



昨起入伏,今年伏季40天 “夏练三伏”有讲究

见习记者 戴瑞震

江南的梅雨季节即将结束,真正炎热的夏季马上就要来临。今年的三伏天是从7月16日开始,一直到8月24日结束,足足40天的“长版三伏”。对于运动爱好者来讲,“夏练三伏”十分关键,能加强耐力、意志力,尤其对于马拉松选手,夏季是提升成绩的最佳时期。一年中气温最高且潮湿闷热的日子即将开始,运动爱好者们在锻炼时需要注意哪些事项,该如何应对高温下锻炼对身体的不利影响呢?杭州市第一人民医院急诊科主任王弋给出了他的建议。

“夏练三伏确实有很多好处,在夏天运动有助于提高身体的耐热能力,对呼吸、内分泌等系统功能有促进改善作用,使得肌体能更好地适应炎热的天气,从而达到防病健体的目的。”王弋认为,在炎炎夏日锻炼,运动爱好者们更能直观感受到身体伤的变化,体验到运动的乐趣。坚持适当运动,人的身体机能也

会大幅增强,尤其是肺活量增大,对于呼吸功能而言提高很大,血液循环愈发流畅,让五脏六腑都能及时得到新鲜血液的供应,身体就不会出现缺氧的情况,人看起来也会更加精神。

但凡事过犹不及,要学会根据自己的身体情况进行适当的调整,在这个季节由于运动过度,引发身体脱水、中暑等状况来医院就诊的运动爱好者不在少数。众所周知,三伏天是一年中最热的时节,气温高、气压低、湿度大、风速小,人体在安静的状态下就会出汗,但尚能保持产热和散热的平衡,如果此时进行体力运动,则出汗量就会大增,汗液蒸发速度降低,人体散热出现困难,体温调节受到限制,一旦运动过度就会导致全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状,高温导致人体盐分过度流失、水盐代谢平衡失调,血液循环发生障碍,也会出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”。

“把握运动的度很重要,运动出汗是好事,但并非要大汗淋漓,应避免进行极限运动和无氧运动,最好采用有氧匀速运动,心率控制在小运动量区域,即120次每分钟左右即可。”在王弋看来,不同年龄的运动爱好者在三伏天也要选择不同的运动方式,中老年人如果在盛夏运动过量,出汗太多会导致血液粘稠,很可能于强身健体背道而驰,导致心脏病、脑梗等严重后果。

高温天适合做什么运动,需要注意哪些事项呢?王弋建议像举哑铃、杠铃等力量运动和瑜伽都很合适,室内运动可以选择游泳、乒乓球,“在运动之前不要吃得太饱,饭后一小时再去运动,记得要及时补充水分,在室内有空调的地方要避免直吹,由于散热毛细血管舒张,突然遇冷导致毛细血管收缩,容易感冒。在饮食方面要以清淡为主,户外运动时段可以选在早上或者晚上。”

入伏了,这4样东西宜常吃

在进入伏天后,气温逐渐升高,很多人都变得没有胃口,加上生冷的东西吃得多,脾胃的消化能力更是衰弱。然而,天气炎热,人们的代谢加快,汗也出得多,更是需要及时补充适当的养分。所以,合理的饮食和生活习惯对于安然度过伏天尤为重要。饮食宜清淡又不失营养,并且不要一味贪凉,吃一些温热的东西,更有帮助。

吃羊肉

在很多地方都有入伏吃羊肉的习俗,称为“吃伏羊”。羊肉性温,适当地食用能补虚强身,强健脾胃,特别是天气炎热的时候,大家生冷的东西吃得多,脾胃经常“受凉”,适当地吃些羊肉,不仅能及时地补充体能,也能温暖脾胃,对身体大有益处。

吃生姜

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”夏季是吃姜的季节,每天适当地吃一些生姜,对身体是非常有益的。在中医文化里,生姜本就是药食同源的食材,用来温暖身体也是立竿见影的。三伏天的时候,很多人长时间开着空调,吃喝也都喜欢凉的食物,更需要适当吃点生姜,温暖脾胃,发散体内的寒气。

喝汤粥

伏天天气炎热,出汗较多,多喝汤粥即可及时补充水分,又有利于消化吸收,减少夏天肠胃的负担。汤可以是小火慢炖的老鸭汤,也可以是快手简单的丝瓜蛋汤,亦或各类甜汤,比如绿豆汤、酸梅汤之类的,但是,要注意的是,肠胃不好的,最好不要喝冰镇的汤。粥可以做各类蔬菜粥、莲子粥、薄荷粥、青瓜粥等也都很适合这个季节。

喝茶饮

有数据表明,喝温茶可以使皮肤的温度降低1-2摄氏度,而喝冷饮只能使口腔周围短暂降温。喝完茶后感觉清凉舒适,精神也特别好,而喝冷饮往往会越喝越觉得渴,常喝反而会让人变得昏沉。不喜欢喝绿茶的小伙伴也可以尝试花茶,比如茉莉、薄荷、陈皮等花茶饮品。

炎炎夏日,运动后如何降温?

在闷热潮湿的夏季,运动后一定要注意降温,避免出现散热不及时而出现身体不适。夏季运动后降温,有一个大原则:千万不能图一时的凉快,在运动结束后进入空调房。更加不能随意的用凉水降温,因为走近空调房间或风口纳凉小憩,会打破正常的生理调节机能,使生理功能失调,易得感冒、腹泻、哮喘、风寒痹痛等疾病,严重时还可能引起颅内大出血。

那么如何正确降温?

选择吸汗的服装

尽量别穿紧身的衣服,并且这些衣服最好是吸汗的衣服,能让你在运动的时候更舒适。

避免阳光直射

每天上午11点到下午4点是紫外线、红外线最强的时候,过强的紫外线会对皮肤和眼睛造成损伤。

脱掉湿衣服,用毛巾擦擦汗

剧烈运动之后,汗水已经将衣服湿透了。在做完舒缓运动后,立即脱下来,将身上的汗水擦干。夏天及时擦汗能促使皮肤透气,用热毛巾擦身可蒸发汗液,适应人体降温节律。

运动中喝矿泉水

运动过程中,身体会大量出汗,汗水会带走人身体的很多盐分,因此,需要补充水分和盐分。如果因渴一次性喝水过多,会使血液中盐的含量更加降低,进而降低细胞渗透压,导致钠代谢的平衡失调,发生肌肉抽筋等现象。

别立刻洗澡

夏季运动后,人运动后血液循环是很旺盛的,心跳比较快,这个时候即使洗的是热水澡,也会对身体有刺激。运动后一定要先歇会儿,待心跳慢慢恢复正常、整个人的温度降下来了,再去洗热水澡。一般等待30分钟-1小时后即可。

