

高温天跑步没法坚持? “跑神”支招: 与其逃避, 不如用科学直面挑战

实习生 苏哲

对于广大跑步爱好者、尤其是身处南方的跑友们来说,夏季在户外跑步可能比冬季更为不易。在高温、高湿再夹杂些雾霾的环境下,很可能跑着跑着会感觉身体不适,跑步计划也很难顺利进行下去。

事实的确如此,在高温条件下,别说普通跑友倍感煎熬,顶尖选手也没有多少人能够顶得住。比如在2015年北京田径世锦赛马拉松项目上,基本上云集了当时世界上所有顶尖选手。但最终,2013年前世界纪录创造者基普桑、2014年刚刚创立世界纪录的基梅托、还有世锦赛卫冕冠军吉普罗迪克,他们纷纷在北京的高温天气下退赛,最终冠军被最好成绩仅有2小时07分的厄立特里亚小将格布雷西拉希获得。

俗话说,跑步贵在坚持。身为跑步爱好者如果因为高温就停止训练,显然说不过去,所以与其逃避夏天的炎热,还不如学会如何在高温天气下运用科学的方法进行跑步锻炼。中国跑神陈盆滨在数百场比赛中见识过各种各样恶劣的天气,面对炎热的酷暑,他有着丰富的经验。

在炎热的天气中,人体的体温平衡系统会进行调节,而此时跑步会增

加身体的产热,体温升高从而导致人感觉不舒服。“当感觉自己喘气困难,心跳加快,无法散热的时候必须要立刻放慢自己的脚步。”陈盆滨提醒,跑步时的速度就是身体温度的“控制器”,放慢脚步有助于身体降温。此外,陈盆滨建议在夏季跑步时要选择恰当的时间点,比如清晨五六点或是傍晚日落时,这个时候阳光柔和、温度适宜,比较适合跑步,他强调一定要避开最炎热的正午,否则极有可能危及生命。

高温跑步的危险并不是危言耸听,2017年银川马拉松上有选手猝死案例,在夏日的公园里,也有不少因为在太阳下跑步时间太长而得了热射病的例子。对此,陈盆滨也表示自己曾碰到过一些选手经受不住高温,最后晕倒甚至危及生命。在众多引起跑步危险的因素中,脱水是最频发的,“在跑完步后一定要记得多补水!”陈盆滨特别指出,“在跑步过程中会出很多汗,特别是在天气湿热的南方,出汗量非常大。”因此,他建议在运动后及时饮用适量的运动饮料和白开水,如果在跑步过程中一时难以降温,可以将水撒一些在脖颈处暂缓不适。

“对于所有跑者来说,夏天跑步



速度肯定是一年当中最慢的,对跑步的热爱必须建立在爱惜生命的前提下进行。”陈盆滨解释道,专业运动员的专业之处在于他们会合理控制自己的速度,但对于大多数跑步爱好者来说,对自己的体能没有较全面的了解,控制速度也会比较困难。所以,在炎热的天气里,尽可能减慢跑步速度是最恰当的做法。除此之外,陈盆滨还提醒跑友们要重视运动之后的

拉伸和肌肉按摩,这些对恢复体能有很大的帮助。

虽然在高温下跑步很痛苦,但保持一定的运动量是必须的。都说夏天不跑步的跑者不是真跑者,所谓的真跑者的定义很简单,就是既能保证身体健康又能坚持不懈跑下去的人,虽然夏季跑步的危险性较大,但如果能够坚持下来,则必然会有意想不到的收获。

运|动|百|科

晚上锻炼后总失眠? 需警惕! 有可能是疾病引起的

本报综合报道

由于白天要工作,不少人都喜欢在晚上进行运动。适量运动对人的健康会有很多好处,身体对于疾病的免疫能力会大大增强,但是晚上进行过于激烈的运动很可能会影响睡眠



质量,有时候还会出现明显的失眠,或是睡眠质量明显下降。

的确,有些健身者在锻炼一段时间后,身体会处于持续的亢奋状态,甚至出现持续失眠,部分伴有侧手麻痺,这多是大强度和高频率锻炼导致的。科学研究证明,正常人每次科学锻炼时间为60-90分钟为宜,过长时间的运动并不利于身体疲劳的恢复,反而会影响睡眠。同时要避免那些使用爆发力和过大重量进行的锻炼,因为这些因素可引起血压的骤升以及增加受伤的概率。

但实际上,有时候失眠也可能是由于疾病原因引起的。现代人由于生活节奏加快,工作学习竞争激烈,

压力负担过重。同时,又没有养成体育锻炼的意识和习惯,长久使大脑的中枢神经系统处在兴奋状态,即疲劳的负循环状态之中。天长日久,就会造成自主神经紊乱,入睡缓慢且质量下降,以致发展到严重失眠,有的人甚至要靠安眠药度过每一个夜晚。

根据失眠时间的长短,可将失眠分为短暂性失眠、短期性失眠、慢性失眠3种类型。不管是哪一种类型的失眠,平时最好能够及时地通过一些比较安全的方法进行缓解。比如,在睡觉之前避免进行过于激烈的运动,避免需要注意力过于集中或者是大量用脑的工作,也可以适当听一些轻音乐来舒缓神经,起到助眠作用。

如何消除肌肉型小腿? 看过来! 这里有满满的“干货”

本报综合报道

对于广大女性来说,身上的肥肉让她们忧心,但比肥肉更忧心的还要数腿部的肌肉了,因为肌肉比肥肉更难“消灭”。那么,该如何消除肌肉型小腿呢?

首先需要摆脱“肌肉腿不能锻炼”这样一个误区。准确的说,肌肉腿是不能做无氧锻炼,因为这是帮助肌肉增长的锻炼方式,但有氧锻炼还是可以做的。有氧主要消耗身体的脂肪和糖原,而肌肉中也存在这两种

物质。因此,对于肌肉型小腿应该适当加强有氧锻炼时间,例如跑步、椭圆机等。需要注意的是,在做有氧锻炼时,要保证不能过多用到小腿,否则会适得其反。

同时,日常生活中也需要多注意。很多女性为了追求美感和身高会穿高跟鞋,但穿高跟鞋时站立比较不稳,会长期处于踮脚尖的状态,此时小腿肌肉会持续发力,穿着高跟鞋久站也会导致肌肉型小腿的产生。

要想消除肌肉型小腿,必须依靠拉伸、按摩这两种手段。小腿肌肉肥大的另一个原因是肌肉紧张,就好比把一个气球拉长会变细,但缩短就会变粗一样,拉伸就是通过将肌肉拉长,从而使得肌肉看起来略微变细的方法。而肌肉型紧张会导致乳酸的堆积,按摩可以让血液循环加快,从而帮助乳酸的代谢。按摩时可以配合按摩油让自己更加放松。按摩可以放在拉伸后进行,从而进一步放松肌肉。

健身小贴士

青少年锻炼 宜轻不宜重

本报综合报道

在倡导全民健身的当下,很多青少年也加入到健身锻炼的热潮中来。但有不少家长也为此担忧,孩子正处在发育阶段,万一锻炼过猛,会不会影响正常发育?

事实上,家长的担忧无可厚非。人体锻炼的强度一旦超过自身所能承受的范围,就会导致自身的肌肉和骨骼出现过度疲劳的状态,从而过分消耗肌肉和骨骼中的能量,这时肌肉非常容易出现拉伤、撕裂、痉挛、酸痛等情况;若自身骨骼中的能量和营养没有得到及时补充,就会影响骨骼正常的发育功能。

如果从小就进行一些高强度的运动锻炼,压榨体内的潜能,就非常容易破坏体内的生长激素,导致激素分泌量减少,从而影响正常的骨骼发育和身高生长,出现长不高的情况就很正常。因此,青少年锻炼不能急于求成,宜轻不宜重,并且要控制好运动的节奏,这样才能更好地促进自身骨骼的发育。

平日里,跳绳、篮球、引体向上、仰卧起坐、卷腹等轻度负荷的运动,都是适宜青少年的锻炼方式。