



健康关注

高温天气运动注意事项

□ 杨新平

高温天进行科学合理的体育锻炼,有助于改善情绪、调节血压,促进人体健康。但如果运动不当,可能会对人体造成伤害,轻则脱水、抽筋,重则中暑、晕厥,甚至危及生命。尤其是患有冠心病、高血压、高血脂等慢性疾病人群运动时,很有可能造成心脑血管发生意外风险,危及生命健康。

在高温天气下进行体育锻炼,应注意以下几点:

选择适宜的时间段

应选择清晨和傍晚天气相对比较凉爽的时段进行,尽量避免在上午10点到下午5点之间运动。锻炼持续时间最好控制在30分钟至1小时。对于体能较好,经常锻炼者来讲,锻炼持续时间以不超过2小时为宜。

选择适宜的环境

进行户外运动时,应尽量选择河边、湖畔、树林、林荫道,避免阳光直射。如果选择室内健身,应尽量选择运动空间宽敞,自然通风条件良好的体育馆、健身房,避免在空间狭小、人员密集、空气不流畅的密闭场所进行。

合理选择锻炼项目

以有氧运动为主,避免高强度无氧运动。一般来讲,体质较差的人应选择游泳、

中医养生

“拍八虚”疏通气血

□ 李彦 李凯明 孙建峰

人体通过出汗调节体温,而汗为心之液,过度出汗会耗伤心阳心阴,导致乏力、心悸、口渴等症状。同时,高温下人体代谢加快,能量消耗增加,若营养不足,就会导致气血化生乏源。推荐“拍八虚”,可以随时随地给气血“加油”。

八虚包含两肘、两腋、两髀(腹股沟部位)、两腘(膝盖窝)。中医认为,这八处是五脏真气所过,相应血络所布的部位,与五脏联系紧密,经常拍八虚可疏通全身气血。

拍打两肘窝 一侧手臂自胸前平举,用另一侧手掌拍肘窝3分钟左右,以有温热感为宜,然后换对侧重复以上动作。

拍打两腋窝 一侧手臂上举,用另一侧手掌拍腋窝3分钟左右,力度应柔和,拍打至有温热感为宜,然后换对侧重复以上动作。

拍打两腹股沟 坐位,双手拍打同侧的腹股沟区3分钟左右,以有温热感为宜。

拍打两腘窝 坐位,膝关节屈曲,双手拍打同侧腘窝3分钟左右,以有温热感为宜。

今年8月8日是第17个“全民健身日”。越来越多的人用行动诠释着“运动是良医、运动是良药”的健康理念。在热情拥抱健身的过程中,许多健身误区也悄然滋生,不仅削弱了锻炼效果,还可能埋下健康隐患。

误区一:练得越久越好

正解:运动时长与效果并非成正比,过度训练反而会透支健康。适度运动后,肌肉、心脏等功能会在休息中修复并提升,但如果单次运动超过90分钟,身体会进入“分解代谢”状态——肌肉蛋白被分解供能,免疫力暂时下降,关节软骨磨损加剧。

建议:普通健身者每次训练控制在45—60分钟,每周3—5次。增肌训练可侧重力量(每组8—12次,3—4组),有氧训练以中等强度持续20—30分钟(如慢跑、游泳)即可。

误区二:只做有氧运动

正解:肌肉是代谢的“发动机”,只做有氧运动会导致肌肉流失,后期减脂越来越难。人体基础代谢率(BMR)占每日热量消耗的60%—70%,而肌肉是BMR的主要贡献者——每公斤肌肉每天消耗约110大卡,脂肪仅消耗4—5大卡。若长期只做有氧运动(如跑步、跳绳),肌肉量会随年龄增长和训练缺失逐渐流失,基础代谢下降,最终陷入“喝凉水都胖”的困境。

建议:增肌训练与有氧运动需同步进行。减脂期可安排“力量训练30分钟+有氧20分钟”的组合;维持期每周2—3次力