

# 长新冠患者 如何安全地进行运动



## 目录

<b>长新冠对运动有何影响？</b>	2
什么是无氧运动？	2
什么是运动后不适？	2
我应该停止运动吗？	3
<b>安全运动原则</b>	3
<b>1. 把控运动节奏</b>	4
平衡运动类型	4
自觉用力程度分级（RPE量表）	5
<b>2. 少量多次运动</b>	6
<b>3. 保持充足饮水</b>	6
<b>4. 注意呼吸方式</b>	6
<b>5. 充分休息</b>	7
<b>资源</b>	7

### 要点

- 长新冠会通过多种方式影响运动能力：它会改变身体能量代谢机制，并可能引发运动后不适（活动后症状加重）。
- 通过控制运动强度、少量多次活动、保证充足饮水、调整呼吸模式以及安排充分休息，可使运动更安全。
- 自觉用力程度分级（RPE量表）是有效的节奏控制工具，该量表根据运动对个体的影响程度按1-10分级。建议长新冠患者将运动强度控制在RPE 5级以下。
- 可咨询医疗专家或CHSS运动指导小组获取帮助。

**本宣传册仅针对长新冠的影响提供建议。常规运动指导请参阅“  
体育活动”实用指南。**

## 长新冠对运动有何影响？

与其他病毒感染后乏力综合征类似，长新冠可能导致运动困难。剧烈运动甚至会使症状加重。过去认为该问题源于身体机能退化（肌肉因缺乏锻炼而萎缩）。现有研究表明，乏力综合征患者的无氧运动阈值更低。

### 什么是无氧运动？

当肌肉需氧量超过供给量时，会启动另一种化学反应供能。这种供能方式效率较低。并会产生乳酸副产物，堆积后导致肌肉僵硬疼痛。这属于正常现象——健康人群过度运动时也会如此。但长新冠患者会更早出现该反应。

这意味着您可能无法达到预期运动强度，或某些运动对您的健康不利。进行剧烈运动时需格外谨慎。

长新冠患者的运动能力还可能受**运动后不适（PEM）**影响。

### 什么是运动后不适？

运动后不适（PEM，亦称劳力后症状恶化）指活动后症状显著加重的现象。这种情况可能会持续数小时、数天或数周，并可能影响健康的各个方面，包括：

- 情绪、思维、记忆力或计划能力。
- 身体疼痛、僵硬或酸痛。
- 疲劳。
- 平衡障碍或头晕。

“活动”不仅指体育运动。脑力或情绪劳动同样可能引发症状。运动后不适会显著影响运动能力。

该症状可能导致“亢奋-崩溃”循环。即短暂的良好状态后，因过度消耗出现长期严重不适。

长新冠与运动后不适均属医学问题，不可强行硬扛——忽视症状只会加重病情！

# 我应该停止运动吗？

完全不需要！运动对长新冠患者大有裨益。在保持健康的前提下坚持运动能够：

- 缓解乏力。
- 改善血液循环（缓解直立性心动过速综合征和脑雾症状）。
- 改善心情。
- 预防肌肉退化（避免肌力下降和疲劳加重）。
- 提高平衡能力。

但必须确保运动安全，并尊重自身健康极限。

## 延伸阅读

长新冠安全运动的重点在于与整体症状（特别是乏力）管理相结合。

更多关于应对乏力的信息，请参阅“**疲倦与乏力**”手册、“**长新冠乏力**”宣传册及日常活动管理工作表。

这些信息可在我们的资源中心获取：[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

## 安全运动原则

长新冠患者运动时，可采取多项措施提升安全性与舒适度。包括选择适合的运动类型、加入由专业人士指导的运动小组，以及定期关注自身感受。

但最需牢记的要点是：

- 1. 把控运动节奏。**
- 2. 运动要少量多次，不要做剧烈运动！**
- 3. 保持充足饮水。**
- 4. 注意呼吸方式。**
- 5. 感到疲倦或疼痛时立即休息。**

# 1. 把控运动节奏

节奏控制是长新冠安全运动的最佳工具。**疲倦与乏力**手册有详细说明，核心是控制活动强度并频繁休息。这样可以让身体有时间恢复，避免疲劳失控造成的“亢奋-崩溃”循环。其中包括：

- 经常休息。
- 将运动分散至全天/整周，避免持续运动数小时。
- 控制强度——长新冠患者RPE量表需保持5级以下（见下页）。
- 多样化活动类型，在感到疲倦**前**停止。

适宜活动量因人而异，并受情绪、压力、承担的责任等其他生活因素影响。

对于长新冠患者而言，掌握节奏需要练习，且难以做到完美！但是，有意识地控制自己的体力并相应地调整活动节奏，会对健康产生巨大的影响。

专业协助更易实施节奏控制。建议与职业治疗师或物理治疗师一起制定个性化运动计划。

识别过度运动的预警信号同样重要。尽可能记录身体状况。这将有助于发现症状规律，在发作前及时干预。

## 平衡运动类型

长新冠可能限制运动能力，让您无法达到期望的运动量。因此需谨慎选择最重要的运动类型。

我们的专家推荐优先进行“功能性”运动——即增强力量和日常活动耐力的训练。例如，步行、伸展运动或坐立运动。职业治疗师可提供具体建议。

在日常锻炼中进行轻柔、放松和伸展运动。如身体情况允许，强烈推荐普拉提、瑜伽或太极。

在日常锻炼中应进行少量有氧运动（提升心率的运动）。但仍需谨慎控制，保持RPE5级以下。

# 自觉用力程度分级 (RPE量表)

用于评估运动强度等级。同一活动的强度等级可能有所变化——这是对您个人影响的衡量，而非运动本身！

专家建议长新冠患者**保持5级以下**。除非有熟悉长新冠的专业人员全程监护。

1	<b>极轻度活动</b> 几乎没有任何运动量，但比睡觉、看电视等运动量大。
2	<b>轻度活动</b>
3	自我感觉可以坚持几个小时的运动。呼吸平缓，可正常交谈。
4	
5	<b>中度活动</b> 呼吸加重，能进行简短对话。仍然感到舒适，但明显感到挑战。
6	
7	<b>剧烈活动</b>
8	接近不适边缘。呼吸急促，仅能说单句。
9	<b>非常剧烈的活动</b> 极难坚持。几乎不能呼吸，只能说几个词。
10	<b>极限活动</b> 感觉几乎无法坚持下去。完全喘不过气来，说不出话来。无法维持很长时间。

## 2. 少量多次运动

将低强度运动分散至全天很重要。例如：

- 短途散步（哪怕只是在房子周围）。
- 起身做一些伸展运动。
- 分散需身体活动的任务。

这样可以避免久坐，并有助于建立日常规律。

## 3. 保持充足饮水

运动时很容易忘记喝水。尽量随身携带水杯，即使不渴也要小口频饮。

规律饮水有助于稳定血压，对直立性心动过速等症状有益。反之可能导致头痛、疲劳和头晕。还会降低运动效果。

**避免**能量饮料，因为其中的咖啡因会加剧长期乏力。同理，也要避免含糖饮料。咖啡因和糖分虽短期提神，但会导致能量骤降，增加运动后不适风险。咖啡因的利尿作用还可能加重脱水。

## 4. 注意呼吸方式

运动时需要保持呼吸意识。长新冠常影响呼吸功能，所以这点尤为关键。此外，呼吸紊乱或低效呼吸也会导致肌肉缺氧。这会引发无氧呼吸，造成酸痛疲劳。

尽可能采用腹式，即横膈膜呼吸，横膈膜位于肋骨底部。更多关于腹式呼吸和呼吸控制技巧，参见**呼吸困难手册**。

记住，如果呼吸困难或疼痛，或者感觉缺氧，应立即停止！

## 5. 充分休息

休息和放松与锻炼同样重要！运动间隙放松有助于身体恢复，可预防运动后不适。

应在感到疲倦前休息。随着经验的积累，找到合适的休息时间会越来越容易，但初期建议每持续运动10-15分钟至少休息5分钟。

长新冠患者运动**切忌突破极限**。或许您想“硬撑”着像患上长新冠前那样运动。然而，这样做只会适得其反，将来只会让能力大打折扣。善待自己，认识到自己的极限才是真正的力量。

在休息时，不应开启新任务，无论是体育锻炼还是其他事情。即使是织毛衣或读小说这样的小事也会消耗脑力，影响休息效果。

## 资源

### LongCovid.scot

网址：[www.longcovid.scot/support](http://www.longcovid.scot/support)

提供长新冠相关帮助与信息的组织和慈善机构中心网站。

### National Wellbeing Hub

网址：[wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/](http://wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/)

长新冠自我管理中心网站。

苏格兰胸心脑卒中协会的所有手册和宣传册均可在网上查看或订购纸质版，网址：[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

其中包括以下相关资料：

#### 体育活动实用指南

#### 长新冠实用指南

#### 与长新冠共处实用指南

您也可拨打咨询热线0808 801 0899或发送短信ADVICE至66777，获取个性化支持、信息与建议。

CHSS 还可为患有长期疾病（如长新冠）的人群提供锻炼小组活动。

请拨打咨询热线或访问我们的网站了解更多信息：[www.chss.org.uk/services/physical-activity/](http://www.chss.org.uk/services/physical-activity/)

# NO LIFE HALF LIVED

## 在社交媒体上关注我们



您也可以访问我们的网站获取信息、建议和支持  
**[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)**

在我们的资源中心查找各类通俗易懂的手册和宣传册：  
**[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)**



请扫描此处查看我们的所有资源！

