

夏日锻炼需要注意些什么?

人们在坚持“运动锻炼促进健康增强体质”的道路上是不易的,往往是还没来得及享受几天的秋高气爽,就快要面对冬季的雾霾寒冷,四季更替,春季的柳絮花粉,夏季的酷暑高温。

那么,健身爱好者面对高温天气,应该注意些什么呢?

注意锻炼时间和天气。上午10点到下午4点这段时间紫外线强,温度高,户外运动锻炼应该尽量避开这个时间段。关注天气预报,有高温预警的日子也尽量不要进行室外体育活动。

尽量选择室内的运动项目。室外进行骑行、跑步、足球、网球等活动,这些运动对体能要求高,强度大,高温天气下这会给运动者的体温调节和体液平衡带来极大的挑战,存在一定风险。可以选择游泳,水中瑜伽,室内进行跑步,健身操和力量练习等。老年人可以选择太极拳、舞剑、门球、健走、广场舞等健身活动。

积极补水。夏季高温,人体体液丢失较多,因此在运动锻炼前、中、后都应该积极补水。在运动前30-60分钟,补充400-800ml的水;运动中少量多次,每15-20分钟补充150-350ml的水,运动时间在1小时内,仅补充白水即可,超过1小时的运动使用运动饮料。长时间剧烈运动后可根据体重变化,每减少1kg体重,补充运动饮料1500ml。另外所饮用的水的温度,在10℃左右较为降温解暑。

避免晒伤。室外运动前涂抹防水防汗的防晒霜(SPF15以上)。皮肤浸水后往往更易晒伤,因此选择在室外进行游泳锻炼的人们更要注意做好防晒。晒伤往往在日晒后4-6小时出现反应,到12-24小时达到高峰,主要表现为日晒部位的皮肤出现境界鲜明的红斑、水肿,重者发生水泡,水泡内为淡黄色的浆液。同时有瘙痒、灼痛或刺痛感。轻微的晒伤,往往2天左右即可自行缓解。如出现大面积水泡、发烧、恶心、呕吐,严重疼痛应及时就医。运动后皮肤出现晒伤,应避免反复日晒,后续的运动锻炼应该进行调整,晒伤处应冰敷或冷水浸泡。

准备合适的装备。选择与运动项目相匹配的运动装备,当前运动装备市场品类齐全,价格跨度大,能够满足各类人群需求。另外选择遮阳帽和太阳镜,可以阻挡强光和保护眼睛。准备人丹,十滴水,藿香正气水等祛暑药品。

降温不可急。运动过后往往会感觉很热,很多人习惯立即冲凉,这样往往容易引起感冒,发烧等健康问题。应该在运动停止出汗后,选择温水进行淋浴清洁,然后进行拉伸按摩放松,再结合自身情况使用冰桶对下肢肌肉关节进行浸泡,以减少运动锻炼后的疼痛促进恢复。

特殊人群锻炼需谨慎。心脏病、高血压人群,低钠饮食人群,老年人在夏季运动锻炼,应谨遵医生或运动医学专家的指导,合理适度,适量的开展健身活动。儿童在夏季锻炼过程中,最好有大人看护陪伴,注意安全。



如何应对中暑

虽然了解了这么多需要注意的内容,但是夏日锻炼中暑的情况还时常会发生,因此我们也要对中暑情况有所认识和应对。

中暑是在暑热天气、湿度大和无风的环境条件下,表现以体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多为特征的疾病。夏季锻炼,即使环境温度并不高,但是高湿闷热的话,中暑仍然有可能发生。中暑轻则身体不适,难以完成运动锻炼,重则出现昏迷,脑、肺水肿,呼吸衰竭,甚至死亡。

中暑发生我们如何判断和处理呢?我们要根据症状表现,判断中暑程度采取相应的措施。

先兆中暑,往往表现为感到虚弱、疲乏、口渴、头晕、头痛、多汗、注意力不集中,动作不协调。轻症中暑往往表现为皮肤四肢湿冷,面色苍白,血压下降;或面色潮红,大量出汗,皮肤灼热;有力竭感,轻微眩晕、头痛,脉搏变浅、变快,意识下降。这两种情况中暑程度相对较轻,在应对上需要立刻转移到阴凉通风处,脱掉过多或解开过紧的衣物,平躺或坐下,补充水和电解质,轻症中暑的情况还可以使用湿凉毛巾擦拭身体,或使用冰袋冰敷手腕,脚踝,颈后,腹股沟和腋下。

中暑发展到较为严重的情况,包括热痉挛,热衰竭,热射病这三种情况,中暑也可能是这三种类型的混合型,因此在判断和处理这几种类型的中暑时要格外慎重。

热痉挛,往往是高温运动中或运动后,多出现在下肢和腹部的肌肉疼痛和抽搐,常呈对称性,时而发作,时而缓解。如果仅肌肉疼痛、抽搐没有合并出现热衰竭、热射病的症状,应该停止活动,坐或躺在阴凉通风处,饮用运动饮料,轻柔的按摩和拉伸抽搐的肌肉。若病人有心脏病史,低盐饮食,或1小时症状未缓解,要寻求医疗救助。

热衰竭,是由于高温引起外周血管扩张和大量失水,造成循环血量减少,血压下降。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分作出的响应。老年人、高血压患者在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。热衰竭的人往往表现为皮肤苍白冰凉潮湿,呼吸急促且浅,血压下降,脉搏快而虚弱,恶心呕吐,体温稍高或正常。

热射病,是由于高温环境下,内源性产热过多或体温调节功能障碍引起散热减少所引起的一种致命性急症,多表现为高热,皮肤干燥无汗,头晕,搏动性头疼,意识模糊,惊厥甚至无反应。面临这几种中暑情况,除较轻的痉挛情况外,建议帮助病人积极降温(停止活动,阴凉通风处冰敷,冰浴)的同时尽早寻求医疗救助。