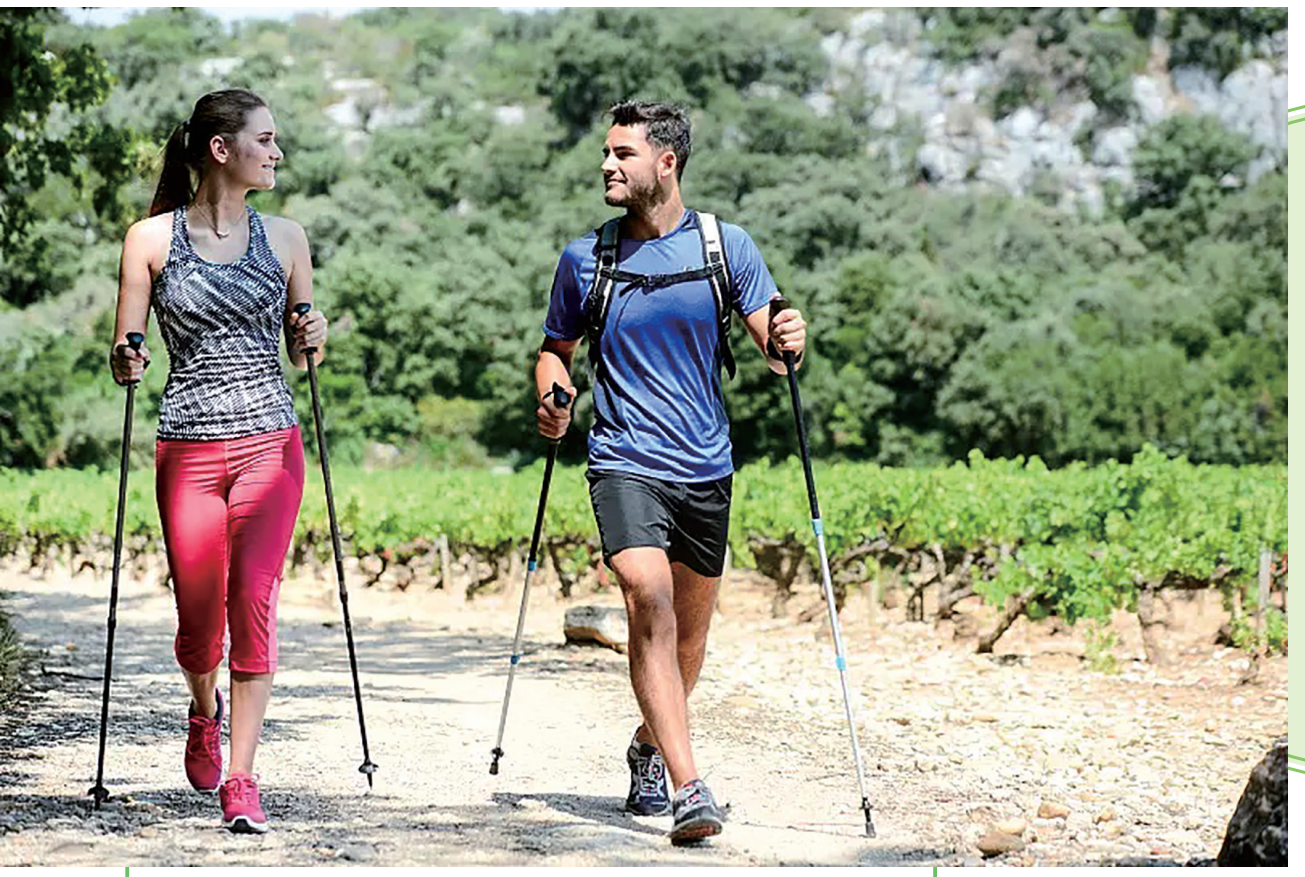
如何快速适应高温天？合理运动提高“耐热力”

本报记者 高玲玲



立夏之后，天气越来越热，眼下又到了中暑高发期。几天前，杭州的何先生外出工作时突然感到头晕、恶心和全身无力，紧急就医后被确诊中暑。

如何提高身体的耐热能力？“比起开空调等环境调节手段，通过运动可有效提高身体内部的耐热能力，初夏是最佳时机。”浙江省中医院中医科主任医师金涛说。

初夏多运动，身体更耐热

人体的热耐受能力与热应激蛋白相关，而热应激蛋白合成的增加与受热程度、受热时间有关。“经常处于高温环境，能增加热应蛋白的合成，从而增强人体的热耐受力。当再次进入高温环境中，细胞受损程度会明显减轻。”金涛说，“简单说，为了获得或提高热耐受能力，最佳方式是进行耐热锻炼，即在逐渐升高的气温下运动，以适应更高的温度环境。”

初夏日平均气温的变化符合耐热训练的标准。“每天抽出1小时左右进行室外活动，可根据天气情况，选择气温在25℃左右、湿度在70%以下的环境，进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目，每次锻炼都要达到发汗的目的，以提高机体的散热功能。”金涛提醒，当气温高于28℃，湿度高于75%时要减轻运动量。

此外，锻炼高温耐受力并不意味着在烈日下运动。夏日每天温度最高的时间一般为上午10时到下午3时，在这段时间最好在室内锻炼。如果在室外运动，建议选择有树荫的路线，或选择在河边、树林周边等空气相对湿润的场地锻炼。“一般进行10至14天的高温锻炼，就能取得比较好的效果。经过初夏的耐热锻炼，在盛夏来临时可以降低因高温患病的风险。”金涛说。

大量出汗后要及时补液

运动时，人体会产生各种代谢产物，如乳酸、酮类物质，代谢废物在体内堆积多了，会让人产生疲劳感，这时身体通过出汗（水盐代谢途径），把多余的代谢产物排出去，促进新陈代谢，使人感到清爽舒服，但也会造成人体盐分丢失，夏季尤甚。

“人体在运动时每丢失1%体重的水，体温就会升高0.2至1.10摄氏度；若脱水达到体重的2%，会对运动能力造成不良影响。”杭州迈博体育教练沈军提醒，运动时，应每隔15至30分钟补液100至300毫克，或每跑2至3千米补液100至200毫升，以每小时800毫升为上限。运动后补液总量取决于失汗量，应遵循少量多次原则，忌过度集中。剧烈运动后，不宜喝啤酒和含有咖啡因的汽水、茶饮料、咖啡等，否则会加剧身体脱水。

此外，不主张老年人运动到大汗淋漓，有基础疾病的人尤需注意。“出汗太多会损失大量水分，同时钾、钠、钙、镁等离子也可能丢失过多，造成电解质紊乱，使血容量下降，出现心慌、血压降低、头晕头痛等症状，这种情况下，年龄较大或者身体虚弱的人与健康人相比，更易发生中暑。”不过，此类人群可以采用午睡的方式提高耐热能力。“午睡有助机体适应环境，保护脑容量，提高体温调节能力。”金涛说，午饭后活动半小时，散步走动，促进食物的消化，然后躺平入睡，时间以半小时为宜，以免影响夜间的正常睡眠。睡不着别强迫，闭眼也是休息，就算只闭眼躺20分钟，也会在一定程度上体力能得以恢复。

夏日健身，如何预防横纹肌溶解

本报综合报道

炎炎夏日，又到了露肉季节，很多人都想着健身减肥。最近，温州小伙小陈（化名）却健身健出了病，他在健身房骑了10多分钟动感单车，回家后肌肉酸痛，去医院一查竟得了横纹肌溶解综合征。

横纹肌溶解综合征，通常发生在肌肉严重受创后，由于细胞破损，肌红蛋白、肌酸激酶等物质崩溃外泄进入血液，当血液变得粘稠时就极易堵塞肾小管，导致急性肾损伤甚至肾衰竭的现象。症状表现为肌肉出现持续性疼痛无力，尿液呈酱油色或可乐色。

医学研究也表明，急性运动和长时间反复运动是肌肉溶解最常见的诱因。温州市中心医院肾内科主治医师李剑菲说，她往年夏季也接收到很多例横纹肌溶解综合征患者，都是因为过度运动导致。患者普遍年龄为20至30岁左右，大多数是在健身房运动后出现肌肉酸痛症状，健身项目里都包括较为激烈的动感单车。

不过，除了过度过量运动，还有很多原因会导致横纹肌溶解综合征，例如过量食用海鲜、降血脂药以及抗生素等；过量饮酒导致酒精中毒，出现四肢近端的无力和萎缩；甚至患有心脑血管疾病的老年人，抽搐后肌肉被动剧烈运动，也可能引发横纹肌溶解。

李剑菲建议，由于“横纹肌溶解症”病因多样，市民也因掌握自查方法。比如，肌肉出现疼痛、压痛、肌肉收缩无力，或者肌肉表面出现浮肿现象，尿液呈深褐色，突发恶心呕吐等，都有可能患上横纹肌溶解症，出现类似状况应该及时就医。

延伸阅读

哪些人容易得“横纹肌溶解”？

之前不运动，突然运动量过大

如果之前有规律的健身习惯，那么横纹肌溶解症一般不会发生在你身上，因为肌肉有适应强度的能力，不会受到很严重的受损，更不会让自由基剧增。

一次性做完高强度的训练

在组与组之间有足够的休息与补充，一般情况下也不会出现横纹肌溶解症。

喝酒吃小龙虾

喝酒会导致酒精中毒也会导致肌肉溶解，部分处理不干净的小龙虾也会使人食物中毒，导致肌肉中毒。

高温作业、健身

在高温下劳动，大量出汗，又不及时补水，会导致人体不能正常散热，热量在体内积聚引起体温升高，过高的体温会损坏人体细胞，引起肌肉溶解。