

潮湿梅雨季,运动有讲究

本报记者 陈素琴

每年6月初到7月中旬,从我国长江流域一直到日本南部,会出现持续天阴有雨的现象,此时,正值梅子成熟期,故称“梅雨”。6月10日,杭州进入降雨相对集中期,正式入梅。

入梅后,天气比较闷热,运动爱好者来说应该如何科学健身呢?记者采访了浙江省中医药大学附属第二医院康复科主治医师姚晓岚以及杭州乐刻健身教练高波。



运动需及时补充水分

高温、高湿、风力小、气压低是梅雨季节的天气特点。“一般情况下,只要是运动后出现全身乏力,都会让患者先去查电解质。”姚晓岚提醒,梅雨季节运动,动一动就会出汗,容易电解质流失。电解质流失过度,人就会感到乏力,严重的甚至会导致热射病、心脏骤停。“千万不要大意,电解质紊乱,会提升热射病发病概率。”

所以,运动时要及时补充水分。“户外运动,建议带上运动功能饮料,及时补充流失的

钾、钠。此外,不要等跑完全程或者觉得渴了再去喝,也别一口气猛灌,应该是在微微出汗或者跑了三五公里时,就可以停下来喝几口。”

对于运动量,姚晓岚说因人而异,“每个人的运动基础和体质不同,可以心率为参考,运动完15分钟后,心跳是否恢复到运动前水平,如果没有,那就说明这次的运动量大了,下次应适当减少。如果睡一觉后觉得浑身累,那也说明运动量过多,下次应适当减量。”

运动需要择时

昼夜交叉之时是比较适宜运动的时间段,温度和气压都比较合适。“比如早上6—7点和晚上18—19点。”杭州乐刻健身教练高波说,“梅雨季由于气压低,很多人都会感到闷热,运动时氧耗增加,呼吸就更加急促,需要注意适当控制呼吸频率。”如果是户外跑,可降低15%左右的配速,这样能够让身体和心脏更加舒适。等身体适应后,再慢慢提速。此外,高波建议,对于每天都在运动的市民,在大雨、雷电等天气下,一定避免外出运动,可以在室内进行一些力量训练,游泳就是不错的选择。雨季在户外运动,也要根据道路实际的积水、湿滑情况作出判断。运动

是为了健康,切勿因为运动造成身体损害。

另外,运动装备也很重要。高波说,人体出汗时,细小的水珠会覆盖在人体皮肤表面,加之梅雨季节空气湿度较大,汗水和空气中密集的水分会“遮”住毛孔,导致体内温度上升,人体从空气中获取氧气的能力下降,从而引发头晕胸闷等症状。所以运动时,应确保穿着舒适透气。高波还提到了大家容易忽视的一个细节,那就是袜子。他说,运动时,应穿防滑专业的压缩袜或者运动袜,袜子过松会增加皮肤与袜子之间的摩擦,而相对较紧的袜子可以紧贴皮肤、最大限度减少皮肤受到的摩擦。

延伸阅读:

梅雨季 不同人群运动方式选择

老年人:可选择慢跑、散步、舞剑、体操等缓慢、轻柔的运动;
中年人:可以进行快走、健身操、骑车等中等强度的体育项目;
年轻人和中小学生:可选择跑步、跳绳、打羽毛球等运动。



防身招式助你脱险

本报综合整理

日常生活中,外界侵害总是猝不及防,学会几招简单的防身招式,可能会在关键时刻帮我们脱离危险。

直拳横踢

动作要领:左直拳,接右直拳,接右横踢,右脚落步,出左直拳不收回,右拳置于下颌,两眼目视前方。

要求:击打迅猛连贯。



抱腿顶摔

动作要领:左脚在右脚后垫步,左拳置于下颌,随即起右腿前蹬,右脚向前落步,上体前俯,成右弓步,同时两手前伸,与膝同高,掌心相对随即肩向前顶,两手后拉置于腹前两眼目视前下。

要求:垫步前蹬快,抱腿顶摔猛。



勾摆连击

动作要领:左脚向前上步,左勾拳,接右勾拳,接左摆拳(不收回),右拳置于下颌,两眼目视前方。

要求:上步勾拳连贯迅猛。



抱臂背摔

动作要领:进步同时,左手向外挡抓,掌心向外,右脚向左前上步,右手前伸上挑,掌心向上,置于左手前,随即左脚向右脚后背步,两腿弯曲上体迅速向左后转体弯腰,两手猛力下拉,同时两腿蹬直,两脚左右相距约一脚之长,臀部上顶,两手变拳置于身体左侧身体左转,右脚下踹,左拳置于下颌,右拳置于大腿外侧,两眼目视前下方。

要求:转体、弯腰、下拉、蹬腿迅速连贯。

