

春节怎么动? 达人这样说

春节,这个阖家团圆、欢乐祥和的节日,往往是人们放松身心、享受美食的时段。然而,不少“爱美之人”也担心起“每逢佳节胖三斤”。春节期间,运动达人们是如何健身的?有哪些适合假期的小运动可以做起来?记者采访多位健身爱好者,听听他们的故事。(朱嘉乐)

新年跑出“花”! “懒人训练法”动起来

羊城晚报记者 林清清

新春假期,欢庆满堂。亲友聚会、结伴出游之余,不要忘记为自己的假期规划一个科学运动计划。假期运动有何规划建议和专业提醒?记者采访资深运动达人与医师跑者。对于希望春节开始筹谋运动的人,资深越野跑者独家分享适合春节假期开始练习的“懒人训练法”,祝大家在蛇年轻松动起来,做一个“强大的懒人”!

运动达人 蛇年跑“蛇”跑花街

“每年春节的固定节目,就是约上三五好友,把广州各大花街串起来跑一圈。这是我们跑友‘行花街’的方式。”广州小棉羊越野跑团负责人潘清华告诉记者。

跑完花街,喜欢“玩野”的越野或徒步爱好者,通常还有另一个固定节目,就是在广州山野上,跑出“画龙”“画凤”“画地图”等趣味路线。“今年蛇年也不例外,有些跑友已经在‘二刷’白云山‘画蛇’了。”潘清华特别提醒,山上环境多变,个别路段人迹罕至,建议不要单独前往。即使是白天,也要约上几个好友组队一起跑,安全第一。

运动是有惯性的,因此如何开始很重要。“当你成为一位保持跑步习惯十几年、随时可以去

跑50-100公里的越野OG(老炮),那会有自己的运动方案;假如你是一个需要提醒春节运动的人,大概率平时不怎么运动,也没有专门用于运动的时间,那么有个‘懒人训练法’也许适合你。”潘清华说,“学术一点也可以叫‘分散式训练’,特点是低强度、简单化、高频率。”

低强度,说的是尽量避免乳酸堆积,对于没有运动习惯的“小白”来说,运动后产生的酸痛也许会阻止下次运动的热情,所以运动强度应该特别注意循序渐进,甚至浅尝辄止,刚刚有点感觉酸痛就可以停止,这样才能总是对运动保持热情。

简单化,是因为该训练法只需要五个动作:俯卧撑、引体向

上、深蹲、平板支撑、卷腹。即使平时不运动,不知道标准动作,在网上搜索也可以获得大量免费教学视频。“当你熟练以上几个动作后,就会发现,所有花里胡哨的力量训练,都是以这五个动作为基础,你可以玩得更花。”潘清华表示。

高频率,则很简单,调个闹钟,每小时响一次时马上起来,因地制宜,在五个动作里随意挑选三个,各做几组,以不酸痛、不辛苦的低强度为标准。“几个月后,你会突然发现自己可以一次性轻松完成20个标准俯卧撑。”潘清华说,“因为一天下来,你可能已经累计做了100个俯卧撑、100个深蹲、10分钟平板支撑……‘一个强大的懒人’就此练成。”



运动达人组队登山中
受访者供图



阿俊在健身中 受访者供图



健身教练阿俊 受访者供图



银孟卓在顺德跑马拉松
受访者供图



羽毛球爱好者大辉
受访者供图

为春节无法运动发愁? 健身爱好者:可适当放松

羊城晚报记者 朱嘉乐

回家“每逢佳节胖三斤”、许多运动场馆不开放、约不到球友一起运动……春节期间,种种原因导致“无法运动”,让一些健身爱好者发了愁。春节期间有哪些“替代款”运动?如何把握强度?记者分别与健身房教练、球类爱好者对话,听听他们怎么说。

健身房教练
假期“放开吃”不必太焦虑

临近过年,掌管着广州越秀区一家健身工作室的教练阿俊(化名)每天的课程依然安排得满满当当。他告诉记者,已有学员在春节期间每天约课。

“训练不进则退,如果停止训

练,力量和心肺功能都会下降,停了半个月要花半个月来恢复,因此会有点焦虑。”阿俊已从事健身教练八年,锻炼好自己的身体也是他的日常。由于自己在1月份感冒了一阵子,他也因此停课了半个月,最近正在以平时强度的一半进行锻炼恢复。

有些健身学员最近问阿俊:“过年要大吃大喝,也不一定有空去健身房,如何保持身材?”他建议,如果待在家中,可以跟着视频跳健身操,或者用适宜重量的哑铃、壶铃跟练,用跑步机爬坡或跑步。如果进行超过一小时的有氧运动,短时间内减轻的是部分水分、糖分、脂肪、肌肉,但通常不会促进肌肉的增长。“有学员在春节期间大量有氧运动和节食,到过节前

放开肚子,体重就会反弹暴涨。”阿俊说,冬天是人体储存热量的时候,大家在过年注意不要暴饮暴食的前提下,安心享受假期美食,不必太过焦虑。“看得见的肥肉、糖类不吃,春节期间一日三餐正常摄入,对体型没有太大影响。”

球类爱好者
适当放松,也可适当打球

“据我个人以及周边爱好运动的朋友同事,不打球的确感觉有点难受。”大辉(化名)是一名忠实的羽毛球爱好者。他告诉记者,这个春节,他从广州回到外省老家,带上了平时不离身的羽毛球拍。“春节期间,广州许多羽毛球馆也会放假,但我假期还是要保持手感,所以每天会在老家的

空地上和小外甥打打球。”而对于豪仔(化名)来说,春节是放松的时候,他不打算开展太多锻炼。豪仔曾经是一名专业运动员,如今在广州一家壁球馆参与运营,也是一名壁球爱好者。他表示,自己有长久积累的运动基础,不需要过多的运动保持。所以他觉得在春节,散步是一个不错的运动方式。如果有条件,也可以找开放的运动场所坚持打球。

“到处走走,看看城市风景,走路时保持一定速度,走15公里消耗的热量和平时打一个小时壁球差不多。”豪仔称,如果健身爱好者假期想运动,但面临很多场馆休假的情况,可以选择竞走的锻炼方式,短时间内不开展运动也不会影响身体能承受的运动量。

滑雪建议穿得“红红火火”

雪地里会更显眼、更安全

羊城晚报记者 薛仁政

春节期间,不少滑雪爱好者已经开始摩拳擦掌,准备大展身手,从未见过下雪的“南方小土豆”们也跃跃欲试。春节假日期间滑雪有哪些注意事项?滑雪爱好者朝暮(化名)向记者分享了春节滑雪的经验与注意事项。

朝暮介绍,都说“雪道的尽头是骨科”,要想避免“滑进医院”,首先要准备好准备工作。

“雪场的配置不同,进入之前要提前了解雪道的长度、坡度,选择适合自己水平的雪道。”朝暮提醒,如果是滑雪新手,一定要有老玩家陪同,或者请专业的教练教学。

冬季雪场寒冷,防寒保暖工作是基础,进入雪场前也要做好热身,穿着滑雪服、手套、帽子、护脸面罩等,尽量不要让皮肤裸露在外。

“建议穿着颜色鲜艳的衣服,不仅在雪地里会更显眼、更安全,拍照还会更‘出片’。”朝暮笑道,“春节期间

建议穿得‘红红火火’。”

在装备方面需要佩戴头盔、护目镜,关键时刻它们是“保命神器”;如果是初学者,护腕、护膝、尾椎保护垫也要佩戴好;鞋子、雪板、手杖等滑雪设备也要确认安全再使用,如果滑雪途中出现异响,一定要停下来检查。单板的雪板一定要倒置,让有固定器的一面接触雪面,避免雪板滑入雪道伤害其他雪友。

朝暮介绍,在滑雪的过程中要尽量与其他雪友保持距离,避免失控“追尾”,“万不得已的情况下,一定要用正确的姿势果断‘摔倒’,宁可摔倒也要避免发生碰撞。”失去平衡或者选择摔倒时,可以用“后刃摔倒”,即先蹲下降低重心,再用屁股着地、后背卸力,下巴要贴着脖子,避免摔倒后脑勺;或者“前刃摔倒”,即手心朝上,用小臂接触雪面,把身体扑出去缓解膝盖冲击力。

鞭炮炸伤耳朵 千万别掏耳或自行滴药水

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 方淑斌 彭福祥

春节期间,家人团聚享受快乐的同时,很多地方风俗习惯放鞭炮,此时亦需要注意安全。医学专家提醒,春节燃放鞭炮,如果方式不注意,除了引起眼睛外伤致盲,也可能引起耳朵外伤及鼓膜穿孔,导致听力损伤哦!

10岁的小秦(化名)近日和同学一起放鞭炮,随着“砰”的一声,一枚鞭炮不慎在耳旁响起,小秦右耳刺痛耳鸣,以为过一会儿会好转,谁知右耳一直隐隐作痛,轰轰样耳鸣,还流了一点血水。他告知父母后,父母以为小秦耳朵发炎,于是用抗生素药水滴耳,未料到滴耳后耳痛反而加重,还伴随耳闷、耳堵塞感。

很多人认为耳朵受伤了,总要消炎才能康复,便自行往耳朵里滴消炎药水。如果外伤

导致鼓膜穿孔,自行向耳内滴药,会将耳道污染物及细菌流入干净中耳鼓室,引发中耳感染,造成外伤鼓膜愈合率降低,应由医生根据具体病情决定是否需要使用滴耳药物以及使用何种抗生素。

还有不少人因为耳朵被炸伤后有异物感和血迹,就用棉签、挖耳勺等工具去掏耳朵,试图清理干净。专家表示,这样做很容易将外耳道的细菌带入中耳,增加感染的风险,还可能使原本已经受伤的鼓膜受到二次损伤,比如导致耳道皮肤损伤出血及穿孔扩大,加重病情。可以轻轻擦拭外耳道口外的污渍,不要深入耳道内部,及时就医,需在专业设备下进行检查及清理。

偏方不可信, 烧烫伤记住“五字诀”

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

烟花爆竹虽增添节日氛围,却也容易引发烧烫伤事故。遇到烧烫伤应该怎么办?如何尽量避免危险?广州市红十字会医院烧伤整形科主任、广州市危重烧伤诊疗中心负责人张志提醒,偏方不可信,面对烧烫伤须冷静!

张志介绍,民间流传着许多治疗烧烫伤的“偏方”,如用盐、酱油、白糖等敷在伤口处,但这些做法不仅无效,还可能加重伤口损伤。“高渗性物质会对创面造成进一步破坏,延误治疗,切不可听信这些偏方。”

面对烧烫伤应该如何科学处理?张志给出五字口诀——“冲脱泡盖送”。

1. 冲:一旦发生烧伤,立刻将受伤部位置于流动的凉水之下冲洗,冲洗时长不少于15分钟。此举能够快速降低受伤部位的温度,减轻热力对

深部组织的持续伤害。

2. 脱:在冲洗的过程中,要小心地将受伤部位的衣物去除。要是衣物和皮肤粘连在一起,切勿强行撕扯,可使用剪刀小心剪开周围衣物,保留粘连部分,以免加重皮肤损伤。

3. 泡:完成冲洗后,可将受伤部位浸泡在冷水中,进一

步缓解疼痛。

4. 涂:用干净的纱布或毛巾轻轻覆盖伤口,不要随意涂抹牙膏、酱油等物质,这些不仅无法治疗烧伤,还可能导致伤口感染,影响医生对伤情的判断。

5. 送:完成上述初步处理后,尽快前往医院进行专业治疗。烧伤的严重程度需要医生评估,早期治疗对于伤口愈合和减少并发症至关重要。

地址:广州市黄埔大道中315号,邮政编码:510655 广告热线:(020)87138888 广告发布登记通知书:440100190065 订报电话:(020)87133333 全国零售价2元 新闻记者证查验、举报电话:(020)87138800。查验网址:<http://press.gapp.gov.cn>