

汗水是脂肪的眼泪？出汗量能衡量运动效果？ 注意了！迫使身体出汗有损健康

见习记者 苏哲哲 综合报道

你可能听说过“汗水,是脂肪的眼泪”,汗水流得多就能达到减脂的效果?其实这句话是不科学的,特别是对于有减肥需求的人,可能会产生许多误区。

出汗越多减脂越多?

出汗量的多少并不能用来衡量减脂的效果。人热了就会出汗,当机体产热大于散热的时候,体温会上升,人体利用汗液蒸发带走多余的热量,以维持体温平衡。运动时,肌肉活动产生大量热量,机体为了维持正常体温,必须增加汗液分泌以促进散热。简而言之,分泌汗液的多少与身体的产热有关,但是与脂肪并没有直

接关联。

汗液中除了含有少许盐分和尿素等物质以外,将近99%的成分都是水。有的人可能有过这样的经历,在天气炎热时或是剧烈运动后出汗量增大,一称体重发现轻了好几斤,从而产生了流汗能减脂的错觉,其实这种改变只是暂时的,只要及时补充水分,体重很快就会涨回来了。

出汗和排毒能划等号?

流汗会减脂的这一误解让许多不科学的减肥方法在网上风靡,有的人为了流更多的汗,运动时会在身上缠上保鲜膜或者穿暴汗服,其实这样迫使身体出汗的做法,不但减肥效果不佳,还会对身体造成许多不良影响。

运动不出汗就没效果?

人出汗是为了散热,调节体温,所以说运动的时候是否出汗,出汗量的多少,主要还是取决于身体的温度,而身体的温度又会受到环境的温度和湿度以及穿衣的包裹度等因素

一味追求出汗,穿着不透气不吸汗又紧身的暴汗服,长时间待在高温环境下,体表的热量无法散发,又不及及时补充水分盐分,极易导致体温失衡,神经内分泌紊乱,从而引起中暑、脱水等情况。而且,皮肤在不能正常

影响,因此,运动的效果也不能光凭出汗情况来判断。

以相同的速度跑步,都是跑20分钟,冬天跑跟夏天跑的出汗量相差很大,而穿体恤跑跟穿毛衣跑所



散热透气的情况下,还容易引起毛囊炎、过敏等皮肤问题。

其实,即使是人体真的摄入了什么“毒素”,大多数也都是被吸收进入血液,然后经肝脏代谢为其它物质,比如酒精之类。而汗液里几乎99%的成

分都是水,剩余连1%都不到的成分包含钠、钾、钙、氯以及尿素氮等,其中能和“毒”沾点边的大概就只有尿素氮了,而尿素氮则主要通过小便排出人体,汗水里那一点点的量,可以忽略不计。所以,排汗与排毒根本毫无关联。

排出的汗量也不一样。运动量相同,消耗的热量也相同,即便流汗量不同,但是体内减少的脂肪量却是一样的,所以,并不是不出汗就代表运动没效果。

总而言之,合理饮食、科学健身运动,才能达到有效的减肥减脂,不要过于在意体重,只要坚持锻炼,保持良好的生活习惯,就是最健康的生活方式。

运|动|百|科

打卡“1万步”竟会伤身？走多少步才算健康？

见习记者 易龙吟

每天打开微信运动,看看今天谁又排在了排行榜的冠军,再顺手点个赞,已经成了很多人的习惯动作。每天超过1万步,这个榜单就会用红色显示,彰显了你与别人不一样的身份。如今,随着智能穿戴设备的普及,越来越多的人推崇每天1万步走的锻炼方式。经常可以看到公园里、操场上、楼间小道上正在步行锻炼的不同年龄的人,他们拿着手机,戴着手环、手表等,将每天1万步作为自己的锻炼目标。锻炼的同时,还可以和好友PK步数排名娱乐一下,增进社交方式。

然而,每天1万步的锻炼方法是否科学呢?是不是每个人都可以适合这样的运动方式呢?

每天1万步,虽然确实让不少人

动了起来,但是并不是所有人都适合这样的运动方式。浙江省康复医疗中心治疗部副主任朱迪在门诊中经常会碰到一些老年患者,因为突然增加了运动量,随之产生了一些运动损伤。

朱迪说:“缺少运动的老年人通常肌肉力量薄弱,下肢运动力线不正确,甚至关节有慢性磨损等情况。”在这种情况下强行走1万步会增加下肢的负担,对关节造成进一步损伤。如果累积到一定程度,会增加关节的磨损以及局部软组织的磨损,继而产生滑膜炎、软骨损伤等,加重原有的骨性关节炎病。更为严重的情况,则需要进行关节置换。”

朱迪指出,除了老年人易患的骨性关节炎外,在其他人群中常见的步

行运动损伤还有:髂胫束摩擦综合征、足底筋膜炎、跟腱炎症、跖腱膜炎等,这些都属于负重部位软组织的慢性劳损。如果一个人行走的距离过长,可能会产生疲劳性骨折、骨膜炎等更严重的情况。

那么正确的步行锻炼方法又是怎么样呢?朱迪表示,关键词是:速度、时间、频率。

“所有的运动指南中都建议进行中等至高强度的运动,结合步行来看,人们需要每天运动30分钟,每分钟走110~130步才能达到中等强度,这样的速度基本要超过正步走的速度。”朱迪建议,每天只需30分钟中等强度的步行就能达到锻炼目的,而换算成步数的话,差不多是3300步左右。

夏季不宜长时间游泳,45分钟以内为最佳

本报综合报道

湖州的盛女士在当地一家酒店的游泳池泡了两三个小时后,突然感觉头昏脑涨、四肢冰凉,于是紧急向工作人员求救,入医院后,被确诊为长时间游泳引起的心动过速和肌肉劳损。

据了解,最近像她这样因为游泳过度而引发疾病的情况还不少。湖州市中心医院急诊科王主任告诫,保健性游泳每次最佳时间在20到45分钟。他还指出,人在水中容易散热,但

在水中时间过长,身体产生的热量低于水中散热,体温调节功能就会遭到破坏,这时会出现皮肤中动脉收缩,小静脉扩张,使血液停滞在皮下静脉内,造成皮肤青紫、嘴唇发黑,身上起“鸡皮疙瘩”,甚至发生痉挛现象。

同时,王主任认为,长时间泡在水中,会因氯元素侵袭致病。城市所使用的自来水供水系统大都采用氯消毒,人们游泳时,直接与氯接触,这

些物质会从中蒸发并直接被皮肤吸收。一般20分钟以内的氯吸入对人体无大影响,但随着时间增长,就可能导致人体身患各种疾病。

因此,长时间在水中游泳,特别是在很凉的水中游泳,对身体不一定有好处。如果感觉有不适症状时,应立即上岸擦干身上的水,晒晒太阳,待暖和后尽快穿好衣服,以防感冒、心动过速、肌肉劳损等病症发生。

健|身|贴|士

如何避免运动疝

本报综合报道

疝气,是人体内某个器官或组织离开其正常解剖位置,通过身体的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。而健身达人们遇到最多是运动疝气,它可以让你运动,咳嗽,甚至上厕所都变得异常痛苦。

怎么判断你患上了运动疝?运动疝是一个人们难以诊断的问题,因为与常规的疝气不同,它没有明显的外部检查结果。一般来说,患上运动疝往往多为职业运动员,他们在做一些非常激烈的冲刺跑、冲撞、急停等动作时容易导致运动疝。

不过,大多数人不必过分担心运动疝,它只是运动后的肌肉紧张,休息放松即可恢复。

那么又该如何预防运动疝?运动之前,充分的热身和拉伸,不要忽略腹外斜肌的锻炼。可以尝试腹部持续紧张,大腿与地面垂直,控制动作频率和身体稳定,肩部离地,手肘尽量靠近膝盖这样的热身运动可以有效避免运动疝。