空腹跑危害多，中医教授为你支支招

见习记者 魏俊琼

“夏天是一个被小龙虾、烧烤、夜宵包围的季节，有人享受美食，也有人在为春天没减下来的一身肥膘苦恼着。而提到减肥，就不得不说到最通俗的运动方式——跑步。跑步是有氧运动中的一种，身体通过跑步进行能量消耗。有的人为了加速脂肪消耗，会选择晨起空腹跑步，那么，空腹跑步到底是否可取？日前，记者采访了浙江省中医院金涛教授，他表示，“空腹”跑步危害多。”

空腹跑步易引发多种疾病

“有的人认为空腹运动就是什么东西都不吃，也不喝水就去运动，这其实是错误的。”金涛指出，经过一个晚上，人体内的水分都蒸发掉了，如果早上起来不喝水，血液黏度较大，这时候运动大量出汗，血的浓度就更高了，所以这种状态是不适合去跑步的。

那么，不吃早饭就去跑步呢？金涛表示，不吃早饭，体内肝糖原的消耗，还不够应付运动所产生的热量，就会发生低血糖。而对于年老体弱者，则更要注意心脑血管的问题，许多人平时不运动，年纪大了慢慢喜欢上了运动，但又因为太久没运动，血管狭窄了，血粘度高，这时候突然开始跑步，尤其是空腹跑步，就会引发脑梗、心肌梗死之类的生命危险。

“伪空腹”状态更合适跑步

刚吃完饭就开始运动，很容易引起阑尾炎，且运动后大量的血液会供到四肢去，降低肠胃的消化功能。那么，怎样才能做到健康晨跑呢？金涛建议，可以选择喝一大杯水，然后再喝一点牛奶。对于体脂率较高，需要减肥的人群来说，则可以选择喝脱脂奶，这样能够有效防止跑步过程中空腹所导致的低血糖问题。也就是说，其实不管是哪个群体，空腹上阵，都是不推荐的，最起码需要先补水，达到“伪空腹”的状态才可以开始跑步。

除此以外，由于在跑步运动中会有大量热量消耗，还要注意电解质流失所带来的中暑、晕厥等问题。如果出现这些问题，补水就非常重要。金涛认为，大家平时跑步的时候，应该选择一些含钾或纳的饮料带在身边，随时补充，以避免中暑、低血糖情况的发生。

控制跑步时间，慎重跑后进食

在金涛看来，通过运动减肥是必要的，但一定要注意运动的时间长短。以跑步为例，从医学角度来说，他认为科学的跑步应该控制在45分钟以下，如果早上运动量觉得还不够，可以安排在下午，不建议长距离的马拉松式的跑步，更不赞同持续性的跑步。“跑步时间过长会造成血管内壁细胞的损伤，动脉硬化。”

此外，在空腹跑步后应该如何进食这个问题，金涛提醒大家可以在跑步过后15分钟开始慢慢进食，吃一些容易消耗，营养均衡的食物，如酸奶、麦片、水果等都是比较好的选择。

“秋老虎”发威 运动健身需要注意什么？

见习记者 赵 恺

三伏天已过，但是气温却没有丝毫下降的趋势。相反，出伏以后的“盛夏”感更明显了。根据省气象台发布的最新预报，本周四开始，全省很可能出现高温天，这一波“秋老虎”不仅凶猛，而且持续时间长，预计一直到9月初，晴热高温天气都会一直存在。那么，“秋老虎”对于运动健身有哪些影响呢？对此，杭州力度健身教练厉志婷提醒大家，可以坚持运动，但千万不可闷头傻练。

厉志婷认为，虽然熬过了盛夏，但在持续高温天气里参与健身运动，首先应把握好的就是时间和地点。“因为空气湿度的关系，秋老虎影响下的晴热高温天气比盛夏的酷暑更闷，人体能量消耗比较大，当消耗得不到及时补充时，身体往往比较虚弱，更容易出现低血糖、脱水、中暑等现象。”厉志婷介绍。她还建议运动爱好者可以利用现在昼夜温差大的特点，选择早晚等天气相对凉爽的时间点在室外或通风条件好的健身房等室内运动场所体育锻炼，避免高温和阳光暴晒。

另外，晴热高温天气大量运动会增加出汗量，使身体内的水分加速流失，电解质会大量消耗，所以运动前后的补给也十分讲究。同时，控制运动强度也很重要，如运动时出现明显的乏力、心慌等情况，就需要适当降低运动强度。

在运动后，不少人喜欢带着一身汗一头扎进空调房或者洗个冷水澡。对此，厉志婷提醒健身爱好者，运动过后身体各组织器官新陈代谢增加，皮肤中的毛细血管大量扩张，此时外界冷气、冷水则会使毛细血管遇冷收缩，汗腺关闭。不仅会使人感到更加炎热，同时也会打乱体内器官正常功能，甚至引起伤风感冒。