

高温天健身易脱水,如何补水不伤身?

运动前、中、后都要喝水,谨记“小口多次”

本报记者 梅杰

随着夏季的到来,不少爱运动的人开始活跃在健身房里。在夏季的运动过程中,通常会因为高温而导致身体大量出汗,很容易脱水,如果无法及时补充水分,后续还可能中署、晕厥等问题。

补水非常重要,但运动补水却很有讲究。“人体体重的45%~70%是水,肌肉中的含水量高达70%,甚至20%的脂肪细胞也都是水。”杭州美健诚健身房教练刘兴波说,“身体对水的需求远远超过对任何其他营养素的需求,即使长时间保持静止,呼吸也会消耗水分。在正常情况下,我们每天需要消耗2~7.5升水来维持健康需求,这不仅包括饮用液体,还包括食物中的水,因此每天摄入1.4~2.6升水是非常必要的。”

刘兴波相告,运动时补水主要分3个阶段,即运动前、运动中、运动后。

在运动前2小时,可以先喝上500ml左右的水(一杯半到两杯左右),在运动前15分钟,差不多热身的时候再补充300ml左右的水,这样可以避免为了补充足够的水分而一次性饮用过

多,在运动时导致肠胃负担大,影响运动体验。

在运动的过程中,补水讲究少量多次。“很多人总是等到严重口渴时才大量饮水,这非常不科学。”刘兴波提醒,大量的水分摄入之后,很有可能会加重肠胃负担。运动的时候补水可以分多次饮用,每次饮用少量即可。运动时15~20分钟补充一次,一次补充50~100毫升的水,既不会给肠胃造成负担,又能够通过喝水来调节运动的节奏。

运动后的补水也很重要,需要再补充800~1000毫升的水,同样采用“少量多次”的方法。需要提醒大家的是,进行了剧烈运动后,若一次性快速大量喝水,血液浓度迅速稀释,会给心脏带来巨大负担,引起体内钾、钠等电解质紊乱,出现胸闷、腹胀,甚至心力衰竭等不良状况。

此外,在健身房里还有一个常见的现象:有些健身人士手中常伴运动饮料,渴了就喝两口,很少见他们喝白水。

“实际上,运动饮料和饮用水都可以补充因出汗而流失的水分,有些人认为运动饮料味道

好,就容易多喝水。”刘兴波指出,其实在白水中挤一点柠檬汁也可以达到同样的效果。

另外,不少人运动后会选择“透心凉”的冰水或者冰饮料来解渴,这其实并不可取。经过剧烈运动后,身体会产生很多的热量,使体内的器官,处在比平时热得多的“高热”状态中。此时如饮用冰水,会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩,容易出现胃痉挛、胃绞痛等不适。刘兴波建议,夏季运动时,喝的水温度选择8℃~12℃最好,白开水是最佳补水利器。



5招提高基础代谢

很多人减肥都只关注饮食的热量和体重数字,反而忽视了意基础代谢率。只要提高基础代谢率,消耗更多热量,才能帮助你成功减肥。那么,又如何才能提高身体代谢率呢?今天小编就为你介绍五个日常实用小妙招。

◎快步走

运动是提高基础代谢率最主要且最有效的方法。想要燃烧体内的脂肪,必须做有氧运动。最有效的有氧运动必须符合“333”的原则,就是每周运动3次、每次30分钟、运动强度必须达到心跳每分钟130下。

◎多吃新鲜食物

多吃没有经过加工的食品,这样的食材含有更多营养,其中就包括提高基础代谢率的成分。没有深加工及保存过的食物不会给身体带来负担,从而让脂肪燃烧得更快。

◎日常能量摄入不要太低

每天摄入的热量降低后,人的身体也会逐步适应这种变化,从而降低你的甲状腺激素分泌,使你每日能消耗的热量也随之降低。在减肥期间,应当逐步降低每日进食分量,并补充营养,并提高身体代谢速度。但注意,不要太频繁。

◎摄取大量蛋白质

因为脂肪很难燃烧,所以就减少自己的食量,这样反而南辕北辙,会成为肌肤和身体老化的原因,如果在饮食上做限制,短时间可能一时会有效果,长期来说也会反弹,让基础代谢能力下降。所以要注意控制能量源的碳水化合物,然后要多摄取打造身体肌肉所需的蛋白质。

◎肌力运动不可少

在燃烧脂肪的同时,也需要肌力训练,以增加体内的瘦肉,双管齐下,才能提高基础代谢率。肥肉瘦肉都是肉,但消耗热量的能力却各有不同。一公斤的脂肪只能消耗4~10卡的热量,但一公斤的肌肉却能消耗75~125卡,足足差了几十倍。因此,如何把脂肪变成肌肉可是一大关键。

(通讯员 曾璐 罗帅)

夏日犯困,这些小“动作”让你能量满格

夏天到了,随着天气越来越炎热,人的心情也烦躁不安起来。尤其是上班族,很容易呈现懈怠状态,特别在午饭后容易犯困,浑身无力,工作效率下降。

炎炎夏季如何调理身体,重获活力?今天就来给大家推荐几个温和而有效的放松动作,每天抽出来一点点时间,不仅可以把你从繁重的工作压力中解救出来,还能让你能量满格,心静自然凉。

坐姿转体

双腿并拢,右手置于左大腿外侧,左手置于身后,挺胸收腹抬头,颈部向左转。这个小动作可以缓解因长时间伏案工作引起的腰背以及颈部肌肉不适。待一侧肌肉放松以后,变换动作方向来放松另一侧肌肉群。



脊柱伸展

身体直立,双腿打开与肩同宽,双手交叉相握,两腿伸直,俯身下探至极限,保持低头姿势,慢慢起身,注意放松颈部,回复站立姿势,可向前活动肩关节。



“C”字拉伸

低头,双手交叉相握前伸。上身弯曲成字母“C”状,肩胛骨肌群向外侧打开,此动作可以缓解久坐的腰背酸痛。



颈部拉伸

坐在椅子上,一手放于大腿下,以保持躯干稳定不晃动,另一手置于头部外侧,辅助颈部向另一侧伸展。换另一侧重复动作,此动作可以放松颈部肌肉,缓解工作疲劳。



(通讯员 李彪 王晨)