

这样“吨吨吨”喝水居然会中毒？ 医生提醒：运动后补水有门道

本报记者 高玲玲

连日来,持续不断的高温天气让出门在外的人总是汗流浹背,尤其那些在高温天还坚持运动的人,用“汗如雨下”形容毫不夸张。大量出汗后,人体需要及时补充水分,否则容易出现脱水症状。然而,不科学的补水可能会引发“水中毒”。

近日,杭州的90后林杰就“中标”。小林是一名新晋健身爱好者,对于运动时如何科学补液缺乏经验,在一次高强度运动后,口渴难耐,一次性摄入2升的水。不久,他就出现乏力,头晕等症状,就医后被告知有轻度水中毒迹象。



运动后这样做 快速“满血复活”

本报综合报道

运动爱好者大多有过这样的体验:在一连串艰苦的训练后,肌肉开始感到酸痛,这个常见的现象是来自于训练时,肌肉承受压力,然后肌肉组织被撕裂,最后肌肉组织开始修复来发展更坚韧的肌肉纤维。此现象常见于初学者或是在训练中做的强度比平常更强的人身上。关于运动后如何恢复,这些策略或许可以带来事半功倍的效果:

充足的睡眠

肌肉在训练时被破坏,在睡眠时经历一个修复和发展的过程。如果睡眠质量不好,其实正剥夺身体修复受损的肌肉这样与生俱来的能力,所以说重视睡眠的程度不能少于训练和饮食,如此才能完整提升训练效果。试着每晚有至少七到八小时的良好睡眠。

动态修复

实施轻微缓和的运动像是慢跑、打篮球、游泳这些低强度的活动,能让身体进行更好的血液循环,使肌肉不那么酸痛。

泡沫轴按摩

利用滚筒来按摩身体能够有效放松紧绷的肌肉,增加身体的柔韧性。建议在训练后用滚筒按摩全身。如果有特别紧绷的部分则可以稍微停留一下。要注意的是在按摩的过程中要缓慢。切记不要憋住气。

伸展

伸展的好处和重要性众所周知,提升软组织的弹性,增加肌肉的柔韧性,关节的活动范围等,也可以有效地预防伤病。

均衡补充营养

不管目的想要增长肌肉还是减少脂肪,运动后身体是急需营养来修复,补回糖原,增强肌肉,所以一定要吃够,吃好。不过记得要适量,选择健康的食物,三大营养素搭配合理:适当的碳水化合物、足够优质够量的蛋白质和少量的脂肪。

出现水中毒症状要及时就医

“当人体摄入水总量大大超过排出水量时,会导致部分水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,这个时候就可能会出现‘水中毒’症状,又称稀释性低钠血症。”浙江省中西医结合医院内科医生吕菁说,水中毒分为急性水中毒和慢性水中毒两类。急性水中毒,发病急,

危害较大,会出现头痛、呕吐、血压增高、失语、呼吸抑制、嗜睡,甚至昏迷;慢性水中毒,可有疲倦、恶心呕吐、嗜睡、皮肤苍白等表现。

“如果出现水中毒症状,患者一定要及时就医。”吕菁说,“当然,大家也不要过于担心,日常运动中,只要稍微注意,一般不会出现这种状况,即使出现,

大多数也是轻症。”

出现了轻度水中毒,首先要把引起水中毒的诱因去除,如立刻停止喝水,可以在医生的指导下,吃一些利尿剂如呋塞米、螺内酯等有利尿作用的药物,加速尿液排出。如果出现头晕、腹胀、恶心等症状,可根据医嘱对症用药。

运动前和运动中也要补水

根据《2022 中国居民膳食指南》的建议,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。夏季运动时则应补充更多,具体情况因人而异,科学的判定方法为体重每降低500克,补水550~700毫升。而且,补水不应该仅出现在运动后,运动前、运动中适

当补水同样重要。

“运动前补充一定的水分,能够让身体的水分储存量达到顶峰,这样在运动时,机体缺水的情况能够推迟出现。”杭州凯萨健身教练沈军说,“运动时补水,也有许多讲究。如果一次性补充过多,可能会导致胃肠道不适,加重身体负担,导致运动能力下降;如果身体缺水后再补充,可能导致机体轻度脱水、运动疲劳提前出现。”所

以,应在不同的运动时段进行多次补水。

运动后,身体体温会在一段时间内才降下来,体内水分仍会持续散失。此时是否需要补水,比较简单的方式是观察自己的尿液。如果尿量充足,颜色较浅,那么机体属于水平衡状态,可以不用单独补充;如果尿液颜色较深,尿量偏少,则需要增加补水量。

适当补充矿物质水

“运动时补水并不单纯指的是补充纯水,应该根据不同的运动阶段适量补充富含钠、钾、镁等矿物质元素的

水。”沈军表示,这是因为在出汗的同时,水和盐分都在丢失,这时候体内既缺盐也缺水,单纯地补水可能会导致身体不适。另外,也有人在运动

后,喜欢喝碳酸饮料,这也是不可取的。沈军提醒,碳酸饮料并不能补充身体所需的水分,反而容易导致较为严重钙质流失。

延伸阅读

科学的运动补水建议

运动前补水:运动前4个小时,补充450~600毫升;运动前10~15分钟,补充200~350毫升液体,均建议是纯水。

运动中补水:当运动时间在

1小时以内,每运动15~20分钟,补充100~200毫升,主要为纯水,少量搭配运动饮料;当运动时间超过1小时,每运动15~20分钟,补充100~200毫升,主要

为低渗、等渗的运动饮料,少量搭配纯水;每小时液体摄入量不超过1升。

运动后补水:一般建议在运动后2小时内须及时补充纯水。