2020 年疫情期间居家健身的意义

张永川

四川眉山天府新区航空旅游职业学院

DOI:10.32629/jief.v2i2.640

[摘 要] 2020年,新型冠状病毒的出现,对人们的生产、生活造成了很大的影响。但疫情带来的影响,并不能阻止人们对健康生活的向往。在疫情期间,全国各地都发布了居家健身的指导意见,只有提高自身的免疫力,才能更好地应对疫情带来的影响,打赢抗疫战。本文以疫情期间居家健身开展的意义进行讨论,提出居家健身的具体方式。

[关键词] 疫情; 居家健身; 意义

在疫情期间,居家生活成为主要的生活、生产形式,学生上课、员工复工都选择居家进行,人们不能再像以前一样进行各种形式的室外运动,开展健身活动。但是在疫情面前,更不能放松警惕,以各种形式开展居家健身,才能更好的提高自身的免疫力,并以积极健康的心态面对疫情。

1 2020 年疫情期间开展居家健身的形式

1.1 利用简单动作和器械开展居家健身

疫情期间,居家隔离开展居家健身的活动场地有限,只能在有限的空间内开展。选择运动项目时要根据家庭的具体情况和身体情况,开展可行性的居家健身活动。可以通过进行一些简单的动作,比如身体上下蹲起、前后拉伸、交替举起双臂等,还可以借助简单的运动器械,比如哑铃或者瑜伽垫、跳绳等,提高身体素质和心肺功能,同时达到瘦身减肥的作用。

1.2 利用传统太极、五禽戏等形式开展居家健身

在中国传统的体育项目中,太极拳、五禽戏等项目都不需要太大的运动场地,而现在也可以借助各种网络平台的视频讲解学习太极拳、五禽戏等。通过这些传统运动项目的锻炼,可以增强身体的协调性、柔韧性、灵敏性,还能提高人体的心肺功能,还可以学习到一些传统体育项目所包含的传统文化和养生文化。

2 疫情期间居家健身的注意事项

2.1 避免过多的摄入和睡眠

在疫情期间,人们被居家隔离,正值春节期间,各种高热量的事物 摄入过多,睡眠不规律,都会影响居家健身的效果。要避免过多的摄入 各种能量,并且睡眠要按时保量,不能熬夜。如果一方面吃的太多,一 方面睡眠太多,会使身体陷入惰性,不愿意开展运动,影响居家健身的 开展。

2.2 避免高强度的运动

在疫情期间,开展居家健身一定要避免各种高强度的运动项目。在这个特殊的时期,对于开展各种健身活动的前提是要保证安全性。如果进行高强度的运动,缺乏必要有效的指导,一旦造成伤害,会影响救治的时间和效率。在不必要的情况下,还会出现一些麻烦,造成身体的伤害,引起不必要的恐慌。

2.3 居家健身后注意通风

在开展居家健身的过程中,一定要注意对健身的环境进行良好的控制。在运动之后,如果大汗淋漓,要减缓开窗通风的时间,不要运动完就开窗,这样冷空气的入侵会很容易造成人运动之后感冒等情况的发生,可以短暂的经过一段时间的恢复之后,再进行开窗通风,避免感冒。

3 疫情期间开展居家健身的意义

3.1 对个人本身的意义

3.1.1 居家健身可以预防疾病。疾病是人类不得不面对的一种灾难,而适当的体育运动可以减少疾病发生的机率,增强人们的身体素质,起到预防疾病的作用。2020 年的新型冠状病毒,引发呼吸系统的疾病,对于免疫力低下的人群更具有杀伤力。而免疫力的提升主要的途径之一就是健身。居家健身,能有效地增强体质,保持身体健康。

3.1.2 居家健身可以促进心理健康。通过运动,人身体内部会自动 分泌兴奋的物质,提高人们的心理健康。针对疫情期间,人们心理压力 巨大的现状,通过运动缓解心理压力,而且通过健身之后,形体变美, 在无形中会增强人们的自信心和成就感,以积极的心态面对各种复杂环 境带来的影响。

3.2 对家庭的意义

3.2.1 有利于亲子教育的开展。在家庭中开展居家健身既能够促进身体素质的发展,也能够促进家长与孩子之间的交流互动机会,促使亲子关系变得更好,通过彼此之间的相互协作促进亲子之间熟悉与了解。亲子活动能促进孩子与家长配合能力,对于孩子的思维意识与情感发展都有着积极的作用。在活动开展的过程中能够让孩子与家长都体会到健身的意义,还能培养孩子的养成良好生活习惯,促进孩子的全面发展。

3.2.2 有利于家庭成员的沟通,形成融洽温馨的家庭氛围。在全民抗战疫情期间,在家庭中开展健身活动,能够有效的活跃长期居家的郁闷气氛以及减缓长期的不锻炼造成的身体不适等,还够有效的促进彼此之间的交流,增加彼此之间的感情,形成融洽温馨的家庭氛围。同时在家庭中开展健身活动就是一家人齐心协力战疫情的表现,大大减少了外出造成的多种不安全因素,还能够起到一定的调节烦闷,释放心中的压力,丰富每日的生活履历,减少对各种生活问题的思考,从而能够有效的减少家庭矛盾的出现,促进家庭的和谐发展。

3.3 对社会的意义

3.3.1 有利于疫情的防控。居家隔离,减少外出就是我们能在疫情防控期间做出的最大贡献。通过居家健身能够帮助人们的隔离不枯燥、不无趣,帮助人们以自信的心态去迎接更多的挑战。居家隔离健身从某种意义上是人们积极的配合政府有关部门开展相应的疫情防控措施,有效的减少了病毒传播的途径与感染风险,从而降低居民的感染发病率,有效地控制疫情的发展。

3.3.2 有利于全民健身的推广。自 1995 颁布《全民健身计划纲要》以来,特别是在 08 年北京奥运会之后,我国的全民健身的氛围已经日益高涨。居家健身是人们为了促进生活的丰富性开展的,是疫情抗战的有力措施,能够保障人们在居家的时间里始终保持着自身的身体健康,更能让人们养成参加体育运动的习惯,形成终身体育的意识。加之,各省市的政府陆陆续续通过各种方式发布了较多的身体锻炼方法,让人们能够在足不出户的情况下开展健身运动,对于我国的全民健身发展来讲是起到了积极的促进作用,在此疫情的关键期间能够带动我国的居民群众加强对健身运动的重视,进一步促使全民健身的推广,推动我国从体育大国逐步向体育强国迈进。

4 结语

疫情期间,开展居家健身,不仅是身体上的运动,更是一种精神上的寄托,对于个人、家庭和社会来说都有重要的意义。面对突如其来的困难,一定要积极看待,以实际行动提升自身素质,提高抗击病毒的决心,更好的面对今后的生活。

[参考文献]

[1]何楚越,刘德明.室内全民健身设施热舒适环境标准探究[J].低温建筑技术,2019,41(11):9-12.

[2]张慧斌.浅谈加强室内体育锻炼有效性的策略[J].课程教育研究,2019(29):230.

[3]刘鹏飞,苏毅.室内健身环境中的视线交流和干扰[J].山西建筑,2017,43(22):11-12.

作者简介:张永川(1986—),男,汉族,四川眉山人,硕士研究生,讲师,天府新区航空旅游职业学院,民族传统体育学。