

夏季跑步好处多,不做防晒得不偿失

本报记者 梅杰

“

本周一,杭州市气象台发布了今年第4个高温橙色预警信号,主城区最高气温达到39℃。但纵使天热也阻挡不了跑步爱好者们的热情。运动虽是好事,但在夏季有一点必须要格外注意——防晒!

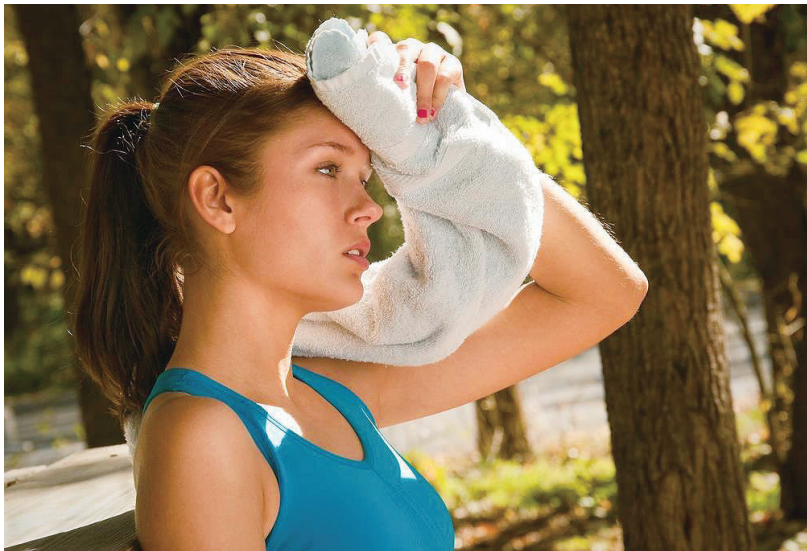
”

夏练三伏,痛并快乐着

俗话说:“冬练三九,夏练三伏”。作为一年中最磨练跑友的季节,也恰恰是最有助于提高身体耐受力季节。只要在夏季坚持训练,当凉爽的秋季来临时,跑友们会发现自己比以前跑得更快了,这就是所谓“夏练三伏”的效果。

然而夏季跑步还有这个季节特有的“痛”,除了容易脱水和中暑,还有一个最大的问题:紫外线强度大!紫外线照射过多会造成很多伤害,其中对皮肤最直接的影响就是晒伤和日光性角化病,严重的可能会引发皮肤癌。

在这个季节,跑友的穿着必然是背心、短袖、短裤,这会让大片皮肤暴露在太阳下,短短几分钟就会被晒伤!如果不及时处理,皮肤会红肿发痒,持续3-5天直到受伤的皮肤脱落。而阳光对“痘印困扰者”或者敏感肌也不友善,长期的紫外线照射会导致黑色素沉淀、皮肤发红发痒、加深痘印,使得原本就敏感的皮肤更加脆弱不堪。



肤更加脆弱不堪。

必做防晒,男性亦如是

一般女性跑友都会在跑步前穿戴好遮阳帽、防晒冰袖、防晒脖套等装备,还会往皮肤上涂抹防晒霜。有着5年跑步经历的杭州姑娘陈倩便是如此,“我现在夏天一般每周跑4-6次,我买得最多的护肤品就是防晒霜、防晒喷雾之类的,两三个礼拜就会用完一瓶。”

其实陈倩在接触跑步之初并没有这个习惯,但2014年夏天的一次晒伤,让她意识到防晒的重要性。“当时脸上和手上晒得发红,很痛,去医院配了药膏才逐渐好转。”

陈倩说,自己注重防晒,不仅仅是怕晒黑,更多的是担心晒伤、皮肤生斑,容易衰老。“其实防晒对于男性来说同样重要,但很多男生碍于面子,认为防晒霜是女性才会用的化妆品,爷们儿就是越黑越健康,这是错误的想法。”防晒不分性

别,该涂的一定不能少。

适宜即可,莫追求指数

虽然各类防晒产品的价格和品牌各不相同,但市面上防晒霜的瓶身通常都印有两个符号,分别是PA(紫外线UVA的有效防护时间)和SPF(对于紫外线UVB的防晒指数)。

很多跑友在不了解的情况下,会选择防晒指数最高、防护时间最长的。不过这样的选择并不科学,因为此类防晒产品通常十分油腻且厚实,会抑制身体排汗导致长痘等皮肤问题。

其实只需根据在户外的时长选择对应的PA指数就可以了,1个“+”号是指会将皮肤晒黑所需时间延长2-4倍,2个则会延长4-8倍,3个则表明会延长至8倍以上。通常来说,出门前20分钟左右涂好防晒产品就能起到有效防护的作用。

另外,如果户外训练时间长,防晒产品应随身携带,及时进行补涂,因为流汗会使部分防晒溶解失效。最后,在运动结束时一定要及时洗脸,避免残余的防晒产品伤害皮肤。

运动百科

天气虽炎热,健身不能停 这几条夏季健身法则须谨记

本报综合报道

夏天是展露身材的好时节,不过,夏天健身和其他时候还是有些区别的,下面这几条夏季锻炼的注意事项,一定要牢记心中。

1 适当增加户外运动 但要避免高温当头

面对同样的热浪,有些人受到的影响相对较小,是因为人的热耐受能力不同。而夏季锻炼可以增强人体的热耐受能力,所以每天应该抽出1小时左右进行室外活动。但这不代表着要顶着大太阳运动,每天温度最高的时间一般从上午10点到下午3点,在这段时间内最好不要户外运动。

2 要涂防晒霜 也要注重保护眼睛

夏天在室外运动的时候,务必要涂上防晒霜避免晒伤。且在室内,如果旁边有大面积的窗户透光的话,也必须涂防晒霜。如果是出汗量比较大的人,还需要每两个小时再补涂一次。此外,偏光太阳镜以及遮阳帽都是夏季必备,可以抵挡太阳的强光对眼睛的伤害。

3 预防脱水不只是喝水

虽然喝足够的水是避免脱水的关键,但这不代表只喝水就行了。运动后体内大量的盐及钾离子也会随汗水流失,而钾离子丢失过多,可能会出现肌肉乏力和心律不齐等现象。还易引发血液的酸碱平衡失调,因此夏天还需多吃些碱性水果,如西瓜、菠萝、杏、桃等。

4 关注空气质量 注意穿着透气

由于夏季温度和湿度较高,空气里的颗粒粉尘、一氧化碳和二氧化硫等污染会更严重,所以务必提先查看当天的空气质量指数。此外,在运动时一定要穿吸汗的棉衫,不要穿紧身运动服,运动结束后要马上换上湿衣服,不要用自己的身体来“烤干”汗湿的衣服,否则容易引发风湿或关节炎等病症。

健身小贴士

健身引起皮肤撕裂,形成“生长纹”怎么办

本报综合报道

健身爱好者在经历一段时间的抗阻训练后,虽然体型变大了,但皮肤却出现明显的撕裂痕迹,俗称生长纹。严重者不但撕裂面积大,而且颜色深,好似遭遇了“生化危机”。

其实孕妇在怀孕晚期,腹部也出现生长纹,因为皮肤在长达数月的时间里被拉长。健身爱好者的生长纹有类似的原理,当我们在训练中长时间重复各种大幅度动作,比如哑铃卧

推、飞鸟、下拉等训练时,自然而然会拉扯皮肤,这期间伴随着肌肉增大,裂纹就更明显了。

不过,生长纹会随着时间流逝而变淡,也可以通过一些方法加速这一过程,比如往身上涂抹油脂,因为人的皮肤需要滋润有弹性,干燥的皮肤更容易断裂,而椰子油和坚果油等油脂类可以让皮肤更有韧性,所以建议在训练前涂在被拉伸

最多的位置上。

此外,健身健美爱好者习惯采用低脂肪的饮食结构,而脂肪不足会是身体无法保持健康的细胞膜,皮肤变得没那么有韧性。维生素A和D这两种脂溶性维生素对皮肤的韧性也会产生影响,所以,如果饮食中脂肪含量少,就无法吸收这些维生素,皮肤也就无法抵御训练带来的压力,导致生长纹。

游泳健身好处多,但这“五防”得注意

本报综合报道

游泳是备受人们青睐的一项运动,尤其是在夏季,既可以避免大汗淋漓,也可以不知不觉地燃烧脂肪,然而游泳也有许多要注意的地方。

“防淹溺、防抽筋、防耳道炎、防结膜炎、防皮炎”,这“五防”得注意。

溺水不仅容易发生在江、河、湖、海中,而且也容易发生在游泳池内,如果游泳时不慎落入深水

区,千万不要将手上举或挣扎,而应尽快采取仰卧位,头向后仰,口、鼻露出水面呼吸,溺水者被救出水面后,应立即施行口对口人工呼吸和胸外按压。

若在水中发生腿脚抽筋,切莫惊慌失措在水中乱蹬,用手握住小腿按摩,将脚趾向脚背方向拉伸或用患脚使劲向下蹬踹,可制止抽筋。之后应

立即上岸,通过晒太阳等方式使肢体暖和起来。

耳道炎、结膜炎、皮炎常是水中细菌感染所致。下水前在外耳道涂少许抗生素软膏,游泳后,应将耳内残留水擦干,以免耳内潮湿促使细菌生长繁殖。此外,还要谨记用洁净清水洗脸和洗澡,及时更换衣服,可防止“红眼病”和皮肤疾病的发生。