

早起 是一份给自己的人生红利



“一年之计在于春，一日之计在于晨。”不知不觉2020年的三分之一时间已经过去，新冠肺炎疫情几乎打乱了很多人的工作和生活计划。如何在越来越不确定的环境中，保持自我的独立和坚守，我想起了一句话：“自律是成功的标配，早起是自律的低配。”

有学者研究成功人士的生活方式，发现99%的人都有早起的习惯。早起，这个看起来很普通的生活习惯，却能改变一个人的一生。正如富兰

克林所说：“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。”

一个人的作息习惯，往往能体现一个人的精神状态与人生态度。早晨的时间可以用来吃早饭、晨练、冥想、读书看报，这些小小的习惯日积月累，可以给人带来强健的体魄、积极的心态，能让我们更好地感知生活的幸福。

南怀瑾曾说：“能控制早晨的人，就能控制人生。”你怎样过早晨，就怎样过人生。如果你每天早起一小时，一个月就比别人多了30个小时，一年就是360个小时。时间是一片良田，种瓜得瓜，种豆得豆。让我们从早睡早起开始，给生活一个改变吧，让自己的人生也瓜豆满田。早起，是一份自己可以给自己的人生红利，你值得拥有！（中国妇女报）

长时间看手机、电脑，颈椎就会出现疲劳。天津体育学院带来一套颈椎保健动作，可帮助大家提升颈椎部位稳定性，缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一 俯卧在地面或床上，头、颈部悬空，保持头颈正直，下颏内收，同时头向前伸，保持静止姿势30秒，这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二 俯卧在地面上，头、颈部悬空，两臂屈肘，保持头颈部不动，然后肩胛骨部位做内收动作，重复8至12次。注意，动作要缓慢，配合呼吸练习，肩胛骨带动双臂向上发力时呼气，这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三 身体侧卧于地面，身体呈一条直线，头、颈部悬空保持不动，保持静止姿势30秒后，换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四 身体侧卧姿，保持头、颈部不动，外侧手臂经体侧上举至头顶，然后回到初始位，练习8至12次。注意，肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢，配合呼吸练习，充分激活肩部肌群。然后换另一侧，重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组，要依个人情况适度练习。（人民网）

四条小妙招养护颈肩



天气比较热的时候，很多人稍微运动一下就会大汗淋漓，此时总会被周围人告诫“多喝白开水”，以补充身体流失的水分。其实，补水并非只有白开水一种选择，运动饮料、菜汤等都能为人体有效补水。

首先，喝豆汤是补水的最佳选择之一。中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红在接受《北京晚报》采访时指出，豆类富含多种B族维生素，也富含钾。黑色、绿色、红色皮的豆子还含有丰富的多酚类物质，煮汤的时候会进入到汤里。这些成分有抗氧化作用，对应付暑热的应激状态有帮助。

夏季运动后如果大量出汗，不能单纯地补水，还要补充一些无机盐，因为单纯地大量补水会冲淡血钾浓度，加重钾盐丢失。因此，夏季出汗后补水或热症急救时，最好补充含电解质的运动功能饮料。

再次，就日常补水而言，喝菜汤、粥汤等都是不错的选择，这些食物的水分含量通常在90%以上，而且加了盐的菜汤能为人体供应钠和钾，粥汤则可以溶出粮食中的B族维生素等。

此外，补水未必都要喝水，“吃水”也不能忽视。黄瓜的含水量可达96.7%，生菜含水量可达95.6%，是夏季补水的最佳食物。水萝卜、西红柿、青椒、花椰菜、西瓜等都是“吃水”的很好选择，大家不妨一试。（人民网）

近日，河南、湖南等地相继出现的学生在校戴口罩运动猝死事件令人痛心，同时，疫情期间运动安全也成为热议话题。疫情、口罩、体育课、有氧运动、缺氧，当这些因素集合在一起又发生矛盾时，我们应如何应对？

关于运动与需氧的问题，内蒙古体工队退役的短跑运动员姜海涛告诉科技日报记者：“一般来讲，正常成年人在非运动状态时的需氧量大约为250毫升/分钟；运动时的需氧量随着运动强度的增加会急剧增长，理论上计算，如果以百米赛跑的速度持续跑，每分钟需氧量可达40升。”

长时间大脑缺氧会造成不可逆转的损害，甚至脑死亡；同时，严重缺氧和持续缺氧，可使心肌收缩力降低、心率缓慢、心脏的血液输出量减少，与缺氧症状形成恶性循环，容易发生心力衰竭。

显然，口罩在阻挡病毒和有害物质进入人体的同时，也在很大程度上限制了人体对氧气的摄入。学生运动时猝死是否与戴口罩有直接关系呢？

青海大学附属医院心内科主任任明在接受科技日报记者采访时介绍，运动时人体的耗氧增加，需要吸入非常多的氧气，而N95等专业口罩通气性并不好，通过口罩外部的阀门与外界空气实现交接，氧气吸入不及时，呼出的二氧化碳残留在鼻腔内无法及时排出，会反复吸入二氧化碳而吸收不到氧气，故而造成严重缺氧，这一行为不仅会对人体的肺部造成损伤，还会对人体的全身造成损伤。总之，戴口罩运动发生风险的几率远远大于不戴口罩。

在近日举行的北京市新冠肺炎疫情防控工作会议新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰表示，户外运动原则上不用戴口罩，但应避免与他人近距离接触。

此外，厦门市教育局也规定：户外运动时，在相互间保持安全距离的基础上，可以不戴口罩，此外，中考体育考试也可不戴口罩。

“作为心内科医生，我们建议大家在剧烈运动时，尽量不要佩戴口罩，佩戴口罩期间最好从事走路等舒缓运动；目前受疫情影响，可以佩戴一般口罩，切勿佩戴专业N95等口罩，同时，在跑步期间人和人之间需保持一米的相对安全距离。”

那么，遇到运动期间戴口罩导致缺氧、猝死等情况时第一时间该怎么办？任明表示：“出现猝死紧急情况时，一定在黄金4分钟内为患者做心肺复苏，越早救治抢救几率越大。我们提倡人人都要会心肺复苏基本操作，因为猝死发生后，医护人员无法在短时间内到达现场，而周围人员的第一时间施救，会很大程度避免悲剧的发生。”（科技日报）

学生参加体育活动

不可佩戴N95口罩

抗疫防疫知识专栏

