

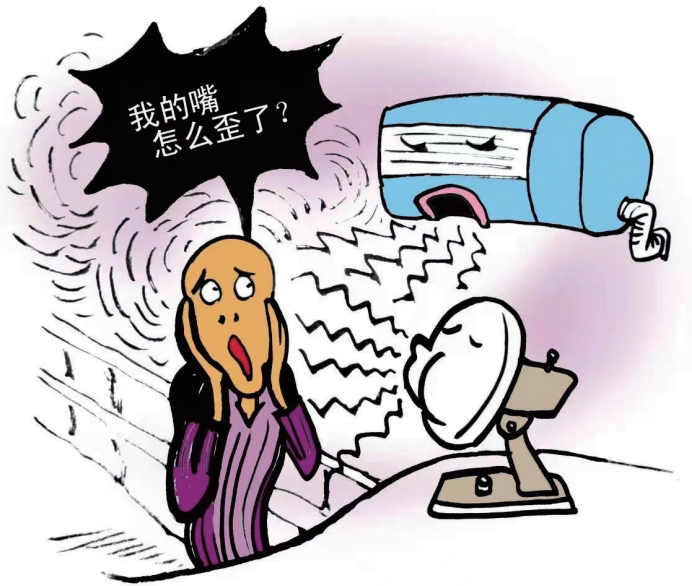
气温持续40+ 运动后切勿急降温

本报记者 陈素琴

“

最近,杭州50多岁的王先生,跑步后出了一身汗,回家马上“躲”进空调房休息,但醒来发现不仅手脚动不了,嘴巴也歪了,家人立刻送去医院后被诊断为脑梗死,俗称“中风”。这是怎么一回事呢?

”



掌握技巧少走弯路 有效提高健身效果

本报综合报道

健身训练需要掌握一些训练技巧,让自己少走误区,避免陷入雷区。一些健身爱好者不注意细节,导致健身效果不明显。几个健身技巧,就可以让你提高训练效果,有效降低体脂率,促进肌肉生长。

先拉伸,再进行正式训练

无论是增肌还是减脂,都不要急着进行健身训练。正式训练的时候,需要先活动身体各部位肌群,拉伸经络,预热身体,有效促进血液循环,让身体逐渐进入运动的状态。健身训练前,进行5分钟拉伸训练,可以润滑关节,激活肌群,提高训练效果,降低运动的受伤几率。

管理好饮食

想要提高健身效果,饮食管理是不可缺少的一个环节。如果放纵饮食,吃各种高热量、不健康的食物,身体无法补充所需的营养,健身效率就会低下,脂肪也会堆积起来。健身爱好者需要健康饮食,选择清淡的烹饪方法,控制脂肪摄入量,提高蛋白质摄入量,减少精细主食摄入,可以用复合碳水粗粮代替米饭、馒头、面条,多吃一些高纤维的蔬菜跟水果,可以补充身体所需的膳食纤维,促进肠道蠕动。

控制合理健身时长

要注意健身时间。时间过短,训练效果达不到预期,时间太长,身体注意力会开始下降,训练水平也会低下,还容易发生健身事故。一般来说,每次健身时长控制在2小时以内,1-1.5小时左右为佳。健身训练应该是循序渐进,而不是盲目攀比,一味地挑战大重量。尤其是健身新手,主要的是提升身体耐力,追求标准动作姿势,然后再慢慢提高运动强度跟负荷,才能让你走得更远。

高温天运动:及时补水、避免贪凉

原来,王先生经常“吐槽”天气热,干什么都没劲。朋友建议他去运动下出身汗,回来洗个澡睡觉,睡眠质量都能提高。于是在周末,王先生心血来潮,决定出门去跑步,几圈下来,全身都湿透了,他想着平时也不跑,这个运动量差不多了。到家后,王先生把空调温度调到了24摄氏度,冲了澡,躺下就睡了。可是醒来后,他感到手脚好像有点麻,连手机都拿不住,走路也一拐一拐,他觉得是睡觉压到一边,过一会就好了。可症状却越来越重,渐渐地左手左腿完全抬

不起来了,连讲话也口齿含糊不清。家人赶紧把王先生送到浙江省人民医院,判断其得了脑梗死,俗称“中风”,立即进行静脉溶栓治疗。由于治疗及时,王先生的症状逐渐好转,但回想自己这次意外,他说:“我既没有高血压,又没有糖尿病,年纪也才50出头,怎么就中风了?”

浙江省立同德医院神经内科医生王浩分析,这与大量出汗,又没有及时补充水分有关。在炎热的夏季,全身外周毛细血管扩张,容易导致血压下降,加之高温(尤其温度大于32℃时),

人体体温调节主要靠汗液蒸发散热,因此每天要排出大量汗水,如不及时补充水分,就容易因血容量不足、血液黏稠度增高和血流动力学改变,导致缺血性脑中风发生。夏季因高温天会诱发脑中风出现一个小高潮,夏天大量出汗,体液消耗严重,如果没及时补水或补水不足,血液会浓缩。一增一缩,导致血容量降低,血流变慢,加上有的患者熬夜看电视、玩手机疲劳,受凉(如在空调房较低温度环境、冲凉等)血管收缩等危险因素,就容易形成血栓。

如何运动:切勿贪凉违背生理机能

夏季运动要清楚自己的“高温预警线”,清楚自己的极限在哪里,不要顶着正午的高温进行锻炼,可以在傍晚夕阳未落,早晨太阳初升时尝试。杭州市健体冠军储佳迪坦言,热天训练会让体内的水分流失加速,核心温度升高,如果不及时补充水分会导致中暑或者热衰竭,严重则危及生命。

同时,运动后应当通过缓慢走动等方式,把心律恢复到

正常水平,再去摄入适量水分。其次是最好喝温水,不要刺激血管;喝水速度要放缓,少量多次逐渐补水,每次200毫升左右即可。

“不建议大家运动后立刻饮用大量冰水凉水,这违背了人的正常生理机能。特别是运动强度比较大时,心脏就处于一种相对高负荷的状态,如果大量饮用凉水,会刺激胃肠道血管的收缩,引起胃、肠道空腔脏器出现

痉挛,增加心脏负荷。”在大量运动后一定要等心率和体温恢复正常后再洗澡或者冲凉,患有心脑血管病的中老年人更要注意。可以选择一些慢跑、打太极拳、游泳等有氧运动,微出汗为宜。在运动出汗后,可以做些放松运动让自己的身体得到休息,千万不要贪凉而使体温骤降,最好等待身体恢复到静息状态并自然降温。“如果要洗澡,也要用温水为宜。”

延伸阅读

不少人认为只有天冷才会发生脑中风,但现代医学研究发现,炎热的夏天也是脑中风的高发季节,并且吹空调还会使中风的危险性增大。为什么吹空调会导致中风?我们该如何预防?

什么是中风?

脑中风是一组以脑部缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的疾病,又称脑卒中或脑血管意外,具有极高的病死率和致残率,主要分为出血性脑中风和缺血性脑中风两大类。

为什么吹空调会导致中风?

夏季炎热,血液里水分减少,血液黏稠度上升,导致输向大脑的血液受阻,极易诱发脑中风。与此同时,高温天气,很多空调温度会调得很低,造成室内外温差过大。当人在不同温度的区域出入时,这种忽冷忽热会让血管忽而收缩忽而扩张,也容易诱发脑中风。

如何预防中风?

首先,室外再炎热,室内

空调的温度也不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜的温度为25-26摄氏度,体弱者27-28摄氏度,室内外温差最好不要超过7度。其次,开空调时,冷空气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。靠近空调的人,最好面对空调坐,因为冷风从后面吹着人的背部、腰部,比迎面风对人体造成的损害更大。坐办公室的人如果座位挪不开,最好多预备一条丝巾围住颈部。第三,从室外进入室内后,应至少10分钟后再开空调。

