

# 桑拿天运动 掌握好分寸



有的人认为夏季酷热,不宜大运动量。但在中医看来,夏季是养生的好时机,适当的运动有利于活动筋骨、调畅气血、养护阳气。从中医理论讲,夏季阳气最旺盛,养生要顺应夏季阳盛于外的特点。如清晨早起,在室外清静处散步慢跑,呼吸新鲜空气,舒展人体阳气。夏季健身还要调摄精神,保持愉快而稳定的情绪,即心静自然凉。

在夏天运动,体能消耗大,意味着会消耗身体更多营养物质,选择适宜的运动项目、适量的运动强度,并结合合理的饮食才能真正起到夏季健身的目的。在此,小编搜集了一些夏季锻炼的注意事项、误区,以及较为另类的消暑方法,给喜爱运动的市民提个醒。

## 夏练三伏 避免盲目

“冬练三九夏练三伏”,这种以锻炼意志为主要目的的健身方法需要选择合适的时间、方式开展。夏季健身的原则是避免剧烈运动,尽量采取心跳120跳以下相对温和的运动。

### 拒绝冷饮和冲凉

许多人在夏季运动后,有大量饮冰冻饮料的习惯,但这种做法害处多多。运动时出汗多,如马上大量饮水,会给血液循环系统、消化系统,特别是给心脏增加负担。如果饮用冷饮,会对心脏产生急刹车般的刺激。

运动之后冲凉是另一种误区,夏季运动导致体内产热快,皮肤的毛细血管也大量扩张,以利于身体散热。如果这时遭到过冷刺激,会使体表已开放的毛孔突然关闭,造成身体内脏器官功能紊乱,大脑体温调节失常,以致生病。

此外,夏季运动汗液分泌较多,如不及更衣,极易引起风湿或关节炎等疾病。

### 高温天运动前2小时不进食

如果选择在高温环境下连续跑步,有时甚至在35℃以上的高温下运动,运动前至少2小时不要进食,食物消化过程中胃部需要更多的血液,容易出现头晕、恶心、心跳过速等问题。高温下运动前,建议可服用维生素B防止脱水,在运动1小时后进食,应当多吃钠含量丰富的碱性食品,以消除体内堆积的酸性产物,达到快速消除疲劳的效果。

## 飙汗≠减脂

多出汗就能减肥吗?

很多人认为夏季穿着厚重的运动服或者用保鲜膜裹住身体,减肥效果更好。医生指出,这样的方法的确能让身体里的水分通过汗液流失得更多,使体重迅速下降,但这可能只是电子秤上的“假象”,关键要看减去的是水分还是脂肪。

在很多热衷减肥的人看来,出汗就意味着“减肥”,因此有人在高温环境下运动,保鲜膜、减肥裤也是很多人运动减肥时的必备“武器”。然而当人体处于高温之下,血液自然流向表皮帮助散热,如果同时时间进行伸展运动,肌肉也需要血液来提供能量,再加上身体大量出汗,迅速脱水,血液就会变得黏稠。这样不仅不能同时为皮肤散热和肌肉运动提供能量,身体反而可能出现一连串不适,比如中暑等。因此,高温运动对于减肥并无益处,有时候根本起不到“减脂”效果,减重后可能反弹得更快。



## 老年人锻炼要避开“魔鬼时间”

据调查的数据表明,十有七八的脑血管疾病都发生在早晨6:00—10:00,这段时间被称为老人的“魔鬼时间”。而夏天脑血管意外的发生率也高于其他季节。因此,老人在夏季锻炼不仅要避开“魔鬼时间”,还要注意方式方法。

专家指出,夏日脑血管更易出现意外,主要的原因是“热”。人体表面皮肤的毛细血管全都参加“工作”了,都充分扩张用来散热出汗,血液经如此调度,高密度地集积于体表,

心脏、大脑的血供应就大大减少,心脑血管患者的缺血缺氧反应加重,因而加重病情。夏天老人们一般都睡不好、饮食紊乱,往往处于疲劳状态,会刺激血管收缩,诱发血管病变。

中老年人健身法宝是个“慢”字。夜间醒来方便时,要慢;路上有人在背后叫喊你,回头要慢,以防脑部血液供应不足和颈椎突然扭转而出现意外。高度警惕“魔鬼时间”,尽量避免大运动量的活动,避免情绪急剧波动。降温要一步步来。在外面热“坏”了,突

然走进空调房,体表血管很快大面积收缩,血压波动剧烈,那就危险了。体温缓慢下降可预防意外发生。可先在门口站一会儿,或把室内的空调温度往上调高5摄氏度。

此外,不渴也要常喝水。心脑血管病人发病死亡,原因与出汗过多、未及时喝水、血液浓缩有关,所以患者不能跟普通人一样渴了才喝水,而应主动补水。只要每日有1500毫升左右的尿量即表示人体内水分足够。

## 一反常态也能消暑

说起消暑,最先想到的肯定是降温,空调、冷饮等是不二的法宝。但你知道吗,冷刺激易造成血管的收缩,不利于身体排汗与热量的正常散发。一些反常态的方法一样能达到消暑目的。

**热能消暑** 夏天,人的脸部和身体难免多汗,及时擦汗可促使皮肤透气,但必须用热毛巾,才能适应

人体降温节律。

古人云:睡前洗脚,胜似补药。夏季也不例外,泡脚时虽然会感到热,但事后反而会带来意想不到的清凉。其实,夏天洗热水澡虽然会出很多汗,但热水会使毛细血管扩张,有利于人体更好地散热。平日里,喝一杯热茶可以在10分钟后使体温下降1—2℃。

**啤酒不宜太冷** 大夏天喝啤酒的

最佳温度是12摄氏度左右,香气能挥发得更彻底,加冰块或者太冰冻反而会影响到口感。很多人会迅速解决一罐冰冻啤酒,啤酒只能助人排出水分却不能助人吸收水分,喝太多对身体并没有好处。至少一口要喝到15毫升以上,才能感受到啤酒特有的香味。就是要您大口地喝啤酒,啤酒不宜细饮慢酌。

## 盘点“各派”清凉运动

### 静心派:瑜伽、太极

夏季,人们会因为天气炎热而变得脾气比以往急躁,通过瑜伽的呼吸和冥想能缓解焦虑。此外,相对清淡的饮食配上瑜伽有针对性的练习,会让腹部上松弛的赘肉、腰部的赘肉变得更加紧实、有形。

对中老年人来说,瑜伽可能略

有难度,那不妨尝试中国传统的太极拳,同样是平和心境的运动。

### 刺激派:水上极限运动

如果这个夏天你会去海边、山里、湖边,碰巧你又是那个乐意尝试新事物的运动爱好者,那么和海水、溪水、湖水亲密接触的极限运动,无疑能让你感到刺激的同时无比清凉。

### 传统派:游泳

游泳无疑是夏季非常吸引人的运动项目。水流对人体而言是一种天然的按摩,经常游泳能使身材匀称,身体线条流畅。需要注意的是,游泳的时间宜为早上六七点、下午四五点、晚上七八点。每次游十分钟至半小时,每周两三次即可。

## 室外运动 安全第一

高温天接连不断,怎样才能保证室外运动的安全呢?在此,小编告诉各位一些安全措施。

**避免心跳加快** 当户外温度高的时候,即使你站着不动,人体心跳也会加快。何况锻炼会增加体内的温度。体内每增高1度,每分钟的心跳便加快10下。

因此,戴好心率监测仪(或者定时地给自己数数心跳)锻炼是个不错的方法。

**先室内后室外** 如果你从室内运动变换到室外运动,那么不妨先安排两周做一些简单、非剧烈的锻炼,让身体慢慢适应室外的高温。

**创新锻炼方法** 如果你不能耐受高温,试着在室内做些高强度的踏板操,或者在室外做低强度的锻炼。随着温度增加,肌肉伸展越来越容易,在草地上做瑜伽也是不错的。

**增加液体摄入** 外出前,喝一些不含酒精的液体。锻炼时,每隔30分钟时喝180毫升至350毫升水,不要等到口渴再喝。如果锻炼超过1个小时,那么可以喝些运动饮料。

**留意中暑警报** 当温度和湿度都特别高的时候,不要在室外锻炼。否则你的身体不能有效降温,很容易中暑。恶心、头痛、肌肉抽筋、起鸡皮疙瘩都可能是逼近中暑的警报信号。

**穿戴适当衣物** 戴一个遮阳帽、太阳镜和穿宽松的短裤、T恤。为了防止紫外线伤害皮肤,在户外锻炼,要尽量涂上防晒霜。穿着紫外线防护系数在15以上的衣服。

## 运动后喝水 谨防水中毒

夏季骄阳似火,运动过后,拿起矿泉水,一瓶接一瓶地畅饮,那是何等畅快。但这可能潜伏着致命危机——水中毒。这是由于运动后,人体内盐分大量丢失,吸水能力随之降低,大量补水使细胞水肿,人就会出现头晕、眼花等“水中毒”症状,严重者还会出现昏迷、抽搐等症状,甚至危及生命。

**医生提醒:**水中毒者主要集中在两类人群,一是大量出汗后大量喝水者,二是为减肥节食以水充饥者。要预防水中毒的发生,应该少量多饮、未渴先饮、喝水不要喝得太快太急。对人体来说,最理想的水是凉开水、淡茶水。开水在自然凉到20℃至25℃时,溶于其中的氯气等减少一半,而对人体有益的微量元素并不减少,其张力、密度等理化特性与生物细胞内水的化学特征极相似,易被机体吸收。