

湿热黄梅天只能夜跑？ 最佳跑步时段其实在日夜交替时

临近梅雨季节，温度高、湿度大、风力小、气压偏低，人就会觉得闷，糟糕的天气就算夜跑都让无数跑者却步。在美国跑步专栏作家阿曼达·卡萨诺娃笔下，在湿热、高温的雨季，补水、选择跑步时间、控制跑步强度才是健康的关键。合理跑过梅雨季，能增加人体的热耐受能力，让身体细胞在气温更高的时段把受损程度降到最低，为夏季健身打下良好基础。



在闷热的黄梅天里，天气气压比较低，空气相对稀薄，加上空气中湿度上升明显，跑步时，人体出汗后细小的水珠覆盖在人体皮肤表面。而汗水和空气中密集的水分“遮”住了毛孔，体内温度上升，却又无法迅速从体表散热，导致体内温度居高不下，使得人体从空气中获取氧气的能力下降，血液中氧气容易供应不足，导致你在跑步中心脏负荷进一步加重。

一旦湿度过大，你跑步时的体感温度在32.2℃至40.6℃之间，那么你可能因为中暑导致痉挛，甚至引发心脏问题等多种症状。

那么梅雨季跑步该注意啥？

补水是第一要务：一般来说，需要先适应两周湿度较大的天气环境。同时，在这段时间里，感受自己的身体补水的需求。在湿度超过60%的天气里，一般每隔15至20分钟，就需要补充120毫升至240毫升

的饮用水或运动饮料。

而在跑步的前后，一定要记得补充水分，一般来说跑步前30分钟最好能够饮用400毫升的水，而跑后一小时内也应该补充400毫升以上的水。在跑步过程中，你可以自备小型水袋挂在腰间，轻巧方便。

降低配速15%：根据美国科学家研究发现，随着温度提升，跑步的配速也会受到影响。比如在16℃时，你的跑步配速可能会从原本的8分钟/英里，增加至8分12秒/英里；而当温度升高至27℃时，身体相同舒适度的情况下，一般配速会减慢12%至15%。

在湿热的梅雨季，也应该适当降低15%左右的配速，这样能够让你的身体和心脏更加舒适地运作。一般来说，两周适应后，你的身体会适应湿度较大的天气，更好地散热，进而更好地提升你的身体耐热能力。

同时，在气温高于29摄氏度，湿度高于75%时则必须再次降低跑步强度以防中暑。

跑步时间合理选择：在黄梅天里，昼夜交差之时是跑步的好选择，温度和气压都会比较适宜。跑步的最佳时间是早上6点至7点和傍晚6点至7点，因为这两个时间段相对湿度较小，且温度适宜（心脑血管人群除外）。

随身带个一次性雨衣：在梅雨季跑步，在跑步装备上也有讲究。首先在腰间可以挂一个贴身小包，随时应该准备一条干毛巾，用于跑步过程中擦汗。

其次最好准备一件薄薄的一次性雨衣，因为在黄梅天雨水说来就来，在跑步中的你若是突然被雨水袭击，有感冒生病的风险。

第三，在跑鞋选择上尽量选择防滑性能好的，以应对不期而至的雨水。（彭派）

5个方法让你瘦出小蛮腰

随着现代审美的改变，小细腰成为了美的象征，但很多时候由于长期的久坐不动，导致脂肪囤积，小腹就越来越明显，腰也越来越粗。那要怎么瘦腰好呢？不妨尝试这5种瘦腰方法。



细嚼慢咽：在细嚼慢咽的过程中，一可帮助消化，减轻肠胃负担，同时提高人的饱腹感。

饭后要走路：很多人习惯吃完饭以后就坐着或躺着，其实这种做法很不科学。吃进去的热量就会变成你腰上的赘肉，但是立刻起来运动也是不对的，会让血液在胃部停留，吃完饭后不要立刻起身，可以坐十分钟左右，然后起身步行。饭后走15分钟能帮助消化食物、消除腹胀的感觉。

饮食瘦腰的同时，搭配运动，才更能事半功倍。

仰卧起坐：很多人小肚子并不那么突出，可是腰线却很不明显。普通的仰卧起坐也起不了大作用。所以建议选择侧身仰卧起坐：平躺，双手放两侧，抬起左手置于脑后，腰部以下呈现侧卧姿势，上身上台10次，换右手，腰部

以下部位换一边侧卧，同样做10次。第一次做完可能会觉得腰部有酸疼感，那个就是锻炼到部位的效果，为防拉伤，做这些动作越慢越好。

腹式呼吸瘦腰：首先，保持一个端正坐姿，最好只坐椅子的一半；吸气时注意肚皮涨起、呼气时则肚皮缩紧，注意这时胸腔不要打开，通过腹腔吸气，吸气的时候感受腹腔向内和向上提收，充分吸气再深呼吸出。

每天在上网看电视时坚持30分钟，可以促进体内淋巴循环，废物排出，鼓鼓的小腹很快就可以平复。

睡前瘦腰运动：平躺在床上，双手交叉放在胸前，背部贴在床上，双腿微曲，然后头往左侧转动，同时双腿往右移动，接着头往右侧转动，双腿往左移动。重复做十次。

健康百科

夏季健身增肌 怎么吃？

健身增肌怎么吃比较好？听听专家怎么说。增肌的主要饮食原则是在健康饮食的基础上，增加能量摄入来弥补健身所消耗的热量，同时适当补充优质蛋白。

一般来说，每周增加0.23-0.45千克是比较合适的增肌速度。除了体重，还可以借助卷尺对自己的身体维度进行全面监测，重点关注胸部和四肢的维度增加，同时限制腹部和臀部的维度增加，因为这两个地方最容易囤积脂肪。

那么，所谓“在健康饮食的基础上”是什么基础呢？非健身人群健康饮食的基本内容可以参考《中国居民膳食指南2016》的建议，其中给出了各类食物的摄入量范围。

- 主食中全谷、杂粮、薯类最好占一半。按烹调前的粮食原料重量算，轻体力活动的女性大约每天300克，男性400克。健身运动会消耗能量，所以可以额外加100克，比正常值增加350千卡。
- 保证餐餐有蔬菜，总量最好达到1斤；深绿色（油菜、菠菜、西兰花）+橘红色（胡萝卜、西红柿等）+深紫色（紫甘蓝、红苋菜）这样的深色蔬菜最好占蔬菜总量的一半。这一点健身人群也要保证，因为运动应激会消耗抗氧化物质。
- 天天吃水果，每天200-350克为宜（去皮、去核的果肉重量），不建议用果汁代替。运动人群也可以按这个数量来吃。
- 每天吃乳制品，每天1大杯牛奶加1小杯酸奶的量。由于奶类有利增肌，运动人群可以额外加1杯奶。
- 经常吃豆制品；坚果适量，每天1小把去壳的果仁。
- 鱼、禽、肉每天的摄入总量，轻体力活动的人每天不超过150克，健身人群可以加到200克（去皮、骨、刺和肥肉后的原料重量）。轻体力活动者每天吃鸡蛋1个，增肌期间可以额外增加1个。
- 注意少吃高度加工食品，限制摄入过多添加糖、油、盐。不喝甜饮料，不吃薯片零食，不吃油炸食品。

如果想要每周增加1磅肌肉，大约需要每天增加500千卡，相当于一顿早饭或者两三次加餐的能量。从蛋白质角度来说，还需要每天增加12-15克蛋白质来配合增肌，大约是2杯牛奶（250毫升）或者2个鸡蛋提供的优质蛋白数量，或一个鸡蛋加一杯牛奶。（祝洋）

