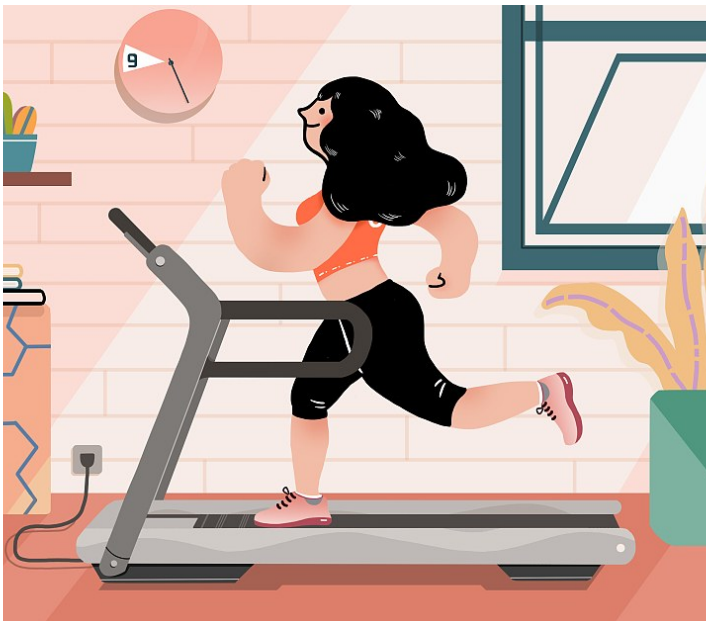


做养生菜、学瑜伽、锻炼健身 记录抗疫中的居家养生生活

今年春节,为了应对新冠肺炎疫情,大多数人都“享受”了一个“史上最长”的假期。但是,不能聚餐、不能走亲访友,连外出也要慎之又慎,导致不少人每天在家睡到中午起,并且暴饮暴食,成了名副其实的“宅男”“宅女”。

其实,疫情期间的居家生活,依旧有着积极向上的别样精彩。做养生菜、学瑜伽、锻炼健身……记者采访了身边的朋友,记录他们在家的养生抗疫生活。



□记者 吕鹏 实习生 施侯屹

吃货达人 在家学做养生菜

疫情之下,外出就餐不方便,外卖取餐也有风险,“吃什么”成了不少人每天最头疼的问题。家住南苑路的李女士是个“吃货”,不过平日里她很少下厨,对食材也是一窍不通。

响应号召避免出门的头几天,李女士就憋坏了。“每天时间一大把,空下来就刷关于疫情的信息,整个人感觉有点丧。不过,自从开始琢磨养生菜谱后,

我就感觉好多了。”李女士说,她从食谱中发现了乐趣。“以前只关注一道菜的口味,不知道其中有何营养价值。现在看了食谱后才知道,这里面原来还有这么多学问。”

材料清洗、剁碎,加生粉、蛋清,使劲搅拌上浆……年初七那天,李女士花了大半天做了牛肉萝卜丸子。李女士说,选择做这个是因为从食谱中得知牛肉富含维生

素b和氨基酸,可以增强免疫力;萝卜则富含丰富的膳食纤维,有助于肠胃消化。

亲自下厨后,李女士感慨道,每天做两顿饭还真是费时,现在也更能理解家里老人付出的辛劳,正好利用这段时间,让老人休息休息,自己来掌厨。这不,李女士还打算做好防护去大润发再囤点菜,要尝试做个番茄鱼。

90后健身达人 不出门同样舒筋动骨

“你今天在家里走了多少步?”这段时间,市民小胡经常在微信朋友圈里这样问别人。疫情期间,每天晚上,他都要看一下自己的微信步数,看到自己每天都在“步数排行榜”里居于前列,小胡很满意。“每天我都在家里走路运动,疫情期间不能出去,但锻炼身体可少不了。”

90后的小胡是个不折不扣的健身爱好者,每个星期都要去一两次健身房的他,本打算过年后继续自己的锻炼生活,可疫情发生后,一系列公共场所都暂停营业,他也

没有办法再出门健身。小胡是个闲不住的人,在家的生活除了吃饭睡觉,日常锻炼依旧继续。

握着手机,从客厅这头走到那头,从卧室快步走到门口再折返。居家期间。家里的房间成了他的“健身跑道”。为了保证运动量,也为了身体健康,小胡每天都要在屋里固定锻炼1小时以上。“大家在家呆久了,免疫力难免因为不运动导致下降。每天锻炼身体,用强健的体魄,良好的心态来抵抗疫情,我觉得非常重要。”

在家里做不了太复杂的运动,就在饭后散散步,做几个仰卧起坐出汗。在小胡的带动下,不少朋友也开始在家刷起了微信步数,健身比“步数”也给大家的宅家生活带来了别样乐趣。

同为90后的小敏则是一位瑜伽爱好者。这些天,不能出去上课,小敏就加入了一个瑜伽微信群,和大家一起网上学习瑜伽课程,在家中做运动。“虽然宅在家里,但不妨碍我们做一些运动。”

相关链接》》》 如何调整疫情中紊乱的生活方式

对于一些尚处于居家隔离的人,市三院心理咨询师成杏华有几点建议,概括为“五个一”:

- 1.制定一个计划。安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。
- 2.钻研一件事请。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等,并且享受这个过程。

- 3.找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴,是很重要的社会支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题可以丰富一些,不要只聊疫情。没有跟家人在一起的,可以通过电话、视频聊天等方式与家人和朋友保持联系。
- 4.进行一项锻炼。心情烦躁

时,可以用放松训练、腹式呼吸、蝴蝶拍等方法让自己放松下来,减轻焦虑。现在有一些很好的运动或健身的APP,可以与朋友远程约好一起锻炼。

- 5.思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

雨水节气至 抗疫养生两不误

□记者 吕鹏

好雨知时节,当春乃发生。19日,迎来了二十四节气之一的雨水。《月令七十二候集解》中说:“春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”意思是说,雨水节气前后,万物开始萌动,春天就要到了。

雨水节气,天气变化不定,是全年寒潮出现最多的时节之一,乍暖还寒的天气对人们的健康危害很大。这种变化无常的天气,很容易引起人的情绪波动,及至心神不安,影响人的身心健康。那么,雨水节气如何养生呢?

出门要戴口罩

春季是常见病多发季节,也是过敏性疾病的高发日子。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、皮肤病的人,一遇到气温突变,或花絮拂面,或粉尘飞扬,旧疾就会复发,甚至加重,此类病人要积极保护自己的身体。

患呼吸道疾病的人,出门要戴口罩,少到公共场合去;患关节疼痛的人,要保护好关节;患有心脑血管疾病的人,更不可忽视“倒春寒”的影响,“避风如避箭”这句话,要时刻记在心上。

春捂要恰到好处

雨水节气是最容易出现“倒春寒”的节气,因为这个时期的降雨会引起气温的骤然下降,尤其对老年人和小孩的身体健康威胁较大,如老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。

预防“倒春寒”首先想到春捂,但是春捂也要捂得恰到好处,否则反而不利健康。专家介绍,春捂主要的意思是,初春时节气温如果升幅不大就尽量少脱衣。比如日最高气温超过22℃时,不要急着只穿单衣,但也不能被厚厚的棉衣一直捂着,以防捂过头使人上火、血压升高。一般日平均气温在10℃以下就需要捂,得知冷空气即将到来,就提前一两天先增添衣物捂起来。具体的春捂原则是注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。

注意养阳

在雨水节气,冬天的寒冷过去以后,天气开始转暖,冬天储存在地下水中的能量开始上升,人体相应的就是肝气也开始生发,阳气开始浮动,但这会导致一些人的身体根基不稳,中焦空虚,儿童多会表现出体虚的病症。因此,应根据“春夏养阳”的养生原则,注意养阳、养脾胃。

最近还处在新冠肺炎的疫情期,很多居家隔离或者长期在家待着的人会出现恶心、乏力的症状,这个时候就要讲究营养搭配、膳食均衡,但也要注意养护脾胃,这样才能让营养物质更好地消化吸收。

雨水节气是个充满生机和希望的节气,愿早日战胜疫情,中华大地焕发出更加蓬勃的生机。



戴口罩晨练

19日清晨,阳光正好,一些久不出门的老人戴着口罩,在三江六岸边恢复晨练。

记者 吕鹏 摄