

夏天户外运动该注意什么？

防晒、补水很重要，运动结束后不宜马上吹冷风、洗冷水澡

本报记者 毛锦怡

夏天到了，爱运动的人们似乎比以往更活跃。泳池、跑道、拳击馆、登山训练场……各种各样的运动场都能看到人们运动的身影。但夏天健身和其它季节健身还是有区别的，尤其是选择在户外运动的朋友，防晒、补水缺一不可，运动结束后做足舒缓运动，不宜马上饮用过多水、吹冷风、洗冷水澡。

夏季户外运动防晒是第一要务。夏天紫外线辐射强度大，很容易损伤眼睛、灼伤皮肤，应该尽量避免在强烈阳光下进行户外运动。浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮提醒道：“上午11点到下午3点这个高温时段，老、弱、病、幼人群要避免长时间在阳光下曝晒。无法避免时，一定要做足防晒措施：穿防晒服，带太阳镜、遮阳帽、草帽或打遮阳伞。”

夏季运动时要合理、及时补水。运动后会流失大量的汗液，而汗液中主要含有的电解质是钠和氯离子，还有少量的钾和钙等。运动强度越高、运动环境的空气流动性越差，流失的汗也就越多。运动后才去补充普通的白水，不仅不能补充运动所损失的电解质等物质，反而会增大排汗，严重者还可能造成脱水。

拱墅区一家品牌健身会所的龚新一在刚入夏的时候就给自己的学员们群发了夏季运动补水方式：要求

运动前2小时要喝约500毫升的白开水，给肾脏的水盐代谢以充足的时间，使体液平衡和渗透压调节到最佳状态；另外每运动15分钟喝一口水，如果运动超过1小时，要改喝淡盐水（11-15mg/100ml），即使不感到口渴，也要饮水；运动结束后最好喝含有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质的运动饮料，或者可以按1:15的比例，在白开水中加些糖饮用。水中加入糖，是为了保持一定的血糖浓度，延缓疲劳发生，从而保证健身者的身体健康。

“炎炎夏日，户外运动还要注意防暑。”省中医院中医内科主任医师金涛说，气温过高，人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适症状，甚至引起中暑，伤害健康。可以服用仁丹、十滴水（适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症）、藿香正气水（暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者）。

入夏后，蛇也开始随意出没，尤

其毒蛇在天气闷热，特别是持续高温的早晚时段，毒蛇最容易出没。浙江省红十字（仙居）应急搜救队方浙给出的建议是：“户外运动（特别是穿越、登山）时，应该注意穿长裤、长袜、深筒鞋。万一被蛇咬，要尽快在被咬部位靠心脏一侧用绳捆扎（每10分钟松开一次，防止坏死），减少毒液回流心脏，并找到水源，清洗创面、取出毒

牙，挤出或者用塑料瓶吸出（避免直接用嘴吸）。”

另外户外运动时不熟悉的野花、野果不要輕易品尝；带足饮用水，不轻易饮用野外的生水。有可能在水源的上游有动物的残尸、含有有毒重金属的矿藏等。

运动后的小细节也尤为重要：首先，不要立即停下来休息：比如长跑后逐渐改为慢跑、再走几步、揉揉腿，做几下深呼吸。这样能使快速血液循环慢慢平稳下来，有利于肌肉中乳酸的清除，消除疲劳。第二，剧烈运动后口虽渴也不宜一次性喝水过多，应采用“多次少饮”的方法喝水。第三，不宜马上洗冷水澡、游泳、吹风或用空调。否则会带走身体很多热量，使皮肤温度下降过快，极易引发伤风、感冒、气管炎等疾病。另外，剧烈运动后不要立即游泳或进行冷水浴，由于肢体温度和水的温度相差悬殊，也易发生小腿抽筋。要等汗不再出，再进行游泳或冷水浴较为妥当。

燃脂瘦腿还提臀 爬楼梯的好处竟然这么多

爬楼梯属于一项有氧运动，虽然运动的主要部位是大腿，但是当活动时，却可以让全身都得到锻炼。有氧运动是通过燃烧体内的糖分，从而消耗体内的脂肪，达到减肥的目的。

爬楼梯虽然看着简单，但运动量可不小。研究发现，相同时间内爬楼梯所消耗的热量是跑步的2倍，是打网球的1.5倍。当然，它并非回家路上随便走走就可以的，也是有一定运动量的要求和规律的。

每天的运动时间最好保持在一个小时左右，刚开始练习的时候可能会觉得腿部酸痛难耐，这是正常现象，所以千万不要轻言放弃，多坚持几天酸痛的感觉就会逐渐消失，通过长时间的坚持就会发现自己的腿部和臀部线条都会有变化的。

爬楼梯的正确方法

1、姿势

爬楼梯的时候，膝关节不要超过脚尖，下蹲的时候不要蹲的太深，不然会给关节造成压力。也不利于锻炼达到理想的效果。

2、练习规律

开始的时候可以先爬几分钟，觉得累了，再稍微休息几分钟，然后再反复继续，之后会发现自己坚持的时间越来越长。

3、提臀爬楼梯法

爬楼梯不仅仅是瘦大腿，也可以

有提臀的效果。在爬楼梯的时候，可以加大双手的摆动幅度，一次跨两节台阶，这样做就会更有利于塑造臀部的曲线哦。

小编提醒：

以下人群不适合爬楼梯减肥

体重过重的人，因为任何多余的体重对膝盖都是加倍的负担。

有退化性关节炎的人，因为膝盖软组织已经过度磨损，继续不当使用会使症状加剧。

有髌骨外翻问题的人，因为髌骨先天不稳定，常爬楼梯会使外翻问题更严重。

O型腿的人内侧膝关节磨损较多，过度爬楼梯会加速膝盖内侧软组织磨损、退化，使O型腿症状更明显。



不可不知的 办公室健身小技巧

在办公室久坐的人，颈肩出现酸痛实属常见，长此以往，还会引发颈椎病。因此，工作累了，不妨做做耸肩等小动作，既可缓解工作压力，也能让身体得到放松。

上班工作1—2个小时，可以适当休息10—15分钟，利用这个时间站起来耸耸肩，使颈肩部的血流畅通，起到舒筋活血的作用。首先要正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，然后两肩同时尽量向上耸起。让颈肩有酸胀感。两肩耸起后，停1秒钟，再将两肩用力下沉。一耸一沉为1次，8次为1组，每天可做3—5组。当然也可以一有空就做，但每天累计总数应力求达到100—120次。

长时间紧张工作，头脑已经非常疲倦，也可以做一些头部动作。俗话说“摇头晃脑，健颈健脑。”但要注意的是，摇头也要遵循正确的方法，要逆时针或顺时针慢悠悠地摇头晃脑，一般以5圈为1组，每次可做2—3组。

除此之外，闭上眼睛，双手干洗脸，搓搓脸部和耳朵、颈部、脖子，或者，双手由前到后梳头，意念跟随着手指活动，共做15—30次，直到头皮有点发热。双手梳头可以加快头部血液流通，让你的大脑充分给养，保持旺盛的精力。

工作累了，不妨走到窗户边往外远眺一下，看看风景。也可以看几个小笑话，轻轻一笑，调节一下紧张的工作心情，都对恢复精神有帮助。