

# 夏秋交替 莫让健身变“伤”身



内容提要

古语云:四时俱可喜,最好新秋时。虽说夏秋之交气温冷热适中,又少刮大风,是进行室外体育锻炼的最佳时机。但众所周知,长夏(夏秋)处于夏秋之交,是一年中人体湿气最盛的时期。因此,夏秋是个让人又爱又恨的季节。所以,夏秋健身运动谨记安全第一,莫让健身变“伤”身。

## 夏秋之交静享健身生活

夏秋之交,多运动促进身体机能协调运转,别让湿气有了可乘之机。生命在于运动,运动有助于健康。一般体内湿气重的人多半缺乏运动,久而久之,体内湿气越积越多,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的并发症。慢跑、打球、游泳、瑜伽、太极拳等运动,都是最佳的选择。运动是维持生命的根本,运动可以促进身体机能的协调运转,加速排湿。

早晚凉快的时候可以出门散步,但要防止运动过度,也要避免大汗淋漓。因为这段时间重在养阴。这个时节需要多喝水,水是阴气之源,尤其在夏秋之季。此外需要适当“接地气”,漫步田野、山村、公园,对于养阴也有帮助。双休日的时候,大家也可以出门赏玩儿。在两季交替的季节里,大家会感觉倦怠、乏力、烦躁,这时候,饮食生活习惯一定要作出适时的调整,才能防止疾病趁虚而入。

## 健身房健身应知应会

为了躲避“秋老虎”,在健身房健身成了人们首选。健身房健身需要注意些什么,你都知道吗?

### 1.必要的热身活动

千万不要以为夏秋时节就不需要热身或者减少热身时间,这是在开始运动前的必要过程。当肌肉越松弛时,它们也更容易被驾驭和扩展,做这些运动将使你减少受伤机会,因此,花上5-10分钟的时间,让你的身体完全地活动开,有稍稍出汗的感觉是最好的。这一步是你健身锻炼的良好开端。

### 2.极为重要的伸展运动

在健身之后的伸展运动并非易事。当你锻炼一处肌肉的时候,它会变得紧绷、缩短,而伸展运动恰恰帮助你放松肌肉,从而防止第二天肌肉酸痛。需要注意的是:做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后,同时,持续每个动作20—30秒,这将有助于肌肉松弛,使你获得一个更有意义的伸展运动。

### 3.避免过激的运动

既然健身的目的是为以后一直坚持下去并保持健康,那么就不要期望一下拿到“金牌”。当你发觉自己的心跳加快,以至不能一口气说完一句话时,就意味着你的运动过激了,尤其是在酷暑难耐的夏秋之时,本身的燥热加上过激的运动很容易危害健康。另外,如果你认为自己的体质不佳,可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。不想到健

身健身房的人,可以选择适宜的有氧操视频,学习如何入门和提高动作的协调性,也是不错的方法。不管怎样,只要不过分给自己压力,并持之以恒,你就会从中受益。

### 4.必要的水分补充

运动时,身体会因流汗而迅速丧失水分,此时必须尽快补水,否则,随着时间的推移,你的身体就会出现脱水现象,会感到口渴难耐。由于天气燥热,我们身体对水的需求量增加,因此,在运动的过程中你及时补充水分。一般来讲,人体每天需要8杯的水量,而当开始做运动时,则需要更多。此外,充足的水分有助于减少饥饿感,可缩减你的摄食欲望。

### 5.动作频率不要太急

当你正挤出时间完成你的锻炼计划时,可能会冒险地加快动作频率,并且不顾身体的反应而坚持练习。尤其像举重之类的锻炼,如果你做得太快,剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷,从而容易受到伤害。

### 6.运动后必要的“冷却”

如同健身之前,你的身体需要时间“预热”一样,你的身体在锻炼之后,也需要时间恢复平静,让心率回归正常。你可以缓缓地放慢动作,直到心跳还原至每分钟120次或80次左右。当感到自己的心跳趋于缓和、呼吸也逐渐平稳时,你就完成了最后的“冷却”工作。

## 夏秋运动 游泳尚好

夏秋时节,游泳无疑成了人们十分享受的休闲运动。游泳不仅可以消暑,还可以达到健身的效果。在游泳时应该根据个人情况合理安排游泳时间、地点及强度,并科学规避游泳可能带来的一些风险。

首先,夏秋之季游泳应注意水温。早晚气温较低,不适宜户外游泳,也不适宜长时间呆在水里。不然,可能出现头痛、眩晕、乏力、动作不协调,严重者还可能会出现意识障碍、昏迷等日射病表现。再者,水温一般比皮肤温度低,游泳者下水后,体表热量在短时间内大量散发,人体会出现保护性反应,通过收缩血管及关闭汗毛孔来调节体温。同时,还会因为肌肉疲劳、乳酸聚积过

多而引发腿抽筋,甚至因此发生溺水等意外事故。

其次,体力劳动后不宜立即游泳。许多人刚干完体力活,在汗流浹背的情况下,为了贪图一时痛快,就一头扎进水中,自以为游泳、洗澡、消暑三不误,殊不知,这样做虽然使人一时凉爽舒服,但对体能恢复和身体健康都没有好处。如果劳动后立即入水游泳,皮肤受到冷水刺激,毛细血管骤然收缩和汗毛孔关闭会影响体热的正常散发,不久反而会感到更加闷热不适。而且,体力劳动时肌肉紧张,心率明显加快,体力被大量消耗,使人感到更加疲劳。此时游泳会因能量供应不足引起低血糖和大脑缺氧,出现头晕、四肢乏力,严重者甚至造成晕厥。

## 户外跑步需注意

进入夏秋季节后,给人最大的感觉就是昼夜温差大,白天空气闷热,浑身不舒服。尽管控制不了多变的温度、湿度及紫外线指数,但可以通过以下几种方式灵活掌握时间,更加舒适地完成日常跑步。

### 1.安排合适的跑步时间

尽量避免在10时至15时这段时间进行跑步训练,除非你正在为某项赛事进行专项训练。为了避开可怕的“秋老虎”,清晨是最好的跑步时间。在开始训练前查看一下天气预报,高温意味着空气中的臭氧和污染物也增多,这时你最好选择在室内运动。室外空气中的污染物也会伤害你的肺部,尤其是最近市内修路,尘土飞扬,室外空气中的污染物增多,所以建议大家选择在清晨进行跑步。

### 2.放慢跑步速度

出汗是降低人体体温的一种方法。但是在炎热的天气下,皮肤需要更多的血液来降温,供给肌肉的血液就减少了。所以,你的身体并没有充足的血液支撑你加大运动量。当气温超过华氏69度时,即便是适应力很强的人也应该放慢速度。在跑步之前,你可以先计算一下自己能完成的跑量,随后跑完目标里程的2/3。如果这时你感觉良好,你也可以稍微提速。

### 3.跑步装备有门道

宽松浅色、长袖吸汗的衣服,遮阳帽或面罩都可以抵挡阳光中的有害射线,让你的身体保持凉爽。这些装备可以阻挡强烈的阳光:太阳镜可以保护你的眼睛,防晒霜可以避免皮肤被晒伤。

## 夏秋如何走单骑

尽管天气炎热,但仍有不少市民选择骑自行车出行,既避免了公交车的拥挤,又能锻炼身体。也有不少骑行爱好者选择长途骑行,在夏秋交替这样一个特殊的气温环境下,骑行时应注意哪些问题呢?

### 1.充足的饮水

夏秋时节骑行最重要的一点就是补充水分。同样的骑行距离,夏秋之际需准备的水量要是冬季的两倍。另外,除了水分的丢失,体内盐分也会相应减少。因此,还需适当补充少量的盐分。运动性的饮料会更有利于体力的恢复。

### 2.合理安排骑行时间

夏秋骑行要有时间观念,因为白天逐渐缩短,黑夜渐渐加长。如果只是短距离休闲单车骑行,可以选在早晨或傍晚,这样还可以避开高温,不容易被晒伤。如果是长距离的专业骑行,建议也是在早晚进行,中午则在阴

凉处休息。

### 3.做好防晒工作

长时间在强太阳光下曝晒,很容易导致皮肤受伤。天气晴朗时,人们会容易注意防晒,其实在灰蒙蒙的阴天,紫外线强度同样很大。除了选择好户外运动服装,尽量减少皮肤裸露面积外,还要根据不同情况选用防晒霜。

### 4.运动后不宜立即喝的饮料

碳酸饮料:这类饮料虽然可以迅速给人带来清凉的舒适感。但由于含气量较大,喝了会有腹胀感,会造成“补水充足”的错觉。  
果汁:果汁含糖较多,粘稠度较高,运动后立即饮用会导致肠胃蠕动加快,引起身体不适。  
啤酒:酒精会降低力量、速度及肌肉耐力,同时会刺激肾脏产生尿液,从而加速水分的丢失。

## 掌握医学常识再健身

在不少市民眼中,冠心病在冬季才会高发,事实上,在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。相关医学专家指出,“秋老虎”这种闷热、高温天气,会使人体大量出汗,体内水分流失,血液黏稠度升高,致使发生血栓、脑梗等心血管病。同时,高温环境下人体交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩,增加了冠心病的发作风险。因此,夏秋之交要特别注意一些身体危险信号,如半夜突然胸闷胸痛、莫名冷汗直流,可能是心梗前兆,千万不能忍到天亮才去就医。

### 高温闷热出汗多,容易形成血栓

虽然寒冷的冬季是心血管病的高发期,但是在气温高、气压低的天气,特别是高温闷热的“秋老虎”时节,空气中湿度增高、含氧量降低的时候,平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。另外,高温天气会使人体出汗过多,血液浓缩,如果未能及时补充水分,容易形成血栓。一旦斑块破裂,血栓形成,堵塞血管,可引起急性心梗发生。而且在炎热夏夜,人们往往得不到很好的睡眠,也是心脑血管疾病重要的诱因之一。闷热的天气还会使人出现情绪波动,使人心情烦躁、心火旺盛,这也是诱发冠心病突发的危险因素,这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

预防心梗别搬抬重物。“有冠心病心绞痛或者有冠心病危险因素的人,要尽力预防心肌梗塞的发生。”在日常生活中要注意以下几点:

首先,绝对不搬抬过重的物品。搬抬重物时必然弯腰屏气,这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似,是老年冠心病诱发心梗的常见原因。  
其次,放松精神,愉快生活,对任何事情要能坦然处之。

再次,洗澡要特别注意。不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当,水温太热可使皮肤血管明显扩张,大量血液流向体表,可造成心脑血管缺血。洗澡时间不宜过长,洗澡间一般闷热且不通风,在这样环境中人的代谢水平较高,极易缺氧、疲劳,老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时,应在他人帮助下进行。

最后,气候变化时要当心。在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。气候急剧变化、气压低时,冠心病人会感到明显的不适。国内资料表明,持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。所以每遇气候恶劣时,冠心病人要特别注意保暖或适当加服硝酸甘油类扩冠药物进行保护。

胸痛出冷汗或是心梗前兆。

本版稿件由 实习生 边新宇 本报记者 王超 采写  
 本版策划 戚凯慧

