

锻炼倒地猝死事件频发 夏季晨练要注意点啥

本报综合报道

前不久,四川省巴中市一中年女子在早晨锻炼过程中突然昏厥倒地,事发后,路过热心市民主动上前帮忙,其中一名中年男子和身穿红色旗袍年轻女子轮番上前急救,旗袍女子现场为其做人工呼吸,随后,120赶到现场,遗憾的是该女子已停止呼吸。

无独有偶,就在上个月某日早晨,广东虎门一名身穿运动短裤的男子被发现躺在龙眼社区新村街心公园的乒乓球台上死亡。附近晨练的居民透露,这名男子近3年来几乎每天早上在这里晨练,身体看着很好,对他的死亡大家均表示意外。

夏季晨练导致猝死常常发生,高温是夏季猝死的一大诱因。八成以上的运动猝死都是由运动诱发心脏疾病导致的,尤其是在高温环境下。那么夏季晨练时应该有哪些需要注意呢?



天热健身多做“温和运动”

炎炎夏日中,由于气候的原因,人体体力消耗大量增加,在这样不佳的天气条件下,应该怎样合理的安排健身计划呢?

夏季健身最好选择在早晚气温较低的时段,因为在这段时间进行锻炼,身体内的肌肉黏滞性是最弱的,同时关节的灵活性相对较强,可以达到非常科学的训练目的。如果在中午11时至下午4时这段炎热的时间进行健身,不但达不到一个很好的锻炼目的,反而还会伤害身体。

建议夏季多做“温和运动”,“温

1.控制运动强度

大暑天人体能量消耗很大,运动时更要控制好强度。一旦出现中暑症状,应立即到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在头颈部或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时,可服用人丹、十滴水等祛暑药物。如经过处理仍不见好转,应立即到医院就诊。

2.运动前怎么吃

运动前最好不要吃,容易引起胃部下垂,而且吃完东西后马上运动,会使肌肉组织的供氧量需求上升,影响胃部消化。同时有研究表明,早上空腹晨练减肥效果更好,血脂水平下降幅度也更大,因此,减肥者最好在早餐之前健身锻炼。不过身体虚弱也不要硬撑,可以先吃碳水化合物垫底,如杏仁、香蕉、全麦面包、酸奶、苹果这些都可以,饭后再休息半个到一个小时再去运动。

3.阴雨天忌在林中晨练

虽然雨天仍可进行晨练,但不宜在树林中练,因树木此时未受阳光照射仍吸氧吐碳,会使人二氧化碳中毒。

4.穿着棉质服装

大暑天里穿浅颜色的衣服,可

以减少衣服对热量的吸收,这样穿起来比较凉快;而深颜色的衣服则会吸收更多的热量,这样子会使人闷热。棉织品透热、吸汗优于化纤制品。所以,大暑天运动着装以浅颜色棉织品为最好,款式越宽松,散热性能就越好,颜色越浅越不容易吸热。

5.及时适量补水

大暑天运动出汗多,盐分丧失量大,容易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生抽筋等现象。所以,大暑天运动及时补充水分非常重要。补水方法最好是少量多次,运动中每10到15分钟饮水150到200毫升。但不要喝过甜的饮料,以避免增加胃的负担。运动后也应及时补充水分,但不要一次喝得太多,狂饮会增加心脏的负担。

6.晨练时间

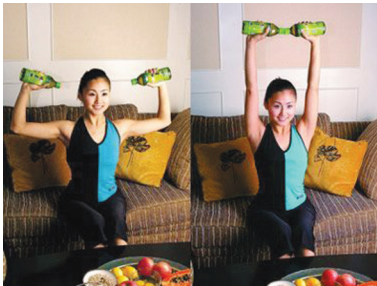
研究表明,夏季空气污染物在早晨6点前最不易扩散,此时是污染的高峰期。人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方进行晨练,而日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反倒积存了大量的二氧化碳,这对人体健康是不利的。所以夏季晨练的时间不宜早于6点。

5分钟水瓶瘦臂操 甩掉胳膊赘肉

夏天就得清凉着装,但是对于肉呼呼的姑娘来说,“蝴蝶袖”未免使得夏日的裸露显得有些尴尬,今天小编给大家介绍一种方便简单的工具,让你随时随地练出好臂形。

手臂是最容易堆积脂肪的部位之一,想要减去手臂必须常做瘦手臂练习。如果身边没有哑铃的话,常见的矿泉水瓶也能达到这样的效果。矿泉水瓶瘦手臂运动,三个动作,每个练习5分钟,每天15分钟,打造完美手臂曲线。

那么矿泉水瓶瘦手臂操是怎样的呢?就由小编来告诉你吧。



动作一:臂屈伸训练:手臂后侧肱三头肌双手支撑在椅子上,肘关节向后,收紧腹部,双脚并拢。慢慢让肘关节弯曲,身体向下,注意重心在身体中心。然后慢慢还原。

动作二:提拉训练:肩部塑形手臂垂直于身体两侧,呼气,让肘关节弯曲,提拉小臂在胸前。然后慢慢还原。注意肘关节不要超过肩膀。

动作三:推举训练:肩部三角肌中束大臂与肩平行,小臂垂直于地面,呼气,小臂、大臂内角呈90度,慢慢向上推举到耳朵两侧,手臂伸直。然后吸气,慢慢下放。

动作四:掌心向前放在身前。大臂固定不动,小臂上抬,这时注意力集中在上臂前侧的肱二头肌,感觉肌肉收缩,两手一起抬落或交替抬落都可以。

动作五:双脚分开站立,两手合握一个水瓶高举过头顶,然后前臂向后下垂,上臂保持紧贴耳朵,慢慢伸展肘部,直到手臂完全伸直,注意力放在肱三头肌的收紧上,动作要缓慢,身体不要晃动。

动作六:双手握水瓶在胸前向前伸直。单侧手臂弯曲时使水瓶落到另一侧手臂的手肘内侧。两手交替进行。

整套动作做完,做的时候腋下及手臂外上侧会觉得紧紧的,那就是动作见效的成果。