



- ◎面对高温天气,如何制定自己的训练计划?
- ◎运动期间出现身体不适,第一时间怎么做?
- ◎如何规避运动风险?

当跑步邂逅高温天气,专家提醒:向剧烈运动说“不”

本报记者 余敏刚



“

近日,一名男子在公园夜跑时突然昏倒,幸亏有位跑步的女士对其进行了急救,这段视频被发到网上后,引发了跑友对高温天跑步的热议。

”



牢记 避免高温下剧烈运动

面对这起高温下运动急救案例,省中医院心血管内科主治医师潘艳云告诉记者,从视频上看,这是由于中暑导致的,很多患者在中暑后,会产生头晕胸闷导致昏迷,严重还会引发心血管疾病,导致心脏骤停。

“必须要避免一切在高温下的剧烈运动。”潘艳云介绍,夏季由于身体体温和外界环

境温度之间的温差减小,带来的最大问题就是阻碍了散热,运动时人体产热量是安静时的8—10倍甚至更多。如果这些热量不能被及时带走,那么就会使得体温严重上升。严重的中暑也就是大家平时听到的热射病,热射病非常凶险,死亡率高达40—50%。

在潘艳云看来,不管跑步爱好者,还是高温下的户外

工作者,都要预防心血管突发症状。她提醒,很多时候,人们为了应对高温气候,会进行一系列适应调整。比如通过出汗蒸发散热,流经皮肤的血流量增加,毛细血管扩张,但却不知,一旦剧烈运动,肌肉仍然在工作,心脏不得不加速工作来满足运动需要,导致心率飙升,出现生命危险。

注意 运动突发不适要立即应对

如果高温下运动时出现不适情况,潘艳云认为,应立即停止运动,尽快走到避免高温直晒的地方,不要过度精神紧张、到处走动,特别是直接进入温差过大的环境。

如果面对昏迷等严重突发状况,潘艳云表示,要迅速摆放患者于正确的体位,一

般采取平卧位或者端坐位,同时拨打求救电话。如果患者出现突发心跳骤停,要给患者迅速进行心肺复苏,一定要在黄金4分钟内为患者做心肺复苏,越早救治抢救几率越大。除了运动引发,部分人自身也可能存在一些潜在的疾病,但出现身体不

适情况一定要及时前往附近医院就诊。

此外,潘艳云还建议,高温下开展跑步运动一定要因人而异,哪怕是专业运动员,也不能制定过高的训练计划,要严格控制时间,35℃以上即便慢跑也不宜超过半小时。

量力 做好跑前准备灵活应对

那么,面对夏季高温,跑友又该如何规避风险,完成自己的跑步?有着丰富跑马经验的杭州舒适堡资深教练厉志婷分享了她的夏季跑经。

“我们可以选择一天中较为凉快的时段去跑,比如早上或者晚上,跑时尽量选择在树多的路上或者公园里,尽量避免阳光直射。”厉志婷说,除了避免高温时段运动,每位跑友

跑前一定要把控自己身体状况,跑步前状态不好、疲劳、休息不好,建议快走或者取消当天计划。

同时,跑前准备一定要充分,厉志婷表示,要记得穿上舒适的衣裤、戴上墨镜和其他防晒工作,跑步开始前可以适当饮水并在脸上、头上、身上多处浇点水,也能帮助身体散热。

“最重要的是不要非跑以

往一样的配速或长距离,夏季户外运动都要适当降低一些运动负荷。”厉志婷强调,特别是一些细节处理一定要引起重视,比如盲目提速,在跑步即将结束前马上停下来、坐下来以及马上饮用冰水等,往往很容易被忽视,一旦发生会导致身体突然崩溃或引发更为严重的其他问题。遇到身体不适,应立即前往医院检查并治疗。

膝关节总是“咔咔响”,还能运动吗?

你是不是遇到过蹲下系个鞋带,站起来就听见膝盖“嘎嘣”;久坐站起时,膝盖也会“嘎嘣”两声。声音虽小,但对于经常锻炼的人来说,会有不小的影响和困惑。想要改变这样的状况,可以这样做。

强化肌肉力量

股四头肌内侧肌肉力量弱,外侧肌肉紧张度高,可能会影响膝关节运动时髌骨(膝盖正前方)的运动轨迹。所以可以通过放松紧张的外侧肌肉、和训练股四头肌内侧的方式进行改善。

靠墙静蹲时,双脚与肩同宽,上身挺直靠墙下蹲保持,膝盖朝向第二脚趾方向,尽量保持小腿与地面垂直,之后进阶到外八静蹲,即脚尖朝外,膝盖保持朝前方向,下蹲保持。需要注意的是,屈膝75°是膝关节功能恢复练习的适宜角度。此时肌肉发力较为充分,髌股关节受力又相对较小。



调整动作姿势

很多运动小白刚开始运动时,在错误的姿势下运动,尤其是膝关节力线可能存在问题。例如深蹲时膝盖向内,久而久之,膝关节就出现了一些问题,例如运动时出现响声。这种时候要怎么办呢?

以深蹲为例,可以在进行这个动作时在膝关节处增加一根弹力带,完成动作过程中保持弹力带被撑开,这样在下蹲时就不用担心膝关节总是内扣。

在建立了正确的运动模式后,我们的膝关节才会越来越安全。

