

炎炎夏日就要到来,你是不是有点怵? 做好耐热锻炼,让盛夏不再难以忍耐

本报综合报道

已经过了立夏节气,意味着盛夏酷暑的日子就要到来,而高温环境对于人体来说是个严峻的考验。研究表明,提高热耐受能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的效果。

空调会降低热适应力

每年夏天,热浪袭击致人伤亡的消息都会见诸报端。但面对同样的热浪,为什么有些人受到的影响较小呢?究其原因,主要是人的热耐受能力不同所致。同样是高热环境,耐热能力较强的人可以安然无恙,而对于耐受能力低的人来说,这种“折磨”则可能是致命的。

研究表明,人体的热耐受能力与热应激蛋白有关,而这种热应激蛋白合成的增加,与受热程度和受热时间有关。经常处于高温环境中,热应激蛋白的合成增加,使人体的耐热能力增强,以后再进入高温环境中,人体细胞的受损程度就会明显减轻。在高温环境长时间的反复作用下,人体在一定限度内可产生对这种环境的适应,即“热适应”。热适应后,机体在体温调节、水盐代谢和心血管机能等方面发生一系列的改善,可有效防止中暑。

而随着生活水平的提高,现代人稍感炎热就会躲进空调房,结果是对热的耐受力越来越低,免疫力越来越差,“空调病”横扫都市。

每天1小时耐热锻炼

何时开始耐热锻炼呢? 专家

给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大,哪一个时段是初夏时节,各地会有差别。不过,从大多数地区的气候演变规律来看,每年的4月至5月,基本上都处于初夏时段。

进行耐热锻炼的方法也很简单:每天抽出一小时左右进行室外活动,可根据天气情况,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。每次锻炼都要达到发汗的目的,以提高机体的散热功能。经过初夏的耐热锻炼,盛夏来临之时,即使室内气温在28℃~31℃,室外气温在36℃~39℃,人体也不会感觉太热。

同时,在这一时段内,室内尽可能不用电风扇、空调(梅雨或湿度较大时,可用空调抽湿),使得室内温度经常保持在22℃以上,湿度保持在60%左右。

活动量要由小到大

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗,稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉感冒。

当然,出汗过多对健康也不利。



汗液流失过多,可能造成人体血液流量减少,循环变慢,使得人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。尤其是在气温较高、湿度较低时,稍一运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间也要由短到长。

另外,很多人认为只有在阳光灼热的七八月份才是防晒高峰期,其实不然,踏入初夏,运动中就得注意防晒了。所以,初夏外出运动也要“武装”好自己。

健康小贴士

打球引发气胸 “瘦高个”得注意

前几日,30岁的王先生约上好友到羽毛球馆打球。几个回合后,王先生看到对方回了一个高远球,便准备大力扣杀,没想到一拍打下去,整个人就瘫倒在地上了,好友见状赶紧把他送到附近的医院抢救。检查后,医生发现是肺大泡破裂引发了血气胸。

王先生身高180厘米,体重只有120斤,是典型的瘦高体型,而气胸“偏爱”瘦高个的男性,所以,当出现持续咳嗽、胸痛、胸闷、呼吸困难等症状时,患者要及时去医院就诊。

气胸发作时,最明显症状就是突然胸痛,随后出现胸闷憋气,严重时或有呼吸困难,但发作前一般无明显征兆,有的患者在安静情况下也会发生气胸。脏胸膜下肺大泡破裂后有一定自愈性,不过因肺大泡仍存在,气胸容易复发。自发性气胸第一次发作时,可采取保守治疗,如休息、胸腔穿刺吸抽气体或胸腔插管行闭式引流。第二次发作时则必须积极治疗,目前,胸腔镜下肺大泡切除并胸膜腔闭合术是自发性气胸的首选疗法,特点是疗效好、创伤小。

有的人因先天肺部发育原因或有肺部疾病,咳嗽、提重物或是打球等剧烈运动时都可能引起肺泡破裂,让空气进入胸膜腔,形成气胸。医学专家表示,自发性气胸常发于瘦高个的男子,他们在剧烈运动时很容易发病。

因此,瘦高个的男性平时要注意多补充营养,适当进食粗纤维食物,力所能及地进行有氧运动,不能运动过猛。另外,在日常生活中,此类人群要避免吸烟、反复呼吸道感染、剧烈运动以及搬运重物。

(通讯员 郭常安 蒋昊辰)

(通讯员 叶 凡)

户外活动易致关节受损? 科学踏青请注意这些事项

动,因为这类活动对于关节的损耗较大,会进一步损伤关节健康。

其次,在户外活动中,人们应该根据环境来选择合适的护具,起到保护关节的作用。例如,如果需要长途坐车,建议佩戴护腰或颈圈;如果需要较长时间徒步行走,则建议佩戴护膝。佩戴时,应注意护具不能过紧或过松,因为过紧会影响人体正常活动和局部血供,而过松则起不到对人体关节的支撑保护作用。

此外,在活动中,大家应该穿上合脚的鞋子。比如在慢跑时,应该穿上专业的跑步鞋;在爬山时,就要选抓地力强且厚底的鞋子,而且鞋底最好有防滑纹路。同时要合理利用护膝与登山杖来配合徒

步行走,减轻身体与装备负重对双脚(特别是膝盖关节)压力与软骨的磨损。下山时,建议套捆绑式弹性绷带护膝,可调式弹性绷带方便调整松紧度。下山时登山手杖稍微调长些,方便有效支撑和分担重力对双脚的冲击。

最后,户外活动之后,应该及时洗热水澡,或用热水冲泡关节、足底等部位,这样不仅可以帮助缓解肌肉疲劳、促进关节血供,还有助于睡眠,帮助人们恢复体能。另外还可以自行按摩,充分放松关节和肌肉,避免乳酸堆积。

已经患有关节疾病,出行、生活质量受到影响的人,要及时到正规医院的关节外科诊断治疗,根据疾病的情况,循序渐进地进行“阶梯治疗”,除了药物配合康复锻炼等保守治疗措施外,符合手术指征的,还需要进行人工关节置换等手术治疗。

总体来说,科学合理的户外活动有利于身心健康,不过大家一定要爱护并合理使用关节,这样才能更健康地享受生活。



健康百科

现如今,外出赏花、登山、远足等户外活动项目不胜枚举,但在享受大好时光的同时,大家还应该注意保护关节,远离踏青带来的健康伤害。

首先充分评估自己的活动能力,再选择适合自己的户外活动,避免进行超出身体限制的活动,比如,对于已经有关节老化和关节损伤的人群来说,应该避免登山、户外探险等活

