

户外锻炼时，应伺空气质量而“动”

见习记者 李雨童

户外是人们进行体育锻炼的主要场所,但户外运动受自然环境影响较大,尤其是空气质量直接关系到运动者的运动效果及身体健康。

6月5日是世界环境日,环境与运动密不可分。空气作为人类生存最基本的资源,是我们构建清洁美丽世界最不可忽视的一个环节,但工业生产、燃料燃烧、生活炉灶、交通运输等会造成一定程度的空气污染。当空气中存在着大量粉尘和污染物时,又该如何进行锻炼?为此,我们采访了浙江省中医院呼吸内科医生吕昕。



空气污染会增加疾病发作风险

吕昕医生介绍,当空气受到较严重污染时,最明显的现象就是出现雾霾天气,而雾霾天气的罪魁祸首是细颗粒物,也就是人们常说的PM2.5。PM2.5不像大

颗粒物能被鼻腔隔离阻拦,它能避开呼吸道的保护组织,附着到支气管上,甚至直达肺泡,刺激呼吸系统的大小气道,诱发炎症,引起支气管炎、肺炎等。对

于哮喘患者,空气污染还会导致哮喘恶化。对于有高血压、冠心病等基础疾病的患者,空气污染会增加心血管和脑血管疾病风险。

啥样的室外空气质量不宜运动?

对于“户外空气质量差时还能否运动”这个问题,吕昕医生表示,室外的空气质量越差,越不适合运动。吕昕医生说:“当人们在户外运动时,如果空气质量较差,包括PM2.5在内的空气污染物会被更多吸入体内。中等强度运动时,PM2.5在肺内的沉积是安静时的5

倍左右。短期内,吸入质量差的空气会导致人们出现呼吸困难、胸痛和呼吸急促等症状。随着时间的推移,则会产生诸如肺癌、哮喘、肺气肿等更加严重的健康问题。”吕昕说,“空气质量指数能够反映空气污染状况,污染越严重,对人体健康的影响越明显。”



室内运动场所是合适的替代选项

那么,当室外空气污染较严重无法外出运动时,人们应该如何锻炼呢?对此,杭州市九都荟健身房教练杨伟达说:

“户外空气质量不好时,健身房、瑜伽馆、体育馆等室内运动场所是合适的替代选项。”不过,要确保门窗关闭,保持空调

内的空气过滤器干净,设置空调重新循环。如果选择在家锻炼,则可以在屋内放一台空气净化器。

运动防疫

夏季室内健身谨防空调之“伤”

本报综合整理

受疫情及夏季高温的影响,越来越多健身爱好者选择室内进行体育锻炼。夏季的室内,空调必不可少,那室内健身过程中,应如何正确使用空调呢?

以室内温度决定空调使用

运动的时候是否能开空调要根据室内环境的温度而定。一般来说,健身环境在25-32摄氏度的情况下,最利于身体肾上腺素的分泌,肾上腺素的分泌可以带来更好的健身效果,也就是说,健身的时候如果是感觉有些热,那时的健身效果最好。

健身时由于消耗大量体力,因此需要呼吸大量新鲜空气,并同时排出大量二氧化碳。特别是在健身房健身时,如果没有良好的通风设备和对流装置,将会导致废气在有限空间里不断循环,这对于做有氧运动的锻炼者来说,没有好处。在运动期间,室内温度不应该太低,应控制在26摄氏度左右。

使用空调应掌握正确方法

温度不宜太低。运动时毛孔处于张开状态,空调调制温度过低,会使汗毛孔迅速收缩。排汗不畅,运动效果也会大打折扣,而且容易受凉感冒。室内外温差控制在5℃-10℃左右,保证人体在一个相对舒适的温度进行运动,建议是26℃度左右。

不要空调对着身体吹。身体对着空调直吹的话会造成不适,特别不能对着脸、头部吹。长期对着脸吹可能会造成面部麻痹,长期对着头吹会造成头疼、头晕。

不要在满身大汗时吹。人体出汗时毛孔是开的,满身大汗时忽然进入较凉的环境,不仅会造成毛孔堵塞,还有可能造成感冒。可以擦干汗水再吹空调。

切忌长时间吹空调。因为空调会改变空气中的离子,长时间吹空调会造成脑神经紊乱,易出现头晕、头疼等症状。

每隔1小时开会儿窗。开空调会使室内空气变干,并且由于空气不流通,环境得不到改善,容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此,应该注意时常换气,建议1个小时左右开一次窗,每次约15分钟。

>>>延伸阅读

不同空气质量运动指南

PM2.5 24小时浓度均值 (微克/立方米)	空气质量指数(AQI)	户外运动选项
0-35	0-50	可正常进行户外运动
35-75	51-100	一般人群可进行正常户外运动,易感人群应减少户外运动时间
75-150	101-200	一般人群可进行正常户外运动,但应减少户外运动时间,易感人群进一步减少户外运动时间和强度
150-250	201-300	一般人群减少户外运动,易感人群停止户外运动
250-500	>300	避免室外运动,采用室内运动,如游泳、瑜伽等