我省多地宣布入夏，酷热难当如何运动

循序渐进锻炼 莫让身体过度疲惫

见习记者 汤晨阳

阳光热烈，树影婆娑，路上或有人打起遮阳伞，或有人夹起了拖鞋，路边的棒冰冷饮生意也开始热闹起来。

夏天真的来了。上周，我省杭州、嘉兴、湖州、绍兴等地相继官宣入夏，比往年来得稍早一些。就拿杭州来说，往年入夏的时间大都在5月下旬，今年提早了小半个月。

气温攀升，但不能阻止运动爱好者跑步、打球，享受久违的“汗”畅淋漓。不过，在闷热的环境下运动，有些注意事项要牢记，否则可能会造成人体脱水，严重时还会危及生命。

闷热的球馆 他打完球缓了好几天

上周五晚上，省全民健身中心的篮球馆里，26岁的高楠坐在地板上直喘气，拿起边上的水瓶一饮而尽。

“再打几局呗！”球友喊他。高楠摆摆手说，“我吃不消了，你们先打，让我先缓一缓……”

毕业3年，由于工作繁忙，高楠平时没怎么运动，临时应邀来打这场篮球赛，对抗强度上来，还真是有点吃不消。

“除了身体没调整好外，我觉得场馆里实在是太闷了，跑几步就得大喘气，做动作要花平时双倍的力气。”高楠身上湿透的短袖子紧贴着皮肤，拧一下都就能滴下水来。由于篮球馆比较陈旧，没有安装空调，只有几台风扇呼呼吹。

其他球友也说，天气越来越热，在室内打球就像蒸桑拿。有人还特地准备了两套打球服，中场休息换着穿。

高楠打完球后几天，感觉浑身酸痛，使不出什么力气，缓了好几天才转好。“看来以后打球，尤其是在夏天，可不能一上来就猛干，要有个适应的过程才好。”高楠心想。

适当运动有利健康 过程需要循序渐进

上周我省多地宣布正式入夏，这意味着接下来的日子里，不仅气温攀升快，空气中的湿度也会随之增大，这会导致人体内甲状腺素及肾上腺素的浓度降低，人就会感到无精打采，萎靡不振。

杭州中田工作室教练李汪洋说，平时没有运动习惯的市民，可以在夏季做一些强度较小的运动，有利于体内汗液、湿气的排出。“比如打拳、跳舞、快走等，适当的运动可以缓解疲惫，让身体得到放松。”

“不过，在适当运动的同时，一定要及时补充水分。因为在高温条件下，人体每天要排出1000毫升甚至更多汗水，尤其是中老年人，如果水分补充不够量、不及时，会引起血液容量不足、血压变化。血液变得黏稠、流速变慢，血栓更可能堵塞在血管中，进而增加诱发中风的风险。”李汪洋提醒。

而对于平时就有运动习惯的人群来说，也要注意运动前的热身，切不可因为天气燥热，一上场就剧烈运动，这可能会让身体超负荷，发生头晕、胸闷、恶心想吐的情况，“对于一些有先天性心脏病的人来说，突然的剧烈运动还有可能导致晕厥、甚至猝死。”李汪洋说。

除了运动强度的循序渐进，运动结束后也别急着冲澡，让身体有一个缓冲适应的过程。另外，还有人运动完对着空调直吹，在身体毛细血管处于舒张的状态下，这样做很容易生病。

健康小常识

拥抱夏天，你准备好了吗？
这几种运动考虑下

适当的体育锻炼，对于提升身体免疫力有好处，疫情面前，我们尤其要重视加强自己的身体素质。不过，夏天也不宜在烈日下锻炼，因此，我们推荐了以下几款适合夏天的运动项目。

游泳

夏季最好的运动便是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹部，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，特别对血管有益，被誉为“血管体操”。

要注意的是，游泳时间很重要，早上六七点钟、下午四点至五点、晚上七八点以后都是不错的选择，每次游10分钟至半小时，每周大概两三次即可。尽量不要在晚上10点以后游泳，否则会因神经过于兴奋造成失眠。

羽毛球

羽毛球多在室内球场进行，不容易被晒到，是夏季运动的理想选择。羽毛球运动适合于男女老少，运动量可根据各自年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量值为中强度，活动时间以40-50分钟为宜。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20-30分钟为宜。

瑜伽

夏天人体气血比较畅通，这个时候练习瑜伽，不但轻松很多，而且充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。想要减肥的朋友在做瑜伽的同时，搭配相对清淡的饮食，还会让腹上松弛的肚腩、腰部的赘肉变得更加紧实。炎热的夏季好多人会变得脾气急躁，

通过瑜伽的呼吸和冥想，还能缓解你的焦虑。

需要注意的是，练习瑜伽前无需喝太多水，运动出汗后应立即补充水分或盐分（如0.9%的生理盐水）；练习时间应根据个人体质来定，一般初学者在30分钟左右为宜，切忌过量甚至超负荷练习；运动后，人体因体液流失或高温环境也许会造成短暂性的大脑缺氧，避免马上洗冷水澡、吹空调或喝冷饮，经过短暂休息和补充水分后方可洗热水澡。

慢跑

夏天尽量选择日出前或日落后跑步，凌晨5点起床是一件让人无法开心的事情，但你肯定不愿意在阳光暴晒的炎热中午去跑步，所以努力在日出前起来一定会有不一样的感受。随着太阳升起，看着世界慢慢醒来的美妙。也可以等太阳落下后，选择夜跑这样可以避免日晒，而且温度也会急剧下降。

切勿穿棉质的T恤或短裤，棉质的衣服很容易吸汗且不容易干，导致贴在身上非常难受，会非常影响跑步心情。所以在运动前穿排汗好易干面料的运动装，也会让汗水更快与皮肤隔离，干爽点的状态总是会让自己更加舒服自在。

适当的无氧运动

夏季由于非常炎热，不建议进行特别激烈的无氧运动，但是适当的无氧运动，有助于加强新陈代谢，并且使肌肉维持在一个较为健美的状态，尤其对于想要塑型、保持身材、或者减肥的小伙伴尤为重要。

适当去健身房做一些器械训练，或者每月抽一天跟友人踢一场足球，打一场篮球，都是不错的无氧运动。