罚球线附近接球,迎着塔克中距离出手命中。这一记中投让他的NBA总得分突破38000分,成为NBA历史上第二位得分超过38000分的球员,也是NBA历史上最年轻的38000分先生。目前他的总得分仅次于贾巴尔的38387分。

此役两队的比分一直胶着,首节76人1分领先,中场湖人1分反超,三节后76人队手握3分优势。最后一节比赛中,哈登与恩比德的连线让76人在最后时刻依然保有优势,湖人最后一攻由威斯布鲁克执行,不过他上篮未果,球队也以112:113憾负,遭遇三连败。

本场比赛76人队恩比德砍下35分11个篮板,哈登得到24分7个篮板13次助攻;湖人队詹姆斯贡献35分8个篮板10次助攻,威斯布鲁克拿下20分14个篮板11次助攻的“三双”。

当日同样拿下“三双”的还有掘金队的约基奇,他同样承担了球队最后一攻的任务。掘金在半场结束时已经建立15分的领先优势,但魔术队后程发力在第四节一度反超比分,两队最后时刻战成116平,约基奇接球后后撤步三分命中,帮助球队119:116力克对手,拿下六连胜。全场约基奇砍下17分10个篮板14次助攻。

卫冕冠军金州勇士队当日客场挑战芝加哥公牛,公牛队武切维奇发挥神勇,砍下43分13个篮板并有4次助攻4次抢断,率队132:118击败勇士。利拉德当日也有40分3个篮板6次助攻的表现,带领波特兰开拓者队140:123战胜东契奇缺阵的达拉斯独行侠。兰德尔贡献42分15个篮板,帮助纽约尼克斯117:104力克底特律活塞。

当日其他比赛中,休斯敦火箭100:121不敌洛杉矶快船,俄克拉荷马雷霆112:102击败布鲁克林篮网,萨克拉门托国王132:119战胜圣安东尼奥马刺。

女单方面,头号种子斯维亚特克用时约两小时以6:4、7:5淘汰德国人尼迈尔,将自己的大满贯首轮战绩改写为15胜1负,这位去年法网和美网的双料冠军将在下一轮对阵奥索里奥。此外,佩古拉、高芙、凯斯等名将纷纷晋级。

在当天亮相的“中国金花”中,郑钦文2:0轻取加尔菲,连续两年晋级澳网次轮,朱琳和王欣瑜也分别战胜各自对手。面对6号种子萨卡里,袁悦0:2败北。

耗时近4小时

## 纳达尔迈出卫冕第一步

新华社墨尔本1月16日电 2023年澳大利亚网球公开赛16日开始正赛的争夺,大部分种子选手闯过首轮关,其中卫冕冠军纳达尔遭遇了英国人德雷珀的挑战,这位西班牙老将最终耗时3小时41分钟,3:1艰难战胜对手。

作为赛事头号种子,纳达尔当日亮相罗德·拉沃尔球场。在7:5拿下首盘后,纳达尔突然“断电”,连丢四局,以2:6交出第二盘。关键的第三盘,纳达尔凭借第十局的

突破,6:4再次取得总比分上的领先。第四盘,尽管德雷珀率先实现破发,但纳达尔随后掌控了比赛,以6:1锁定胜局。这是纳达尔在澳网赛场收获的第77场胜利,他的下一轮对手是美国人麦克唐纳德。

在另外一块场地,三号种子西西帕斯直落三盘击败法国球手阿里斯,此外梅德韦杰夫、胡尔卡奇、诺里等高排位选手均以3:0的比分获胜,前赛会冠军瓦林卡止步首轮。

### 欧洲五大联赛战报



#### 西甲 马竞客场战平 阿尔梅里亚

新华社马德里1月15日电(谢宇智) 2022-2023赛季西班牙足球甲级联赛第17轮15日继续进行。马德里竞技客场1:1战平阿尔梅里亚,回到积分榜第四位。

第18分钟,孔多比亚送出直传,科雷亚拿球后突至小禁区边缘,推射球门右下角得手,为马竞取得领先。第32分钟,马竞错过扩大比分的良机,孔多比亚门前近距离打入一球,但因越位在先被取消。

阿尔梅里亚在第37分钟扳平比分,图雷接队友斜传,门前鱼跃冲顶破网。此后马竞向对方球门频频施压,都被主队门将费尔南多化解。第89分钟,马竞队员雷吉隆在争顶时击打对方球员脸部,累积两张黄牌遭罚下。阿尔梅里亚成功将平局保持到终场。

在当日另一场比赛中,西班牙人凭借何塞卢和普阿多的进球,客场2:1击败赫塔菲。



#### 英超 阿森纳赢下 “北伦敦德比”

新华社伦敦1月15日电(记者张薇)阿森纳15日客场2:0击败托特纳姆热刺,赢得“北伦敦德比”的同时将英超领跑优势扩大到8分。切尔西1:0小胜水晶宫,终于取得近10场英超比赛的第二场胜利。

本赛季以来一路高飞的阿森纳当日在客场依然强势,热刺门将洛里的失误让他们没费太多力气就取得领先。第14分钟,萨卡突入禁区下底传中,洛里扑球脱手,皮球落入网中。此后,门柱拦截了帕尔特的禁区外凌空抽射,帮助热刺逃过一劫,但厄德高第36分钟禁区外远射命中,阿森纳将比分扩大为2:0。

上半场苦苦挣扎的热刺易边再战后稍有起色,但客队门将拉姆斯代尔挺身而出。他先是扑出了凯恩的劲射,接着又挡出塞塞尼翁的低射。最终,阿森纳干脆地拿下“北伦敦德比”,以15胜2平1负积47分的战绩继续领跑,而且将与第二名曼城的差距拉大到8分。

切尔西同日主场迎战水晶宫,门将卡帕表现出超高水平,高接低挡力保球门不失。最终切尔西凭借哈弗茨第64分钟的头球破门1:0小胜对手,止住了英超两连败的颓势。

此役过后切尔西依旧排名第10,但在多赛一场的情况下积分追平了第九名利物浦。两队同为28分。

另外,纽卡斯尔联1:0送走富勒姆,在多赛一场的情况下仅落后曼城1分,和第四名曼联一样积38分。



#### 意甲 亚特兰大狂胜 萨勒尼塔纳

新华社罗马1月15日电(黎梦青)意大利足球甲级联赛第18轮15日继续进行。亚特兰大主场上演进球盛宴,8:2横扫萨勒尼塔纳。罗马主场2:0战胜佛罗伦萨,迪巴拉“双响”,亚伯拉罕贡献两次助攻。

亚特兰大在当日迎战萨勒尼塔纳的比赛中取得压制性胜利。博加在第五分钟拔得头筹,卢克曼“双响”,库普梅纳斯、斯卡尔维尼、赫伊伦德、埃德森·席尔瓦以及佐尔泰亚各进一球;客队萨勒尼塔纳则在对手全线进攻疏于防守的情况下打进两球。亚特兰大当日的比分也创造了俱乐部历史。

在罗马迎战佛罗伦萨的比赛中,双方一开始势均力敌,但第24分钟场上风云突变,“紫百合”球员多多萨人犯规领到第二张黄牌,被罚下场,客队场上只剩十人。此后得以制造更多进攻机会的罗马在第40分钟打破僵局,迪巴拉接亚伯拉罕的回传,凌空将球打进。易边再战,佛罗伦萨换上巴拉克和冈萨雷斯,攻势有所起色。不过罗马在第82分钟再度由亚伯拉罕助攻迪巴拉破门,锁定胜局。

另外几场比赛中,拉齐奥客场2:0战胜萨索洛,博洛尼亚客场2:1战胜乌迪内斯,斯佩齐亚客场1:0战胜都灵。