

“夏练三伏”真的有用？

专家提醒：因人而异 不能盲从

见习记者 徐莘莘 本报记者 应宇康

正值盛夏，想必许多健身爱好者已经蠢蠢欲动，要抓住这个流汗的好时机。别着急出门，先看看三伏天运动真的好吗？高温天气锻炼又需要注意些什么呢？

“天时地利人和”有讲究

浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮认为，三伏天锻炼需因人而异，不能盲目跟风。从科学健身角度来讲，“夏练三伏”这种以锻炼意志为主要目的的健身方法一定要选择合适的时间、地点和方式开展。

首先要注意的就是锻炼时间，尽量避免在烈日下进行运动。人在热环境下锻炼是需要适应的，在可以承受热环境的情况下进行运动才是相对安全的。夏季上午9点到下午4点，是一天中温度较高、太阳直射较强的时段，在这种“残酷”的环境下运动很容易对身体健康造成伤害。所以，在户外锻炼时应尽量选择阴凉通风的地方，做好防晒措施，穿浅色棉质衣物，可减少热量吸收并帮助透气和吸汗。薛亮表示健身爱好者可以选择在清晨和傍晚进行运动，这两个时间段相对还是比较凉快的。

同时，夏练三伏也并非人人适宜，对老年人来说，尤其需要量力而行。特别是对于有慢性疾病、心血管疾病的人群而言，偶尔进行登高爬山类的运动，带来的健身效果并不一定明显，甚至还会造成一些运动性伤害。建议选择较为舒缓的运动，如健身气功八段锦、太极拳等也都具有强身健体的作用。

游泳、亲水项目无疑是夏季运动最清凉的选择，除此之外，室内进行的羽毛球、乒乓球、瑜伽等

运动项目也是不错的选择。值得注意的是，即便是在室内运动，如果室温过高，通风不畅，也会导致中暑的情况出现。

对于上班族而言，长时间久坐、吹空调会引起颈、肩、腰、腿方面的不适。薛亮建议，这类人群可以每隔45分钟至1小时，站一站，走一走，小范围进行一些简单的拉伸性运动，这对办公室综合症也会有一定的缓解作用。

补水、休息很重要

夏季运动，补水固然重要，但也是有讲究的。运动过程中

大量出汗导致电解质的丢失是引起人体脱水的主要原因。因此在运动前后都要适量进行水分的补充，运动过程中也需要少量多次地补水，千万不要等到口渴时才去喝水。

“运动后如出现尿液过黄的情况，那可能就是体内缺水表

现，需要格外注意运动过程中的补水。”另外薛亮还提醒，运动后饮用大量碳酸饮料、浓茶咖啡等也会引起胃肠道的不适，导致腹泻等症状出现。

专家提醒，在运动后还要保证充足的休息时间，以促进机能恢复。运动中如出现乏力、心慌等不适症状，一定要及时停止运动并休息，根据情况判断是否需要就医。有需要的健身爱好者们，还可在身边常备些清凉油、人丹丸、藿香正气水等防暑药品。



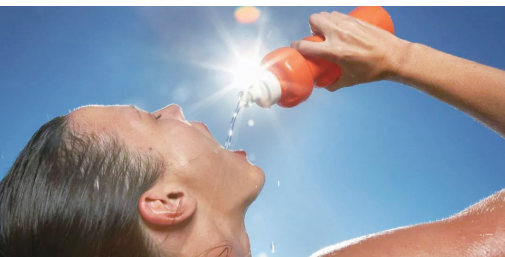
5个夏季运动补水常识，你“喝”对了吗？

本报综合报道

炎热的夏季，运动时身体会因大量排汗而感到非常干渴，这样一来大家就会很自然地去补充那部分失去的水分，那么该如何正确补充水分呢？下面就向大家介绍5个“喝水”的常识及正确的饮水方法，希望能够对大家有一些帮助。

1、一天应该摄入多少水？

用一个简单的计算方法来大



概测算一个人(成人)一天应摄入的水量：成人每公斤体重应补充35—40毫升水，也就是35—40克。比如，一个体重为60公斤的人，每天要补充2.2—2.4公斤的水，这个数值包括我们从每天的食物中获取的水分。

2、饮水的温度

饮水的温度也有一定讲究的，医学家建议，最好多喝温水，与室温相当为宜，水温最好在18—45摄氏度，就是在冬季也不要喝超过50摄氏度的水或饮料，最好的水温应接近体温，不但利于吸收，还能更快止渴。

3、运动中不要暴饮

运动中补充水分是十分必要的，但千万不要暴饮，一次性大量

饮水对身体非常不利。大量水分在短时间内进入体内，会使血液稀释和血量骤增，增加心脏的负担，长期如此很可能诱发心血管疾病。大量的水进入胃中，还由于不能及时被机体吸收(人体吸收水的速度每小时最多800毫升)，会造成水在胃中贮留，稀释胃液、影响消化，如果在大量饮水后继续活动的话，水会在胃中晃动，使人不舒服，很容易引起呕吐。

4、正确的饮水方法

正确的饮水方法是少量多次，这样既可及时保持身体水分的平衡，又不至于增加心脏和胃的负担。具体方法是每次喝一小口，先滋润一下整个口腔，然

后将口中的水分三次缓缓咽下。这样不仅可以使身体及时补充水分使嘴和咽喉缓解口渴的感觉，还可以使身体不会立刻大量发汗。

5、运动中应注意饮用的饮料

蒸馏水：一般蒸馏水呈酸性，不适合空腹饮用，对肾脏较弱的朋友不利。

运动饮料：富含电解质，含有一定浓度的盐分及多种微量元素及营养素，具有能够有效地补充人体因为大量排汗所流失的电解质等优点。但是运动饮料中的钠盐易使血压升高，如果在平时也当水喝，会增加肾脏的负担，容易造成人体高血压症，那么高血压患者就更不宜过多饮用了。