

这份夏日科学运动指南请收好

跑步、骑行、游泳……炎炎夏日也挡不住大家对运动的热爱。“夏季,适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形;还能使人体毛细血管扩张,加速血液循环,增强血管弹性,从而提高心肺功能。但是,高温环境下运动,会给心脏带来更大负担,体温升高和大量出汗可能导致中暑、热痉挛、热晕厥等情况的发生。”四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧在接受人民网记者采访时表示,做好防暑防晒、控制好运动量、及时补充水分,可以有效规避夏季运动伤害。

闫妍
据人民网



开展运动的老年人越来越多,但不少人存在运动误区。辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁表示,延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,“对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

新华社发 王鹏 作

生病期间不运动

- 生病期间最需要的是休息,要停止运动或减少运动量。对于有运动习惯的人群,如患轻度感冒,症状在脖子以上,如打喷嚏、鼻塞等,可适当进行轻度运动;如果出现全身症状,如胸闷、咳嗽、恶心、发烧等,则不建议进行运动。

及时补水补液

- 夏季运动出汗多,水分和盐分丢失量大,必须及时补充水分和盐分,以防止身体缺水,出现脱水的风险。在补充水分时,尽量选择矿泉水、白开水;运动量特别大时,可选择淡盐水或含糖电解质水。不要喝汽水、咖啡等饮料,更不能以冷饮或者冰水代替。饮水时切忌一饮而尽,要少量多次,每次饮水20至30毫升为宜。

避免10至16时进行户外运动

- 夏日,每天温度最高的时间一般是从10时到16时,在这段时间内最好在室内运动。推荐8至10时或17至19时进行户外运动。运动时,选择透气、宽松、速干的运动装。户外运动时,要注意防晒,可戴太阳帽、墨镜,涂防晒霜等。室内运动时,要注意空调温度适宜,并保持通风。

不可突击式运动

- 部分人因工作日太忙、太累而把运动时间“挪”到周末,以集中健身的方式弥补平时的锻炼不足。然而,这种突击式运动,会加重心肺负担和关节磨损。建议将运动时间均匀化分布,如果平时工作忙没时间,可以每天利用碎片时间做10分钟的简单活动。

不要突然进行高强度运动

- 夏季,人的体能消耗大,运动时要控制好运动量。有运动习惯的人群,运动量可适当比春秋减少1/3,运动时间控制在60分钟以内。没有运动习惯的人群,要循序渐进、适度量力,不要突然进行高强度、长时间的运动。

避免运动后立即用冷水洗澡

- 在剧烈运动后,身体为了散热,毛孔会处于完全张开的状态,如果这时突然进入空调房或用冷水洗澡,可能导致头晕、心慌等情况。建议运动后进行整理活动,为避免骤冷,等汗干后再进入空调房或洗澡,洗澡时用温水,时间控制在20分钟以内。