

# 风起时,合理运动可护你“周全”

本报记者 高玲玲

## ◎暑湿盛,多方面做好自身防护

“

台风“杜苏芮”远离,减弱为热带低压。不过,5号台风前脚刚走,今年第6号台风“卡努”正在靠近,目前此台风预报路径直指浙江。台风接连到访给人们的生活带来诸多不便。浙江省中医院中医科主治医师朱聪提醒,台风天风邪、暑湿盛,需要多方面做好自身防护。

”



浙江省健身气功协会副会长李红苗在传授气功

### 前期气压低 避免剧烈运动

台风登陆前,一般会出现低气压现象,空气湿度高,且台风越强,中心气压越低。气压下降时常会影响人体氧气供给,会引起胸闷、心慌、憋气、乏力等不适。“此时要避免进行长时间的剧烈运动,否则会使心跳骤然加快,引起心脏血管突然扩张,易出现危险。尤其是心脑血管管本就十分脆弱的人群更要特别注意。”朱聪说。

此时适度运动对健康有益,可进行散步、瑜伽、太极拳等舒缓运动,并控制好强度,运动到身体微微出汗即可。此外,杭州迈博体育健身教练沈军建议:在运动过程中可利用频繁的浅快呼吸减少肺和氧气的交换,降低呼吸频率,增加呼吸深度。且刚开始运动时量不能太大,节奏别太快。一旦感到不适,比如头晕、心慌、恶心等,立即停止运动,防止情况加重,对身体造成不可逆伤害。“如果在湿度大于60%的环境中运动,一般每隔20分钟,就需补水200毫升左右。”朱聪说,对心脑血管患者,除了要注意运动强度外,还要注意清淡、低盐低脂、规律饮食、早睡早起;遵医嘱服药,不能随意增减或停药,定时监测血压等。



### 多做有氧运动 “踮起脚尖”防湿寒

台风过境时,往往带来风雨,上下班途中,大多数人不得不忍受着雨水浸湿的鞋袜,用体温将其烘干。但这个过程很容易导致湿寒入体,引发疾病。

“脚距离心脏最远,供血最差,且脚的脂肪层薄,不易保温,所以脚掌极易受寒。一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜内毛细血管收缩,使得身体抵抗力下降。这时候,原来潜伏在鼻咽部位的病毒、病菌就会趁虚而入,引起感冒等多种疾病。”朱聪说,此外,脚上的神经末梢受凉之后,会让正常运转的血管组织收缩,如果时间长了,会导致血管舒张的功能失调,易诱发动脉痉挛、关节炎和风湿疾病。

如果湿寒入体该怎么办?可通过运动“排湿”。“有氧运动中踮脚是非常好的运动。”沈军说,一次踮脚,可以调动腿部8块肌肉。脚上有很多穴位,尤其是脚后跟上分布着很多经络,经常踮脚则有利于经络气血运行,加强脚部血液循环。

### 台风过境需注意 切勿盲目户外运动

台风过境后,会带来短暂的凉爽天气,这时候,人们往往会走到户外享受难得的“清凉”,但此时户外运动存在一定风险。“受台风影响比较严重的区域,在台风过后,户外往往还会潜藏着一些风险,比如被风吹断但还未掉落的树枝以及老旧小区不太稳固的墙体外立面等,在此时可能会有坠落风险。户外运动时要仔细观察,尽量远离危险区域。”杭州余杭区红十字海豚救援队队长柯孔伟说。

此外,台风过境后,短时间内应避免进行爬山、溯溪等户外运动。“台风刚过境,有些地方仍存在山体滑坡、泥石流、河岸崩塌等地质灾害隐患。更不要盲目开车进山,因为经过暴雨冲刷,山区山石塌方、路基被毁等自然灾害发生几率都会增加。”

## 如何把控自己的运动强度?

夏天到了,是不是增加运动强度效果就越好呢?喜欢运动的市民需要注意了,不是强度越大就越好,一旦过度不仅达不到目的,还可能造成伤害。

### 什么是运动强度?

运动强度是指运动时的费力程度,适当的运动强度能够有效提升运动素质,而不当的运动强度则可能导致运动损伤的出现。

最大摄氧量:是指人体在进行最大强度的运动,各器官、系统机能达到最高运作。

最大心率:是指在运动时能够达到的最大心率值,与年龄相关。计算公式:最大心率=207-0.7×年龄(日常也可用220-年龄的简化公式推测最大心率)。

靶心率:是指运动时有效且安全的运动心率范围,常用它来调节运动负荷。不同的心率范围能调动身体内不同的运动细胞,达到不同的运动效果。不同强度的运动,靶心率也是不同的。

梅脱:英文缩写为MET,指运动时代的代谢率与安静时代代谢率的比值,是用简单的数值来表达运动强度。MET值越大说明该项目的运动强度越大,1MET的活动强度,大约相当于成年人的基础代谢水平。

### 小强度的训练

自我感觉:很轻松到尚轻松。

靶心率:57%—64%×最大心率。例:一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,最大心率为190,那么靶心率范围为:108—121。

梅脱:青年人(20岁—39岁)为<4.8MET;中年人(40岁—64岁)为<4MET;老年人(65岁及以上)为<3.2MET。

### 中等强度的训练

自我感觉:尚轻松到有些累。

靶心率:64%—76%×最大心率。例:一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,最大心率为190,那么靶心率范围为:121—144。

梅脱:青年人(20岁—39岁)为4.8—6.0MET;中年人(40岁—64岁)为4—6MET;老年人(65岁及以上)为3.2—4.8MET。

### 较大运动强度的训练

自我感觉:有些累到很累。

靶心率:76%—96%×最大心率。例:一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,最大心率为190,那么靶心率范围为:144—182。

梅脱:青年人(20岁—39岁)为7.2—10.2MET;中年人(40岁—64岁)为6.0—8.5MET;老年人(65岁及以上)为4.8—6.8MET。