

### 如何区分感冒、流感和新型冠状病毒感染的肺炎

#### 什么是感冒?

一般指人在着凉、劳累等因素引起的以鼻咽喉部上呼吸道症状为主要表现的疾病。  
**症状** 主要是鼻塞、流涕、打喷嚏,无明显发热,体力、食欲无明显影响,无明显头痛、关节痛、周身不适等症。感冒的人一般上呼吸道症状较重,但全身表现较轻,一般没有危险。

#### 什么是流感?

由流感病毒感染引起的呼吸道疾病,不仅是上呼吸道问题,还会引起下呼吸道感染,也就是肺炎。流感常在冬春季流行,有甲型流感和乙型流感。  
**症状** 流感病人发病急,症状严重,全身症状多,会发热,可能一两天内体温上升到39度以上,头痛、肌肉乏力、食欲下降等症明显。对于老人、孩子、肥胖人士、孕妇或有基础病等人群,流感可致非常严重的重症肺炎,甚至导致死亡。

#### 新型冠状病毒感染的肺炎有何症状?

**无症状感染者** 感染之后不发病,仅在呼吸道中检测到病毒,所以要求从疫情发生地回来的市民要主动报告,自我隔离;  
**轻症患者** 仅有一点发热、咳嗽、畏寒及身体不适;  
**重症患者** 早期症状尤其是前三五天为发热咳嗽及逐渐加重的乏力,一周后病情逐渐加重,发展到肺炎,甚至重症肺炎。重症病人会出现呼吸加快、呼吸衰竭、多脏器损害等情况,进一步加重的话可能需呼吸机支持或生命支持系统的支持,可能会导致死亡。典型新型冠状病毒感染的肺炎病例,病情有一个逐步加重的过程。到了第二周,病情往往最为严重。

#### 如何判断自己发热?

平静状态下超过**37.3℃**  
注意:测量前20-30分钟要避免剧烈活动、进食、喝冷水或热水,冷敷或热敷,并保证腋下干燥。  
**低热** 37.3~38℃  
**中热** 38.1~39℃  
**高热** 39.1~41℃  
**超高热** 41℃以上

#### 如果头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛,怎么办?

据华中科技大学同济医学院附属同济医院建议,若体温低于38℃,居家隔离,按当地规定上报,密切观察症状变化;根据说明书可以服用布洛芬等药物。如自觉严重,先去社区医院就诊。若体温超过38℃,前往发热门诊。

#### 无明显发热,但全身酸胀,腹痛腹泻,该怎么办?

轻症隔离,重症就医。  
目前新型冠状病毒感染的首发症状包括胃肠道不适,出现腹泻时要注意居家隔离,注重保证营养,适量多饮糖水。如症状加重,及时就医。

#### 感到胸闷但不发热,要紧吗?

鉴别判断。  
胸闷可由精神紧张、心脏病、哮喘、慢性肺部疾病等引起,若既往有高血压、高血脂、高血压、心脏病、慢性肺部疾病等情况,或居家休息无好转建议至医院就诊。

#### 若病人出现发热、胸闷等不适症状,是否应在家继续观察?

如出现发热伴有胸闷不适的,应保持高度警惕,尽早就医。  
最好步行至最近的医疗机构(戴口罩,尽量不乘坐电梯),进行血常规、CRP、胸部CT检查及病毒相关检测。

#### 曾接触过可疑病人,但目前没有出现任何不适,该怎么办?

建议居家隔离观察,观察时间为14天,主要监测体温的变化状况。每天一早一晚量体温。如果14天内出现了疑似的发热咳嗽等呼吸道症状,建议去定点医院发热门诊。

来源:北京青年报、华中科技大学同济医学院附属同济医院

## 预防新型冠状病毒感染的肺炎——居家防护篇

**在传染病流行期间 家庭如何做好居家消毒?**  
1.尽量避免密切接触家禽和野生动物  
2.尽量避免到人群聚集、通风不良的公共场所,必要时外出可佩戴口罩。外出回家后,应及时用洗手液和流动水洗手,或用含醇手消毒剂进行手卫生  
3.桌椅等物体表面每天做好清洁,并定期消毒  
4.有客人(身体健康情况不明)来访后,及时对室内相关物体表面进行消毒,可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒  
5.室内做好通风换气,自然通风或机械通风,冬天开窗通风时,需注意室内外温差而引起感冒。

**家中出现患者后,应采取何种措施?**  
1.及时将患者送医,并避免使用公共交通工具  
2.在患者离开后,应对患者家进行终末消毒处理,具体消毒方式应咨询当地疾病预防控制中心,配合专业人士完成终末消毒处理  
3.继续保持日常家居消毒  
**患者其他家庭成员注意事项?**  
当出现发热或疑似患者后,其他家庭成员应注意做好隔离防护措施,及时就医诊断、排查。当出现如下情况时,需及时消毒处理:

皮肤若被污染物污染时,应立即清除污染物,然后用一次性吸水材料沾取0.5%碘伏消毒液或含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂擦拭消毒3分钟以上,使用清水清洗干净。  
黏膜若被污染物污染时,应用大量生理盐水冲洗或0.05%碘伏冲洗消毒。  
衣物若被污染物污染时,按患者衣物处理,若无肉眼可见污染物的可用流通蒸汽或者煮沸消毒30分钟,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,然后按常规清洗。  
贵重衣物可选用环氧乙烷灭菌方法进行消毒处理。

**去医院探视病人后 如何做好个人防护?**  
探视、探视及陪护,请严格遵守当地医疗卫生机构的相关要求  
探视病人后:及时用含醇的速干手消毒剂进行手卫生,有肉眼可见污染物时,应使用洗手液在流动水下洗手,然后再消毒  
探视时所穿衣物需清洗消毒:在60℃水中浸泡30分钟或使用200~1000mg/L含氯消毒液浸泡15分钟。  
(来源:中国疾控中心)

**1.上班途中如何做**  
正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。  
**2.入楼工作如何做**  
进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。  
**3.入室办公如何做**  
保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。  
**4.参加会议如何做**  
建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。  
**5.食堂进餐如何做**  
采用分餐进食,避免人员密集。餐厅每日消毒1次,餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡适口。  
**6.下班路上如何做**  
洗手后佩戴一次性医用口罩外出,回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁,避免多人聚会。  
**7.公务采购如何做**  
须佩戴口罩出行,避开密集人群。与人接触保持1米以上距离,避免在公共场所长时间停留。  
**8.工间运动如何做**  
建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫力下降。  
**9.公共区域如何做**  
每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒,尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。  
**10.公务出行如何做**  
专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐班车须佩戴口罩,建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。  
**11.后勤人员如何做**  
服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。  
**12.公务来访如何做**  
近距离(1米以内)接触疑似病例或临床诊断病例的人员,应佩戴护目镜或防护面屏。  
手部防护用品的选择使用?  
手部防护用品主要包括:  
一次性使用医用橡胶检查手套,预计接触疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物等的人员,应佩戴一次性使用医用橡胶检查手套,必要时佩戴两层。  
长袖橡胶手套,接触大量疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物等的人员,应佩戴长袖橡胶手套。  
佩戴前应检查有无破损,每次使用后应清洁和消毒。  
一次性使用医用橡胶检查手套应一次性使用。  
如何进行手卫生?  
手卫生是预防疾病传播的重要手段,在咳嗽或打喷嚏后、护理患者后、准备食物、用餐前、上厕所后等情况下,公众需开展手卫生。  
当手部有可见脏污,使用肥皂盒流动水洗手;当手部脏污不可见时,可使用肥皂盒流动水洗手,或使用速干手消毒剂。  
(来源:中国疾病预防控制中心)

## 预防新型冠状病毒感染的肺炎——工作区域篇

**1.上班途中如何做**  
正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。  
**2.入楼工作如何做**  
进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。  
**3.入室办公如何做**  
保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。  
**4.参加会议如何做**  
建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。  
**5.食堂进餐如何做**  
采用分餐进食,避免人员密集。餐厅每日消毒1次,餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡适口。  
**6.下班路上如何做**  
洗手后佩戴一次性医用口罩外出,回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁,避免多人聚会。  
**7.公务采购如何做**  
须佩戴口罩出行,避开密集人群。与人接触保持1米以上距离,避免在公共场所长时间停留。  
**8.工间运动如何做**  
建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫力下降。  
**9.公共区域如何做**  
每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒,尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。  
**10.公务出行如何做**  
专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐班车须佩戴口罩,建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。  
**11.后勤人员如何做**  
服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。  
**12.公务来访如何做**  
近距离(1米以内)接触疑似病例或临床诊断病例的人员,应佩戴护目镜或防护面屏。  
手部防护用品的选择使用?  
手部防护用品主要包括:  
一次性使用医用橡胶检查手套,预计接触疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物等的人员,应佩戴一次性使用医用橡胶检查手套,必要时佩戴两层。  
长袖橡胶手套,接触大量疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物等的人员,应佩戴长袖橡胶手套。  
佩戴前应检查有无破损,每次使用后应清洁和消毒。  
一次性使用医用橡胶检查手套应一次性使用。  
如何进行手卫生?  
手卫生是预防疾病传播的重要手段,在咳嗽或打喷嚏后、护理患者后、准备食物、用餐前、上厕所后等情况下,公众需开展手卫生。  
当手部有可见脏污,使用肥皂盒流动水洗手;当手部脏污不可见时,可使用肥皂盒流动水洗手,或使用速干手消毒剂。  
(来源:中国疾病预防控制中心)

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测,并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况,且体温在37.2℃正常条件下,方可入楼办公。  
**13.传阅文件如何做**  
传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩。  
**14.电话消毒如何做**  
建议座机电话每日75%酒精擦拭两次,如果使用频繁可增加至四次。  
**15.空调消毒如何做**  
(1)中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。  
(2)中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时运行消毒。  
(3)带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。  
**16.废弃口罩处理如何做**  
防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩放入垃圾桶内,每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。  
(来源:福州日报)

## 预防呼吸道传染病 如何正确佩戴口罩

**预防疾病,保护你我——戴口罩**  
流感、肺炎等呼吸道传染病可通过咳嗽、打喷嚏等喷出的带有病菌的飞沫或飞沫核进行传播。部分呼吸道传染病,也可通过接触被病原污染的物品而感染。  
科学佩戴口罩可以有效阻隔飞沫传播,是预防呼吸道传染病,保护你我的简便、有效措施。  
建议呼吸道疾病患者,接触家庭成员时要戴口罩;去医院就诊时,不仅自己戴口罩,也要提醒陪护人员戴口罩,这不仅可保护自己和家人,也可避免将病毒传染给他人。

**如何正确选择?三种常见口罩有区别**  
N95口罩:过滤效率高,但透气性、吸湿性相对较低些,日常佩戴时间不宜过长。  
棉纱口罩:结构与面部密封性差,防止病毒感染的效率较低。  
医用外科口罩:日常预防流感、肺炎等呼吸道传染病传播,推荐医用外科口罩。  
注:对于儿童,建议选择儿童型医用外科口罩。



**口罩丢弃勿随意**  
口罩在使用后会带有一定的唾液或病原菌,不要随意丢弃,而应妥善处理,以防二次传染。  
科学佩戴口罩可以有效阻隔飞沫传播,是预防呼吸道传染病,保护你我的简便、有效措施。  
建议呼吸道疾病患者,接触家庭成员时要戴口罩;去医院就诊时,不仅自己戴口罩,也要提醒陪护人员戴口罩,这不仅可保护自己和家人,也可避免将病毒传染给他人。

**科学佩戴很重要**  
佩戴医用外科口罩之前要分清里外和上下,一般有颜色的向外,金属条向上。佩戴时要注意几个细节:  
1.洗:佩戴前,要洗手。  
2.挂:将口罩横贴在脸部口鼻上,用双手将两端的绳子挂在耳朵上。  
3.拉:双手同时向上下方向将口罩的褶皱拉开,使口罩能够完全覆盖口、鼻和下巴,让口罩紧贴面部。  
4.压:戴上后,再用双手的食指按压鼻两侧的铝片,以减少四周空气泄漏。  
**戴口罩的常见误区**  
误区1:不分场合戴口罩  
任何场合戴口罩并不能有效预防流感、肺炎等呼吸道传染病的传播,在空气清新、空旷处、运动时无需佩戴口罩。  
误区2:长时间持续戴口罩  
长时间佩戴口罩会使上呼吸道的屏障得不到有效的刺激,功能减退。建议持续佩戴时间不超过4小时。  
误区3:咳嗽、打喷嚏后不更换口罩  
咳嗽或打喷嚏时,呼出的大量热气和唾液会弄湿口罩,其阻隔病菌的作用会降低,防护鞋变差。建议咳嗽或打喷嚏后及时更换口罩。  
(来源:中华预防医学会、有来医生)



**科学佩戴口罩**  
佩戴医用外科口罩之前要分清里外和上下,一般有颜色的向外,金属条向上。佩戴时要注意几个细节:  
1.洗:佩戴前,要洗手。  
2.挂:将口罩横贴在脸部口鼻上,用双手将两端的绳子挂在耳朵上。  
3.拉:双手同时向上下方向将口罩的褶皱拉开,使口罩能够完全覆盖口、鼻和下巴,让口罩紧贴面部。  
4.压:戴上后,再用双手的食指按压鼻两侧的铝片,以减少四周空气泄漏。  
**戴口罩的常见误区**  
误区1:不分场合戴口罩  
任何场合戴口罩并不能有效预防流感、肺炎等呼吸道传染病的传播,在空气清新、空旷处、运动时无需佩戴口罩。  
误区2:长时间持续戴口罩  
长时间佩戴口罩会使上呼吸道的屏障得不到有效的刺激,功能减退。建议持续佩戴时间不超过4小时。  
误区3:咳嗽、打喷嚏后不更换口罩  
咳嗽或打喷嚏时,呼出的大量热气和唾液会弄湿口罩,其阻隔病菌的作用会降低,防护鞋变差。建议咳嗽或打喷嚏后及时更换口罩。  
(来源:中华预防医学会、有来医生)

**科学佩戴口罩**  
佩戴医用外科口罩之前要分清里外和上下,一般有颜色的向外,金属条向上。佩戴时要注意几个细节:  
1.洗:佩戴前,要洗手。  
2.挂:将口罩横贴在脸部口鼻上,用双手将两端的绳子挂在耳朵上。  
3.拉:双手同时向上下方向将口罩的褶皱拉开,使口罩能够完全覆盖口、鼻和下巴,让口罩紧贴面部。  
4.压:戴上后,再用双手的食指按压鼻两侧的铝片,以减少四周空气泄漏。  
**戴口罩的常见误区**  
误区1:不分场合戴口罩  
任何场合戴口罩并不能有效预防流感、肺炎等呼吸道传染病的传播,在空气清新、空旷处、运动时无需佩戴口罩。  
误区2:长时间持续戴口罩  
长时间佩戴口罩会使上呼吸道的屏障得不到有效的刺激,功能减退。建议持续佩戴时间不超过4小时。  
误区3:咳嗽、打喷嚏后不更换口罩  
咳嗽或打喷嚏时,呼出的大量热气和唾液会弄湿口罩,其阻隔病菌的作用会降低,防护鞋变差。建议咳嗽或打喷嚏后及时更换口罩。  
(来源:中华预防医学会、有来医生)

## 疫情期间怎样正确洗手?

第一步(内)洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液,掌心相对,手指并拢相互揉搓。  
第二步(外)洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。  
第三步(夹)洗掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。  
第四步(弓)洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第五步(大)洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。  
第六步(立)洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第七步(腕)洗手腕,揉搓手腕,双手交换进行。

第一步(内)洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液,掌心相对,手指并拢相互揉搓。  
第二步(外)洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。  
第三步(夹)洗掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。  
第四步(弓)洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第五步(大)洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。  
第六步(立)洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第七步(腕)洗手腕,揉搓手腕,双手交换进行。

第一步(内)洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液,掌心相对,手指并拢相互揉搓。  
第二步(外)洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。  
第三步(夹)洗掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。  
第四步(弓)洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第五步(大)洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。  
第六步(立)洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。  
第七步(腕)洗手腕,揉搓手腕,双手交换进行。

## 战「疫」时期,这些居家运动助你增强机体抵抗力!

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。

练习过程:屈膝慢慢蹲下至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝至还原。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
3、深蹲跳  
准备姿势:双脚左右开立,比肩稍宽,双手十指交叉置于颈后,两眼目视前方,身体挺直。  
练习过程:屈膝下蹲至大腿平行地面或稍低于膝,保持后,股四头肌等收缩用力,蹬腿伸膝快速离开地面,落地屈膝缓冲,完成一次练习。  
建议练习组数:15次/组 3-5组  
四、核心力量  
1、仰卧两头起  
准备姿势:仰卧于地面,两脚与两手呈“V”字形伸直。  
练习过程:腹部肌肉群收缩发力,双肩与臀部离开地面,双手双脚接触时吐气,落地时吸气,注意制动。  
建议练习组数:每组10-15次 共3组  
2、仰卧蹬单车  
准备姿势:仰卧于垫子上,双手自然伸直掌心向下,置于身体两侧,躯干与下背部紧贴垫子保持固定。  
练习过程:将双腿抬离地面,并左右交替向上屈膝完成蹬单车动作,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
3、直臂俯撑斜向提膝(慢速)  
准备姿势:首先呈俯撑姿势,两臂左右开立,比肩稍宽,从肩到脚呈一向下倾斜的平面。  
练习过程:一腿支撑,另一只腿提膝至腹部,如此交替进行,期间躯干与手臂保持固定。  
建议练习组数:40次/组 3-5组  
五、放松活动:拉伸  
目的:运动后对各关节和肌肉再次拉伸,可以放松肌肉。  
合理的运动可以增强我们的免疫力,而运动前我们也有一些注意事项:  
运动前:穿着运动服、运动鞋,充分热身和拉伸,避免运动损伤  
运动中:流汗多时,及时补充水分,适量运动  
运动后:再次拉伸放松肌肉,不要骤然降温,进食和洗澡。