上周末连续暴晒,这周雨一直下,运动爱好者最烦恼的季节来了

收好梅雨季健身运动指南

本报综合报道

在印象中,浙江的梅雨季是连日的雨水模式,但最近几天却一反常态,艳阳高照、气温飙升,上周六的杭州最高温甚至达到37℃,加上潮湿的空气,十分闷热。好消息是,从本周开始气温将有所下降;坏消息是,雨水又来了,将持续一周。

对于热爱运动的人来说,一天不运动,便觉得难受。尽管还不至于因为天气原因,打乱常规的健身安排,但在梅雨时节,选择运动的时间和运动方式却有一定的讲究。

运动时间有讲究

进入梅雨季后,每一个热爱运动的人最大的感受就是空气"湿哒哒"的,让人浑身难受。特别是在南方,温度高、湿度大、气压低,就算是晚上运动,也让很多人望而却步。在湿热、高温的雨季,补水、选择运动时间、控制运动强度是健康生活的关键。合理度过梅雨季,能增加人体的热耐受能力,让身体细胞能在气温更高的时段把受损程度降到最低,为夏季健身打下良好的基础。

在沉闷的黄梅天里,大气压比较低,空气相对稀薄,加上空气中湿度上升明显,运动时,人体出汗后细小的水珠会覆盖住体表。而汗水和空气中密集的水分"遮"住了毛孔,体内温度上升,却又无法迅速从体表散热,导致体内温度居高不下,使得人体从空气中获取氧气的能力下降,血液中氧气容易供应不足,导致在运动时心脏负荷进一步加重。一旦湿度过大,运动时的体感温度在32.2℃-40.6℃间,便很可能因为中暑导致痉挛,甚至引发心脏问题等。

因此,在黄梅天里,昼夜交差之时是选择运动的好时机,早上6-7点和傍晚6-7点,因为这两个时间段相对湿度较小,且温度适宜。

运动后的特殊防护

梅雨期间因空气湿度大,真菌异常活跃,各类皮肤病容易在身体各个部位蔓延。所以运动后应立即沐浴、更衣,保持身体干爽,在清洁身体之后避免穿紧绷的牛仔裤或紧身裤,以挥发运动后残留在身体中的热量。此外,被汗水浸湿后的衣物一定要经常洗换。梅雨天要注意保持鞋子干爽,准备多双运动鞋轮流交替穿着保持其通风透气性。即使在冲澡后依旧觉得闷热,也切记在休息时披上外套或搭上薄被,以免着凉。运动前后,都应先关闭空调,开窗适应室外温度,再换薄衣出行。

一般来说,需要先适应两周湿度较大的天气环境。同时,在这段时间里,感受自己身体补水的需求。

在梅雨期间,空气的湿度有时会超过60%,在这种情况下每隔15-20分钟,就需要补充120-240毫升的饮用水或运动饮料。在锻炼的前后,一定要记得补充水分,一般来说运动前30分钟最好能饮用400毫升的水,而运动后1小时内也应补充400毫升以上的水。

研究发现,随着温度的提升,运动时的强度也会受到影响。在湿热的梅雨季,应该适当降低强度,这样能让身体和心脏更加舒适地运作。一般在两周的适应后,运动者的身体会逐渐适应湿度大的天气,更好地散热,进而更好地提升耐热能力。

锻炼需注意方法

因为气压时常偏低,在梅雨天首先应避免剧烈运动。黄梅天运动一定要考虑自己的身体状况,一些锻炼者曾试图在此期间刻意加大运动量以求减脂,结果导致中暑、甚至体力不支晕厥,反倒弄巧成拙。

长时间的剧烈运动是黄梅天的大忌,因为剧烈运动会使心跳骤然加快,引起心脏血管突然扩张,黄梅天的低气压本就使得心脏承担着超出往常的负担,容易出现危险。如何权衡好梅雨季节的运动量,可以参考一个简单的公式:170-实际年龄=心脏所能承受的最大限度。若运动后测出的每分钟心跳超过这一限度,就要马上注意起来。

不同于平时的随性,在梅雨期间锻炼一定要选择好运动项目,以慢热且强度不大的项目来达到发汗目的为佳。建议每天固定抽出1小时左右进行室外活动,可以根据天气情况进行散步、跑步、体操、打太极拳等项目,每次锻炼以达到持续发汗的程度即可,这样不仅可以强身健体,亦可提高机体的散热功能。

装备上也有讲究

在腰间可以挂一个贴身小包,准备一条干毛巾,用于运动过程中擦汗。

最好准备一件薄薄的一次性雨衣,因为在黄梅天雨水说来就来,在运动时若突然被雨水袭击,有感冒生病的风险。尽量选择防滑性能好的跑鞋,以应对不期而至的雨水。

【健身贴士】

黄梅天跑步应注意这些

适当降低配速

黄梅天里,跑者要学会适当降低强度。可以将黄梅天跑步视作对于自己意志品质的磨练,但切记不可勉强,以免发生虚脱甚至中暑。

注意雨水降临

黄梅天常常时雨时停,如果室外下的是小雨,雨中跑步不存在问题,下雨时气压会有所回升,并且落在身上的小雨可以有效降低身体表面温度。

雨中长时间跑步不可避免会导致鞋里积水,而积水会使人体表皮软化,加之持续不断的摩擦,产生破皮或水泡,建议穿压缩袜或小一码的运动袜。袜子过松会增加泡软的皮肤与跑鞋之间的摩擦,而相对较紧的袜子能起到第二层皮肤的作用,从而最大限度减少皮肤与鞋的摩擦。

加强呼吸深度

黄梅天由于低气压的关系,本来就感觉呼吸似乎比平时费力,跑步时氧耗增加,此时呼吸往往更加急促频繁,殊不知,过于频繁的呼吸其实反而降低呼吸效率,而适当控制呼吸频率,加大呼吸深度非常重要。此外,呼气比吸气更重要,建议跑友们在跑步过程中尽可能把呼吸重点放在深呼气上。

及时停下休息

黄梅天跑步会感觉更累,这是正常的,但如果突感不适,甚至头晕目眩,心慌气急,就应该毫不犹豫地停下来。因为这时可能已经发生了轻症中暑,或者运动应激综合征等,停下来休息一般很快就可缓解,但如果凭借意志硬撑,往往轻症变成重症,后果就会很严重。