

炎炎夏日,跑步之后如何尽快身体降温?

切记:不能立即冷水洗澡,不过量喝运动饮料

本报记者 洪 漩 文/摄

入夏以来,天气越发闷热,随便动一动就容易出汗。不过,对于一些跑步发烧友来说,就算天气再热,也挡不住他们运动的热情,绝不能错过这个磨练自己的好时机。

“我是去年杭马之前才开始和朋

友一起跑步的,后来越跑越带劲,到现在跑过秋、冬、春三个季节,都觉得很适应。不过自从杭州开启夏天模式后,还真让我有些为难。不跑不过瘾,一跑就觉得自己分分钟要中暑了。这可怎么是好?”来自杭州拱墅区的郑羽女士有些为难地向跑友们求助。

那么,在这种天气跑步,应该注意什么呢?记者就这个问题,请教了浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇。

“能在炎炎夏日坚持锻炼是好习惯,但是运动后做好降温工作不容忽视。”陈宇介绍,不少运动爱好者在身体发热且大量出汗时,喜欢冲进浴室洗个凉水澡,或是马上进入室内空调房,感受刹那的全身清凉,“别看那一瞬间是很美妙的享受,但是这种急冷急热的降温危害很大。”

原来,运动后大汗淋漓时,体表毛细血管扩张,体内热量大量散发。此时若遇冷水,冷气则导致毛细血管骤然收缩,易使身体的抵抗力降低,而引起疾病。如果室外温度较高,运动后会感到燥热难耐,

倘若此时立即走进空调房间或风口纳凉小憩,会打破正常的生理调节机能,使生理功能失调,易得感冒、腹泻、哮喘、风寒痹痛等疾病。

除此之外,运动后来一瓶饮料无可非议,但是切记不可过量。“因为运动后人体消化系统仍处于抑制状态,贪吃大量冷饮,极易引起胃肠痉挛、腹泻、呕吐,并易诱发胃肠道疾病。”陈宇提醒,运动后可适量补充水分,喝一些淡盐水,补充水份的同时,也补充身体的盐分。但是,不能大量的饮清水。因为剧烈运动后,汗液带走很大一部分的盐分,如果因渴一次性喝水过多,会使血液中盐的含量更加降低,进而降低细胞渗透压,导致钠代谢的平衡失调,发生肌肉抽筋等现象。

针对郑羽担心中暑的情况,陈宇建议,首先选择早晚气温低,没有太阳的时间,避免太阳暴晒,气温高的时间。其次,跑友们可以在跑步前带上一个装满常温水的喷雾瓶,热了就往身上喷几下。“若想在运动中时刻保持清凉舒爽的感觉,还可以在手部、腿部等地方涂抹一些清凉油,也能起到降温效果。”

最后,陈宇叮嘱道,夏季运动后不单单在降温方面要格外注意,切勿贪图一时快活而损伤身体。除此之外,夏季运动后,不宜久坐,不宜立即吃饭,不宜饮酒,这些,都需要喜欢运动的朋友们牢记在心。运动,原本是为了锻炼身体,不要因为一些不良的习惯,造成了身体的危害,就得不偿失了。

运|动|百|科

健身房“危机四伏” 肌肉男并不好当

本报记者 洪 晨

健身房里琳琅满目的健身设备,吸引着一波又一波渴望瘦身,或想练就一身肌肉的都市男女前往。健身房锻炼不仅不受时间、天气的限制,相比于篮球、足球等身体接触频繁的体育运动,受伤的概率也小了很多。但其实,如果在健身房锻炼太过随意的话,其中隐藏的风险可能会更大。

孙超是一名杭州的普通上班族,十几年的健身习惯练就了一身健硕的肌肉。孙超告诉记者,都说肌肉是男人最美丽的“外衣”,不过,这件“外衣”真的不好穿。回忆起自己初入健身房的经历,孙超脱口而出“惨痛”二字。“我当时没有请专业教练进行指导,只是自己埋头苦练,认为只要坚持把所有的器材练个遍,好身材自然水到渠成。”孙超说,但是一切并没有他想象的那么简单,练了一个多月,肌肉没长,伤病反而接踵而至。在咨询了健身教练后,他才幡然醒悟原来都是健身动作不规范所致。

为此,孙超也道出了自己的一些经验,他介绍,自己练的最多的项目是杠铃深蹲,最开始为了追求数量,他就会曲背,这样的确省力不少,但几天练下来他的后背就开始发麻,后来还产生了明显的疼痛感。“做深蹲一定要挺直后背,不要把杠铃贴在自己的颈背上,因为这样就会将杠铃的重心移至自己的脚趾端,不仅会对后颈造成严重损伤,还可能会摔倒。”孙超表示,想要正确做好这个动作就必须保持杠铃重心在脚中央的直线上,别让脚后跟离开地板,保持自己的大腿和地面平行,不能蹲得太深。

此外,孙超认为,卧推也是一项存在一定危险性的项目,很多人都会在力量不足的时候去追求自己的极限,殊不知这样很可能会因为支撑不住造成器材砸伤自己,他也有过血泪史。“你可以先尝试做一个,如果感觉到手有点颤抖就应该减轻重量,必须要控制在能驾轻就熟的范围内慢慢加码。”孙超建议,如果练了一圈下来已经非常疲劳了,这时候就必须要有个小伙伴在一旁辅助。

每一个健身设备都有一定的危险性,只是很多你都没有发觉。为了避免受伤,孙超建议在锻炼每个项目之前,一定要先熟知标准动作,然后对着镜子练习,等到已经习惯正确的动作后,再开始进行计划性的锻炼,不仅事半功倍,也能更好地保护自己。

健身小贴士

备受推崇的“饭后快走”,你真的走对了吗?

走几步,走多快,什么时候不能走……可以参考这组数据

本报综合报道

相信大家或多或少地听说过“饭后散步有益身体健康”,还有各种生动的减肥案例,类似于隔壁叔叔每天操场快走20圈,两个月瘦了10斤之类的话题。晚饭后,如果去附近公园、学校操场逛一圈,肯定可以看到不少人在散步消食,还有各种“花式散步”——边走边举手,边走边拍掌,倒走等等。

研究表明,饭后散步有助于腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,刺激副交感神经,缓解压力。但走得太快、太久反而容易伤身,饭后散步关键在于放松,那么正确的饭后散步姿势究竟是什么样的呢?

首先,散步速度越慢越好,不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食

物消化吸收。吃太饱时,一定要起身慢步走动,避免食物堆积在胃部,造成肠胃不适。

最为理想的速度应该是90步/分钟,如果走得过快,动作过于剧烈,血液会从肠胃往四肢流动,气血减少,不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想,约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜,不用太久。

同时,要避免边走边聊天。散步会让气聚集体内,可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天,或打电话,容易让气散掉,也会流失津液(口水)。老人可以一边走,一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴,能够促进循环、助消化,如果吃得太撑,可先休息一下再按摩。

此外还要注意并不是所有人都适合饭后立即散步,如果心肺、脾胃

功能差、体虚的老人,建议先休息半小时再散步。若患有心脏绞痛、低血压、胃下垂,走路易喘、身体虚弱无力者,应避免吃得过饱,饭后先休息30分钟再散步,才不会造成身体不适。

