高郵日報
2024年7月15日 星期一
甲辰年六月初十
责　编:石　鑫
版　式:纪　蕾

今日高邮APP

在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

炎炎夏日 这份科学运动指南请收好

跑步、骑行、游泳……炎炎夏日也挡不住大家对运动的热爱。“夏季，适当运动可以加速人体代谢，有助于减脂塑形；还能使人体毛细血管扩张，加速血液循环，增强血管弹性，从而提高心肺功能。但是，高温环境下运动，会给心脏带来更大负担，体温升高和大量出汗可能导致中暑、热痉挛、热晕厥等情况的发生。”四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心相关专家表示，做好防暑防晒、控制好运动量、及时补充水分，可以有效规避夏季运动伤害。

避免10至16时进行户外运动

夏日，每天温度最高的时间一般是从10时到16时，在这段时间内最好在室内运动。推荐8至10时或17至19时进行户外运动。运动时，选择透气、宽松、速干的运动装。户外运动时，要注意**防晒，可戴太阳帽、墨镜，涂防晒霜等**。室内运动时，要注意**空调温度适宜，并保持通风**。

及时补水补液

夏季运动出汗多，水分和盐分丢失量大，必须及时补充水分和盐分，以防止身体缺水，出现脱水的风险。在补充水分时，**尽量选择矿泉水、白开水**；运动量特别大时，**可选择淡盐水或含糖电解质水**。不要喝汽水、咖啡等饮料，更不能以冷饮或者冰水代替。饮水时**切忌一饮而尽，要少量多次，每次饮水20至30毫升为宜**。

不要突然进行高强度运动

夏季，人的体能消耗大，运动时要控制好运动量。有运动习惯的人群，运动量可适当比春秋季减少1/3，运动时间控制在60分钟以内。没有运动习惯的人群，**要循序渐进、适度量力，不要突然进行高强度、长时间的运动**。

本版内容摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。

不可突击式运动

部分人因工作日太忙、太累而把运动时间“挪”到周末，以集中健身的方式弥补平时的锻炼不足。然而，这种突击式运动，会加重心肺负担和关节磨损。建议**将运动时间均匀化分布**，如果平时工作忙没时间，**可以每天利用碎片时间做10分钟的简单活动**。

避免运动后立即用冷水洗澡

在剧烈运动后，身体为了散热，毛孔会处于完全张开的状态，如果这时突然进入空调房或用冷水洗澡，可能导致头晕、心慌等情况。建议运动后进行整理活动，为避免骤冷，**等汗干后再进入空调房或洗澡，洗澡时用温水，时间控制在20分钟以内**。

生病期间不运动

生病期间最需要的是休息，要停止运动或减少运动量。对于有运动习惯的人群，如患轻度感冒，**症状在脖子以上**，如打喷嚏、鼻塞等，**可适当进行轻度运动**；如果**出现全身症状**，如胸闷、咳嗽、恶心、发烧等，则**不建议进行运动**。