

热、热、热！夏季运动，请多几个心眼

本报记者 洪 滢

立夏到来,表示盛夏时节正式开始。骤升的气温令不少人止住了运动脚步,也让一些跑步狂热爱好者跃跃欲试,将“夏练三伏”奉为主臬,计划持之以恒。

“夏季是人体新陈代谢最活跃的季节,我们在坚持健身的同时,也要注意方法。”对此,浙江省中医院中医内科主任中医师金涛提醒,夏日跑步健身须遵循以下原则,在保证安全的前提下达到锻炼效果。

高温烈日:择时而动,防晒防脱

每到炎热夏季,跑步脱水、中暑晕倒甚至猝死的事件都有发生。坚持跑步固然是好事,但比起跑得畅快,跑得安全更重要。

金涛建议,首先装备上需要根据季节适时更新,“运动服应该选择棉织品类,款式宽松一些,便于散热。同时,衣服不宜过露。夏天皮肤易受到紫外线的照射,严重时会引起皮肤晒伤,导致皮肤泛红、瘙痒,甚至会脱皮、水肿。”

金涛强调,阳光中的紫外线还会抑制皮肤的防御功能,增加皮肤被感染的几率,也可能增加

皮肤癌的几率。所以,喜爱奔跑在烈日下的跑友切忌过度暴晒。“准备太阳镜、防晒喷雾、遮阳帽,以及选择佩戴智能运动手环,监测心率,及时观察运动过程当中身体的各项指标等。”专家提醒,夏日户外活动需做好防护,谨防晒伤,皮肤出现不适及时就医。

有些跑者喜欢选择午休时间运动,入夏后可得调整一番,选择早晚温度相对适宜的时间段。金涛认为,不少人习惯熬夜,晚上睡不着,早上醒不了。若是在这种情况下一早起来跑步,因为熬夜



而各项机能尚未恢复的身体可能面临潜在危险。“较高的室外温度,加上突增的运动量,身体会难以适应,心率加快更迅速,心肌缺血更严重,脱水也越严重,诱发猝

死的风险就更大,情况就会比较危险。”金涛表示,有慢性病或者三高人群在大运动情况下尤其需要注意,若选择晨跑,最好养成早睡早起的好习惯。

内服外敷:适量补水,谨防蚊虫

“我是运动爱好者。日照下,大量运动后身体内的水分流失比较快,所以我一直很重视补水。”金涛建议在运动各时间段都需要适时补充水分。“运动前10—15分钟,要喝450—600毫升的水,运动时每10—15分钟,要喝150—240毫

升的水。即使是游泳,我也会补充足够的水分。”

此外,喝水也有讲究,建议采用少量多次的喝法。“如果运动后大量饮水,会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担,更加疲劳。同时出汗更多,令盐

分进一步流失,更容易引发痉挛、抽筋。”金涛建议运动者选择低糖含盐饮料或运动饮料。此外,氢离子水也是一个不错的选择,对人体的代谢和免疫都有用。

除了“内服”,“外敷”也不容忽视。跑者为了躲避大太阳,每天

“起早贪黑”跑步。没成想,这也恰巧是蚊虫的活动时段。因此,除了准备长袖长裤外,记得常备风油精和防蚊液。此外,跑步过程中由于出汗的缘故,若涂抹在皮肤上,防蚊效果可能会打折扣,所以最好是喷涂在衣服上,效果更持久。

适合夏日的四项运动

本报综合报道

夏季到来,炎热的天气增加了运动的疲劳,让很多人运动的欲望大打折扣。但古人有“冬练三九,夏练三伏”的说法,夏季进行体育锻炼能避免体能的衰退,有效地提高人体对高温的适应能力。夏季锻炼最好选择合适的运动项目,以轻运动为宜,这里推荐四种运动项目:

游泳

游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能消减过多的体重。

游泳时间很重要,早上六七点、下午四五点、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。夏季早晨的水温较低,入水前要充分用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。



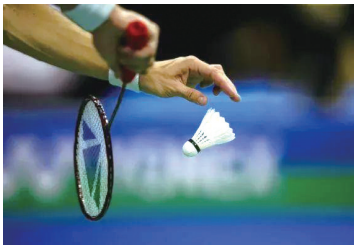
健步走

走路是夏季最好的有氧运动之一。平地快走对膝关节、踝关节的压力小,适合包括老年人、体弱者、大体重者等几乎所有人。健步走的装备也很简单,只需一双舒适合脚的运动鞋。夏季尽量在树荫下的步道或有风的河岸或者海边散步,公园里的林荫道则更佳。每个人可根据自己的年龄、体质、疾病的轻重不同,摸索出适合自己的运动量。总的原则是以不过于疲劳、微微出汗为度。

打羽毛球

羽毛球运动多在室内球场进行,不容易被晒到,是夏季运动的理想选择。打羽毛球不但可以强身健体、减肥塑身、预防颈椎病。

羽毛球适合于男女老少,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,运动量不宜大,活动时间以20—30分钟为宜。



练瑜伽

瑜伽也是夏日健身的合适项目,人的身体在夏天柔韧性相当高,肌肉不容易拉伤扭伤,是练习瑜伽的良好时机。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。练瑜伽的同时,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、有形。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。