



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,可能会对人體造成伤害,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、

徒步行走、太极拳、太极剑、健身气功、八段锦、五禽戏、伸展操、瑜伽、健身舞等运动强度相对较低的项目。体质较好,经常锻炼者,可选择大多数锻炼项目,但也应尽量避免运动时间过长,运动强度过高的项目,如长距离骑自行车、长距离跑步、徒步越野以及篮球、足球等直接对抗性项目。锻炼强度应以中小强度为宜,要比平常锻炼的强度降低20%—30%为宜。

做好身体防护
做好防护措施:一是尽量穿长袖衣裤,佩戴太阳镜和宽边遮阳帽,皮肤遮盖面积越大越好。选择穿戴紫外线防护系数高的服装,如深色衣料、聚酯纤维、人造丝等。二是选择镜片足够大,能从各个角度遮挡阳光,并具备鼻甲的太阳镜。三是在运动前15分钟涂抹防晒系数在15以上的防水广谱防晒霜,并在2小时后重复涂抹。在出汗较多或大强度锻炼时,防晒霜的涂抹时间应缩短到40分钟—1小时。四是携带清凉油、风油精、金银花露、藿香正气水等防暑散热的药品,以备不时之需。
及时补水
运动中,特别是在高温环境进行高强度的运动,人体会因出汗而导致体液丢失,同时随汗液会丢失部分的钠、钾、镁等电解质。环境温度和运动强度越高,体液的丢失量越大。高强度运动时出汗量可达每小时2升以上,如果运动中人体体液丢失达到体重

的2%到3%,就会影响血容量、心肺功能,进而影响运动锻炼的效果,也不利于运动后体内酸性代谢物的排出。如果运动中电解质丢失过多,常会出现肌肉抽筋现象。

补水分爲运动前、运动中、运动后。运动前30分钟,应补充300—500毫升的液体,运动过程中应采取及时、多次少量的原则进行补水,每隔20—30分钟补液200毫升左右。在户外运动超过30分钟,一定要随身携带足量的饮用水或糖盐水,以保证随时补充水分。运动后应根据身体水分的流失情况及时足量补充。一般来讲,运动中补液仅能达到失液量的50%,运动后补充量要达到丢失量的100%—150%,人体才能较快恢复体液、电解质平衡。选择的液体最好是含有一定浓度糖和电解质的运动饮料。出汗量较多时应选择钠和钾含量较高的饮料。运动中切忌大量补充白开水,冲淡体液,引起低血钾症,导致心律失常甚至晕厥。运动后切忌大量补充冷饮,防止“脑结冰”和胃肠系统不适。

保持充足睡眠
充足的睡眠可以使人体大脑和身体各系统都得到放松与恢复。在高温环境下锻炼时,一定要保证充足的睡眠时间,确保机体处于最佳状态。注意不要躺在空调出风口和电风扇下睡觉,以免患上空调病和热伤风。另外,高温天午睡时间不宜过长,否则,中枢神经会加深抑制,脑内血流量会相对减少、减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

合理补充营养
饮食应清淡,尽量少食高油高脂食物,不易消化的食物容易给身体带来额外负担。高温天气下,人体代谢加快,能量消耗大,如果加上运动,则能量消耗更大。所以运动后要合理补充营养,及时补充相应的蛋白质、维生素、无机盐,饮食上做到荤素搭配。多食水果和蛋白质含量高的食品,少吃油腻类食物,切忌过度摄入冷饮。
切忌锻炼后快速冷却
许多人喜欢在锻炼后,离开高温环境后吹空调、电风扇,冲冷水澡,摄取大量冷饮,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量难以散发,容易使脑血管因迅速收缩而引起大脑供血不足。建议锻炼后休息时室内外温差以不超过5摄氏度为宜。使用空调时,温度不应低于24摄氏度。
做好中暑应急处理
一旦在高温环境下锻炼时中暑,应当立即将中暑者移至阴凉处,保持通风,解开领口、衣袖,用多种方法帮助身体散热,并适当涂抹清凉油,服用藿香正气水等解暑药物,按压人中穴等帮助恢复意识,如果症状没有缓解,应立即拨打120电话求救或送医院治疗。
(作者系甘肃省体育科学研究所研究员)

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)、两胭(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。

拍打两胭窝 坐位,膝关节屈曲,双手拍打同侧胭窝3分钟左右,以有温热感为宜。



欢趣 丁凯

健身广场

科学健身 拥抱健康

□ 王红星 曲艺

量训练,1—2次有氧即可。

误区三:只练肚子瘦腰

正解:脂肪代谢是全身的,不存在局部减脂,但可通过训练强化局部线条。人体的脂肪分布受基因、激素等因素影响,但无论想瘦哪里,都需要通过全身减脂来实现。单纯针对某个部位的高强度训练,只能强化该部位的肌肉,无法精准燃烧此处脂肪。

建议:想瘦腰腹,需先通过有氧运动或饮食控制降低体脂率,同时配合核心训练增强肌肉线条。

误区四:不热身直接开练

正解:不热身是运动损伤的“头号推手”,尤其对膝关节、肩关节等承重部位。热身不足时,肌肉、韧带、肌腱的温度和弹性较低,关节滑液分泌不足,突然进行高强度动作,极易导致肌肉拉伤、韧带撕裂或半月板损伤。研究显示,未热身的人群运动

损伤风险比充分热身者高3—5倍。

建议:动态热身5—10分钟(如高抬腿、手臂绕环、弓步走),重点激活目标肌群。

误区五:练完不拉伸

正解:拉伸不会直接让肌肉变粗,但不拉伸会影响恢复,间接导致肌肉紧张、形态不佳。肌肉的围度主要由肌纤维数量和体积决定,拉伸(尤其是静态拉伸)无法减少肌肉体积,但能缓解运动后的肌肉紧张,改善柔韧性,降低运动后疼痛。增肌期的人群需注意,大重量训练后立即拉伸可能影响肌肉微损伤的修复,建议训练后先进行泡沫轴放松,30分钟后再拉伸。

建议:训练后针对训练部位做静态拉伸,如练腿后拉伸股四头肌、腓肠肌;练肩后拉伸三角肌后束。

误区六:出汗越多越好

正解:出汗是身体调节体温的方式,与脂肪消耗无直接关联。汗液的主要成分是

水和电解质,运动时出汗多可能是因为环境温度高、穿得多,或个人汗腺发达,而非脂肪燃烧更多。事实上,低温环境下的低强度运动,脂肪供能比例反而更高,但出汗量少。

建议:关注心率(最大心率=220—年龄,减脂最佳心率区间为最大心率的60%—70%)和运动后的饥饿感,稳定的燃脂状态应让人保持轻微饥饿,而非头晕乏力。

误区七:每天练同一部位

正解:同一肌群需要48—72小时的恢复时间,每天训练会导致过度疲劳。训练会造成肌纤维微损伤,休息时身体会修复并强化这些纤维。若连续训练同一部位,微损伤无法修复,反而会导致肌肉萎缩、力量下降,甚至引发炎症。

建议:采用分化训练,如周一练胸肩三头(推类动作),周三练背二头(拉类动作),周五练腿臀,周末休息或做低强度有氧。

误区八:空腹锻炼

正解:空腹锻炼可能短期消耗更多脂肪,但风险远大于收益。空腹时,身体会优先分解肝糖原供能,若运动强度过大,可能导致低血糖。此外,长期空腹运动还可能引发肌肉分解,降低基础代谢。

建议:健康人群可选择饭后1—2小时运动;糖尿病患者或易低血糖者,运动前可吃1根香蕉或1片全麦面包,避免空腹运动。

我国新版的《职业病分类和目录》自今年8月1日起正式实施,其中腕管综合征,也就是大家俗称的“鼠标手”,首次作为职业病正式被纳入国家的法定目录中。

数据显示,在我国视频终端工作者中患病率达12%—15%。“鼠标手”是用鼠标才会得吗?有没有一些方法可以预防和缓解?

病因和症状
在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管,由于长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管的空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,引起疼痛等一系列症状。其形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关,主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。
大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适症状混淆,延误治疗,其实在症状上它们有明确的区别。
北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建介绍,“鼠标手”一般来讲不会有颈部的不适,也不会有颈椎病很典型的从颈部到上臂到前臂到手这种像放电一样的感觉。它支配的区域是大拇指、食指、中指和无名指的一半,所以最典型的症状是三个半手指的麻木。
除此之外,“鼠标手”还有一些症状,包括:夜间或晨起时手指麻木症状加重;握力下降,拿东西易掉落;严重时出现大鱼际肌肉萎缩,也就是拇指根部变薄。



医生介绍:出现早期症状,比如轻微麻木,且持续时间不长、发作频率不高,可以通过拉伸放松,也可以对腕部进行热敷、理疗,或口服消炎、消肿药物等改善病情。如果进展较快,比如手部出现了肌肉萎缩,或者手无力,需要去医院就诊。如果损伤比较严重,可能需要手术治疗。

锻炼方法

动作一:肌腱滑动。手指从指尖向掌心方向屈曲,直至握拳,大拇指可以伸展开,然后再握拳。每个动作每天可以做3—5次。

动作二:正中神经滑动。前臂伸直,掌心向上,另一只手握住手指向下牵拉正中神经,维持10秒,再慢慢复原。每个动作可以做5次左右,每天都要进行。需要注意的是,牵拉过程中,手不应出现麻木或刺痛感。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

中医指南

中医如何防治痛风性关节炎

□ 张晶

中医认为,痛风是因饮食失宜,过食肥甘厚味,贪凉饮冷,以致脾胃不足,外邪痹阻、痰瘀互结于关节周围,形成以“痛风石”为主要表现的疾病。因此在预防和治疗痛风性关节炎上,中医以健脾补肾、清热祛湿为主要治法,具体用药因人而异,须到正规医院,寻求中医治疗。

痛风发作的诱因

高嘌呤饮食是主诱因 常见的海鲜(如龙虾、螃蟹、贝类)、红肉(牛羊肉、猪肉)及动物内脏(肝、肾等)嘌呤含量高。短时间内大量摄入会导致尿酸浓度骤升,突破饱和点形成结晶沉积,引发痛风急性发作。

酒精的双重危害 无论是啤酒还是白酒,酒精及其代谢产物都会干扰尿酸排泄,显著增加痛风发作风险。

含糖饮料的推波助澜 含果葡糖浆、玉米糖浆的碳酸饮料和果汁饮料,其中的果糖会加速尿酸生成。

脱水与尿酸浓度升高 夏季出汗增多,若未及时补水,会导致尿液浓缩,血液中尿酸浓度相应升高。

冷刺激诱发炎症 冰镇饮

品和生冷海鲜可能诱发已沉积的尿酸盐结晶引发炎症反应。

中医调理方案

饮食上应当以清淡为主,多选择丝瓜、冬瓜、黄瓜、薏苡仁等具有清热、利湿、利尿作用的食材,同时减少烧烤、油炸、麻辣火锅等性质燥热、易助湿生热的食物摄入。以下推荐3个祛湿降酸代茶饮方。

祛湿降酸饮 炒芡实10克,赤小豆10克,炒薏米10克,玉米须10克,煮沸后代茶饮,可清热祛湿,利尿排酸。也可加绿豆做成汤水饮用。适用于痛风或高尿酸血症为湿热体质,或伴有小便黄赤、食少腹胀等的患者。

坤元提精饮 桑葚15克,炒芡实15克,炒山药15克,金樱子肉15克,煮沸后代茶饮,可补肾固精,健脾化痰。适用于痛风或高尿酸血症伴有小便浑浊的患者。

龙须饮 玉米须10克,淡竹叶10克,沸水冲泡,焖泡15—20分钟后饮用。可利尿通淋,清热降浊。适用于痛风或高尿酸血症伴有小便灼热、心火亢盛等的患者。