高温暴汗是“减肥神器”？

专家：中低强度运动与夏天更搭

本报记者 徐萃萃 应宇康

随着夏至到来，一年中最难熬的酷暑拉开了帷幕。在很多人的“常识”里，高温和烈日可以算是“减肥神器”，只要在大夏天里运动一下，出一身大汗，体重秤上的数字会马上变化。然而，体重秤上的数字巨变就代表减肥成功了吗？研究数据表明，其实未必。

A 夏季运动，减掉的重量可能是流失的水分

不少健身爱好者可能早有体会：每到夏季，完成同样的运动量要比冬季更加费劲。夏天减肥似乎总达不到预期的效果。美国跑步杂志《Runner's World》就根据科学研究报告和跟踪实验，给出了答案——夏天高温里跑步消耗的热量多，但脂肪燃烧效率却大大降低。也就是说，盛夏运动出了足够多的汗，却不一定能达到减肥的效果。

对此，浙江省人民医院运动医学科主任助理陈垍航给出了解释：“由于夏季天气炎热，运动之后出汗会更多，但其带走的大多是身体的水分，因此这个时候体重下降，下降的大多是水分，而不是通过燃烧脂肪达到的减肥效果。”此外，人体在运动时同时消耗糖和脂肪，但两者消耗的比例会根据运动强度改变。强度太低，脂肪燃烧的量太少；强度越大，由碳水化合物储存的糖消耗比例越高，而消耗脂肪的比例就越低。“比如以同样的配速去跑一公里，有人会觉得夏天明显比冬天更加费劲，这也就意味着，夏天以同样的配速跑步，运动强度更大。其实，在这种炎热的条件下，跑者吸入更多氧气，产生了更多二氧化碳和汗水，但脂肪消耗的比例却减少了。”因此，陈垍航建议健身爱好者，如果想使脂肪燃烧性价比最高，在运动上可以选择中低强度的训练。在酷暑来临之前，适当增加身体的肌肉含量，提高基础代谢。

与此同时，做好补水是夏季运动的重中之重。通常来说，可以在运动前半小时左右补充300-500毫升水，增加运动中排汗量、减少体温上升的幅度、延缓脱水发生。在特别热的天气，可以适量增加补液。运动中补液要注意少量多次（100-150毫升/次，10-20分钟左右），一般每小时的补液总量不超过800毫升。运动后补液则以摄取含糖、维生素、电解质、蛋白质的复合饮料效果最佳，补液的总量由体重恢复的情况估计，多次补液但不可暴饮。

B 做好细节，解锁夏季减肥正确打开方式

虽然夏天的燃脂效率并不比秋冬季高，但太多“刚需”还是让夏天的运动大军格外壮大。“就健身房线下门店来说，夏天的客流量要明显多过别的季节。”乐刻运动研训中心课程教研组组长傅一昕告诉记者，夏天穿着负重减少，运动起来更加方便，且运动后容易出汗，会给大家“运动效果”更好的心理暗示，“因此很多会员夏季运动的积极性会提高，运动计划的执行也会更有持续性，一段时间坚持下来，自然也会收获相应成效。”

一份科学合理的运动计划是夏季减肥的正确打开方式。傅一昕介绍，夏季户外温度高，且容易晒伤，教练们通常会建议可以适当增加室内有氧运动。在运动频次和运动量的选择上，不建议有过多改变。“不需要因为季节的变化而改变运动习惯，简单的更好坚持，建议大家循序渐进、持之以恒地去开展运动。”傅一昕说，如果觉得还有精力增加运动量，可以选择错开固定运动时间，如早晨或晚饭后通过散步、慢跑等方式进行加练，时长控制在半小时左右。

随着暑假到来，一大波青少年也将加入运动大军。傅一昕表示，青少年的运动需求比成年人更多维，开展运动应该更加科学和丰富，有条件的话可以去专业的青少年体能培训机构进行训练。同时也鼓励家长陪孩子一起进行一些简单运动。需要提醒的是，青少年处于生长发育重要阶段，做好运动前后的热身、拉伸及能量补充尤为重要。

走路姿势有讲究

本报综合报道

走路不仅可以直接消耗热量，利于有效控制体重，促进下肢静脉回流；还可以保持身体协调和平衡能力。持长期走路可以提高人体免疫力、改善内分泌并调节激素水平；也可以有效降低癌症、心血管等各种疾病的发生风险。

建议每天按正确的姿势走路40-60分钟，大概有6000-10000步，能带动人们的主动性和积极心态，也能起到锻炼的目的。下面介绍几种走路方法，它们各有特点，可根据自身需要自由选择。

“一字步” 促进胃肠蠕动

左右脚轮流踩在两脚之间的中线位置，也就是大家常说的模特走的“猫步”。一天500步左右，再切换成其他走路方法。如此走路通过腰部肌肉用力可一定程度上促进胃肠蠕动，防治便秘。

“倒着走” 缓解腰酸背痛

找平地、路人比较少的安全地点慢慢地倒着走。每天可以正着、倒着交替走半小时左右。倒着走可锻炼腰部和背部肌肉，缓解较轻度的腰酸背痛。

“大步甩手走” 舒张腰背部肌肉

走路时上身挺直，头抬高，步幅大概同手臂长度，同时前后甩臂。每次走10～15分钟为宜。可舒张腰部、背部肌肉，缓解腰背疲劳防驼背。

走跑交替 提高燃脂效率

快跑15秒然后走路45秒，交替运动。也可快跑60秒后快走3分钟，交替进行。每天走、跑交替20分钟左右，可提高燃脂效率，帮助减肥。要注意的是，此方法运动量较大，要做好热身，量力而行。

“10点10分”走 锻炼肩颈部肌肉

双臂上举，呈表针“10点10分”的角度，抬头挺胸行走，可适当降低速度。每天200~300步左右，手臂即可放下来。有助于锻炼肩部、颈部的肌肉，预防颈肩疾病。

“三呼一吸”走 锻炼心肺功能

走路时身体挺直，每四步一个循环，前三步时吸气，第四步呼气。运动量因人而异，根据自己心肺能承受的量调整。可锻炼心肺功能。