大热天能否跑步？强度以多大为宜？

夏练三伏好处多，要点需记牢

见习记者 李笑莹

近日全省气温逐渐升高，杭州最高气温甚至超过37℃。俗话说“夏练三伏，冬练三九”，虽然三伏天锻炼辛苦，但却能够增强耐力和意志力，因此很多人选择了运动方式较为简单的跑步。

有人认为夏季跑步容易增加风险，出现中暑等情况，但同时也有人说夏日跑步能帮助改善心功能、提高肌肉工作经济性。那么夏天应不应该跑步？如何正确跑步？省体科所全民健身研究中心主任薛亮给出了一些建议。

三伏跑步有好处

三伏天跑步究竟是否对人体有益？“在炎热和寒冷的天气下运动，跑步能够加强对心血管和心脏的锻炼。”薛亮说，三伏天跑步能够使体表血管扩张导致流向肌肉的血量总量比例下降，而肌肉工作本身又需要血液运输氧气，所以这时心脏会加强工作。同时，肌肉耐热能力也得到增强。由于肌肉耗氧量降低，减少了对于供血供氧的需求，肌肉工作的经济性提高，因此当天气变得凉爽时再次跑步，即使配速较快，相对之前来说肌肉产生的乳酸也会减少。

“三伏天跑步确实有很多好处，既能帮助提高身体的耐热力，也能使人体更好地适应炎热的天气，还能强身健体。”薛亮表示，坚持适当的跑步运动，呼吸形式也会发生改变，浅快呼吸变少，呼吸深度增加。血液循环变得更加流畅，而且在人体体温调节、水盐代谢、心血管机能等方面能起到改善作用。

此外，在三伏天跑步也能改善普通上班族长时间待在空调房中导致的热适应能力下降问题。但与此同时，薛亮提醒大家，即使是在三伏天运动，也不要为了锻炼意志力过于追求严苛的环境，可以选择较为凉爽的早晨、傍晚进行跑步，避开炎热的中午和下午。

跑步要点需谨记

薛亮表示，在热环境中运动，应该适当减少运动量和运动强度，保持在日常运动量的70%左右。“在炎热的天气下跑步，同等速度下心率会加快，更容易引发疲劳，因此在稳定心率情况下，配速应该适当降低，每公里配速可以比之前减慢40秒左右。”

对于“跑步前1-2小时应一次性饮水500-800毫升”“跑步前可以往脸上、头上、身上浇点水来降温”的流行说法，薛亮表示，跑步前确实可以适当补水，降低脱水风险，但一次性、大量饮水并不合适，且一开始就要注意饮用含有电解质的水。对于第二种浇水降温的做法，他表示并不赞同：“虽然‘浇点水’的做法确实能够降低身体温度，但如果在人体37度常温的时候突然降温，血管来不及反应，对即将进行的跑步运动并不利，但在跑步过程中对于像脖颈这样温度比较高的地方进行适当降温的做法是可取的。”

记者还了解到，如果前一天晚上过度饮酒，第二天则不适合跑步。由于酒精有较强的利尿作用，这会使身体更早发生脱水，心率飙升。而且如果三伏天在跑步过程中出现头晕、恶心、呕吐、抽筋等症状，应当立即停止运动，并寻找阴凉通风处休息，补充水和电解质，必要时拨打120或寻求帮助。

薛亮提醒，虽说三伏天跑步有一定的好处，但是如果当天温度和湿度很大，应取消训练或者改为室内训练。而且运动是多元化的，如果长期只进行一种运动，肌肉也会形成肌肉记忆，可以在室内用打球、游泳等方式替代一部分跑步，将多种训练方式进行整合，这样不仅可以避免体能过度消耗，还能刺激不同的肌肉做功，让体能得以保持和提升。

不吃怎么练得好？

夏季易得厌食症 四种方法来解决

本报综合报道

健身圈内流传一个观点：“三分练七分吃”，但如果食欲不佳怎么办？

每到夏天，不少人总是胃口不好，不想吃饭。实际上，夏季人体处于“阳盛于外而虚于内”的状态，汗液增多，水分和矿物质流失加剧，影响食欲。同时，高温下各种消化酶的活性会下降，因而容易造成食欲不振。

夏季的厌食大致有四种类型，每种类型都有相应的改善方法。

◎ 感受寒邪型

胃是最怕冷的，空调、冷饮等寒凉的食物，都会将寒邪引入，出现胃部疾病。感受寒邪型的厌食多表现为腹部不适，腹痛或者腹胀，腹部怕冷，食欲不振，口淡，腹泻或大便稀，得温则缓解。

推荐生姜粥、紫苏粥，症状比较严重的可以吃藿香正气丸，或到医院就诊。

◎ 感受暑湿型

夏季暑热难熬，容易中暑，特别是常常在户外工作的人，而暑邪容易与湿邪一起侵犯人体而致病。暑湿型厌食症的表现是，头晕头痛，疲倦乏力，恶心呕吐，无食欲或胃口差，烦热，腹胀腹痛，小便黄，腹泻或大便稀，舌红苔黄腻。

推荐藿香正气丸或保济丸治疗，症状较轻的可以用荷叶粥调理。

◎ 饮食所伤型

夏季容易滋生细菌，如果不注意饮食卫生，或者饮食过于辛辣、肥腻，或者暴饮暴食、饮食不定时，都会导致脾胃功能受损，出现食欲不振，恶心欲呕等表现。

若是由于暴饮暴食，饮食过于肥腻引起的胃肠积滞，则出现食欲不振、恶心反胃，还会伴有大便不通或大便恶臭，口气重等症状。

推荐症状重可以服用保和丸进行治疗，症状轻可吃点萝卜干。萝卜有消食开胃的作用，但是新鲜的萝卜是偏寒凉的，萝卜干由于时间储存的比较久，所以寒性消失了，而它的消滞功能很独特。

◎ 脾胃虚弱型

有部分人素体脾胃功能较差，在夏天气温炎热时，更会加重脾胃的负担，出现脾胃虚弱型厌食症。它的表现是食欲不振，胃满腹胀，疲倦乏力，面色萎黄，大便稀，容易出现消化不良。

推荐用党参、五指毛桃、薏苡仁、淮山等煲汤或者做菜，健脾祛湿益气，如五指毛桃猪骨汤。

对付厌食，还可适当吃点水果，苹果是开胃水果之王，是最正气的水果。或者喝一些柠檬茶，这样也会使胃口好点。