



长时间居家体能下降 高强度运动存在风险 孩子“阳康”后 该如何恢复体能

不少青少年已经居家好久了，足不出户，吃完就睡，体能普遍大不如前。如果寒假再不进行锻炼，孩子们的身体素质着实堪忧。怎样让“阳康”后的孩子科学恢复锻炼，成为困扰很多家长的一道难题。



现状

从被动宅到主动宅
缺乏运动体能下降

去年居家上网课以来，高中生小岩就开始了漫长的“宅生活”。“起初孩子还惦记着约朋友打球，可那段时间疫情形势越来越严峻，担心到外面会感染，所以只能被迫‘宅’在家里，除了做核酸以外，基本不出门。”小岩妈妈发现，尽管学校的网课也安排有体育课，但要求并不严，“孩子没怎么当回事儿，糊弄着就过去了。”

过了一阵子，小岩觉得再这么下去有些说不过去，就利用家里的健身器材做了些运动。“拉了几个引体向上，做了些俯卧撑，又来了三四组高抬腿，结果就喘得不行，躺床上跟我说自己累坏了。”第二天，小岩妈妈觉察到儿子有点咳嗽，之后没多久，小岩成了家里第一个“阳”的。“这下他更不敢运动了，哪怕后来转阴，也一直不愿意出门，索性变成主动‘宅’在家里。”

事实上，小岩妈妈心里也很矛盾。“运动量下来以后，孩子饭量也小了，营养跟不上，体质就会更差，免疫力也成问题。可真要让他出去锻炼，又怕他身体还没好利索，万一出去剧烈运动，也不太合适。况且现在寒冬腊月，户外也容易受凉。”纠结再三，小岩妈妈只好试着先找机会，让儿子从下楼做起，“我让他帮忙去打杯水或者倒垃圾，或者带他去超市逛逛，好歹能出门动一动。”

作为初三毕业生家长，小岩妈妈更发愁。“孩子网课多，作业也多，别说到外面运动了，连家门都不怎么出。再过个寒假，算下来这么‘宅’两三个月，体能肯定明显下降。”一想到开学后还要为中考体育做准备，小岩妈妈就连连叹气，“要是上来就长跑，身体肯定吃不消，1000米要想拿满分，那得是挑战身体极限，跟平时慢跑完全不是一个概念。可究竟休息多久能训练，网上说法也不一样，有的说‘阳康’两周以后，有的说还得更长时间，我们心里也没底。”

同样烦恼的还有朵朵爸爸。“孩子本来就不太爱运动，以前在学校有体育课，起码还能跟着练练，自从居家以后，就彻底‘躺平’了，想叫她出去一趟真是费劲。”前些天，朵朵爸爸总算说服女儿跟自己一起去公园里转转，“本来还打算带她慢跑一会儿，结果没跑多远就喊累，说心跳特别快，我看她一脸难受的样子，也挺紧张的，生怕再弄出个心肌炎什么，可要是再这么下去，体能只会越来越差，身体都要躺废了。”

青少年体能恢复

原则

- 循序渐进恢复训练
- 量力而行拒绝带病
- 密切观察身体反应



过程

静态拉伸

体前屈、身体侧屈等
部位包括手腕、
肩关节、腰腹部、
腿部、踝关节等



动态拉伸

弓步拉伸、前绕环、
后绕环、左右转体等
呼吸保持相对平稳
心率不超过每分钟120次



有氧训练

原地波比跳、跨下击掌、
弓箭步交换跳等
30秒为1组，从两组开始



组合训练

柔韧性、慢跑和跳跃为1组
每组3到4分钟
组间休息6到8分钟
进行3到5组



提醒

- 分部位练习辨酸痛原因
- 考虑身体状况存在差异
- 控制节奏不必贪多图快



问题 贸然训练存在风险 心肺功能亟待重视

尽管面临中考体育的压力，但小睿妈妈还是没敢让儿子立即开练。“从我自己的感受来说，虽然已经转阴好多天，但还是会咳嗽，坐地铁换乘时上几个台阶就会喘。孩子爸爸也还有心动过速的问题，有时候心率都能上130，孩子跟我们几乎同时感染，身体到底有没有完全康复，我们也不清楚。”

小睿妈妈记得，去年五六月份时，儿子也曾因疫情居家，之后又过了个暑假，等到九月开学，突然开始高强度训练，“结果孩子膝盖肿痛，后来发现是膝关节有积液，喷了好长时间的药。现在又是类似的情况，如果开学后再直接猛跑，还有可能会出问题。更何况，这次还经历了新冠感染，身体难免会有一些损伤，风险就更大了。”小睿妈妈

明白，即将开始的学期，注定学业负担沉重，“孩子压力本来就大，休息时间有限，说不定还要再有新一轮感染，身体能不能扛得住之前那种训练，真的很难说。”

事实上，小睿妈妈的顾虑不无道理。“感染新冠病毒以后，部分患者的心脏可能受到影响。比如，出现心脏内皮细胞损害、血管本身痉挛或形成微血栓，造成心脏缺血，还有可能出现病毒性心肌炎，这些都可能发生在转阴之后，很多人容易掉以轻心。”北京小汤山医院康复中心主任武亮谈到，目前青少年大多都是居家自愈，并没有做过相关检查，也就无法准确判断心肺功能是否受损，因此还是要谨慎对待。

“有的孩子迫于考试压力，急于恢复训练，

甚至直接进行高强度的剧烈运动，这样是很危险的。”在武亮看来，青少年的心肺功能评估应当给予足够重视，纳入日常监测项目，便于准确掌握孩子的身体状况，从而制定与之相匹配的运动方案。如果发现指标异常，要及时提醒家长带孩子就医。

“我们要认识到个体之间存在差异，即使是分阶段恢复训练，也不是用固定时间来衡量，而是要充分考虑自身情况。比如同一个运动强度，有的人可能只需要三五天就能适应，有的却需要十来天，切不可操之过急。”武亮提醒，包括心肺运动一体化训练在内的身体功能恢复至关重要，应当贯穿始终，“锻炼过程中，一旦出现头晕、胸痛、呼吸急促等症状，就要立即停止，必要时就医。”

建议 先做拉伸唤醒肌肉 量力而行密切观察

“等咳嗽、乏力等症状消失以后，孩子可以考虑循序渐进地恢复训练，过程中要密切观察身体的反应，毕竟孩子基础不一样，感染新冠病毒以后，症状轻重和恢复程度也不一样，一定要量力而行，不要带病训练。”首都体育学院体育教育训练学院院长、北京体能训练协会会长尹军建议，体能恢复可以从一些简单的柔韧性训练开始。

“先做静态拉伸，比如体前屈、身体侧屈等，拉伸的部位有上肢，包括手指、手腕、肩关节、腰腹部等，也有下肢，包括大腿、小腿、踝关节等，先通过一定刺激下的牵张反射，让神经和肌肉建立联系。”尹军说，持续一定时间后，可以根据自身情况尝试过渡到动态拉伸，例如弓步拉伸、前绕环、后绕环、左右转体等，注意呼吸保持相对平稳，心率一般不超过每分钟120

次。“这些拉伸相对和缓，能够帮助我们唤醒肌肉。”

如果身体状况良好，可以再逐步进入有氧训练。“其实，有氧训练并不是说上来就要跑800米或1000米，最好先从原地训练，如波比跳或跨下击掌做起。建议每次30秒左右为1组，先从两组开始，心率仍然控制在每分钟120次以内。”

他谈到，稳定一段时间后，如果身体没有异常反应，还可以再加上原地纵跳、弓箭步交换跳等。“如果这些利用自身体重的跳跃练习也能适应，就可以考虑组合训练，比如把柔韧性训练、慢跑和跳跃加起来作为1组，每组持续3到4分钟，组间休息6到8分钟，让身体充分恢复，总共进行3组。如果身体状况允许，也可以逐渐缩短休息时长，将训练增加到5组。”

尹军提醒，训练第

一周可能会出现肌肉酸痛，为了跟病毒感染造成的肌肉酸痛区分开来，可以考虑分部位练习，比如第一天以下肢拉伸为主，之后再做上肢拉伸，这样即使酸痛也是局部的，有助于分辨出这种酸痛是否来自于运动造成的刺激。

“开学以后的体育课，也需要有类似的恢复性训练，同时还要考虑学生的身体状况存在差异，不能简单用一刀切的标准去要求。”尹军谈到，即使是将要面临中考的学生，也不要太过心急。“最好先从匀速跑做起，比如400米用时2分钟的话，跑完一圈先休息4分钟，根据身体反应再决定是否继续进行。按照这样的训练休息时长比例，进行15分钟到20分钟即可，不必贪多图快，要让身体慢慢找回状态。”

据《北京晚报》