

体育科技让运动安全有效



工作人员展示用来检测心率实时数据的可穿戴装备。

新华社记者 李博摄

本报记者 刘昕彤

科技的发展为体育带来更多可能。在运动促进健康理念深入人心的同时，体育科技产品不仅为人们的体育生活增添了不少乐趣，也让运动更加安全有效，为群众健康保驾护航。

可穿戴设备监测健康

可穿戴设备的出现，让运动变得“可量化”。“今天慢跑5公里，平均配速6分08秒，平均心率140，消耗能量450卡。”在北京天坛公园跑步的李曦向记者展示自己的运动手表上记录的跑步数据，“有了运动手表，可以明明白白地看到自己的配速和消耗的卡路里，运动效果清晰可见。

同时心率监测确保始终在安全范围内跑步。”

跑步人群根据目的不同可以分为三类，第一类是以减肥减脂为目的，第二类以健康为目的，想维持或者提高自己的健康状态，第三类是想提高自己的跑步技术，参加路跑马拉松等赛事。目的不同，在跑步中的强度也不一样，如何界定自己的运动强度是否科学，近年来在运动人群中逐渐普及的运动手表或手环就能帮忙。

最大摄氧量是反映心肺功能的一项综合指标，同时也是衡量有氧耐力水平的重要指标之一。了解自己的最大摄氧量是评估自己的运动能力和耐力进步程度的重要指标。过去最大摄氧量测试需要在实验室中测出，现在，

随着科技的进步，只需要戴着有此功能的运动手表在户外跑几次，每次跑10分钟以上，就可以获得数据结果。

对于进行网球、羽毛球、高尔夫等挥拍运动的人群，运动手表可以记录在运动时的挥拍速度、跑动距离，以及正手反手的情况，可以通过手机中反馈的信息不断改善技术，提高自己的运动成绩。

“可以了解自己整体的健康水平，这对于运动安全至关重要。”李曦认为，运动手表是身边的“健康助手”，能够让自己更科学地运动，“包括睡眠，运动当天如果睡眠质量不佳，深度睡眠时间减少，运动手表会发出提示，告诉我运动过量，需要及时休息。”

小工具帮助恢复放松

运动过后乳酸堆积会阻碍血液循环，造成肌肉酸痛。运动后的肌肉放松能够改善血液循环，减缓疲劳和运动损伤。想要快速恢复肌肉正常，一些带有科技感的小工具可以更好地恢复放松，让运动更具体验感。

骑行爱好者王令在长距离骑行后，会使用带有电极片的放松贴，帮助放松运动后疼痛的部位，这个从运动康复师那里学到的方法帮助他缓解了运动后的不适感。“骑行完后，臀部、大腿、肩部都会比较酸痛，如果不进行放松牵拉，可能需要几天甚至一个星期才能恢复，现在通过肌肉放松贴对肌肉进行刺激，配合自己的主动放松，能够更快恢复。”王令说。

对于肌肉放松，应用更加广泛的筋膜枪也是很多人的选择，筋膜枪可以通过对肌肉的快速放松达到减轻疲劳的目的。不过在使用筋膜枪时，要注意将按摩头对准肌肉群，在肌肉上放松，避开关节、脊柱等敏感区域。刚开始使用时，建议先从低档位开始，逐渐适应后再增加强度。按四肢顺序从上到下放松，如果用筋膜枪放松同一个部位，在同一个位置停留的时间不要超过一分钟。

高科技装备丰富运动选择

运动的姿态和运动中的动作是检查运动是否规范的重要标准，规范的运动动作可以更好地保护大家远离损伤，获得更好的运动效果。“健身魔镜”就是人们在居家运动时选择的“AI教练”。“我觉得‘健身魔镜’最大的价值不是提供课程，而是通过摄像头看到我的动作模式，通过AI判断是否标准。”运动爱好者小蔡说，基于标准进行纠正满足了运动爱好者的个性需求。

此外，随着科技的进步，运动类的手机应用也陆续开发了AI伴跑和3D评测功能，给运动爱好者增添了许多乐趣。还有VR眼镜、头戴式VR一体机，可以在虚拟世界中进行滑雪、拳击、网球等体验，也丰富了大家的运动选择。

夏季运动防暑防晒

本报记者 刘昕彤

健身若不科学，就成了伤身。进入夏季，气温越来越高，天气也较多变，夏季科学、安全地参加运动，防暑防晒必不可少。

国家体育总局科研院所相关专家表示，夏季运动要选对时间。夏季一天中气温较高、紫外线较强的时间段是上午11点至下午4点，在此时间段应尽量避免户外运动，如果有室内锻炼场所优先选择在室内运动。早上或者傍晚紫外线强度相对较弱，可以减轻对皮肤的刺激与伤害，此时间段可以进行一些户外运动。

同时，也要做好与运动项目相适合的防暑防晒准备，通过戴帽子、袖套、腿套等物理防晒措施减轻紫外线的伤害。为有利于排汗及散发热量，在运动着装时要优先选择轻薄柔软、透气吸汗、延展性好的服装，运动鞋要有较好的缓冲性能，透气性良好。其次，要准备好防暑降温用品，如藿香正气水、冰块等。

如果在户外运动的时间较短、强度不大，也可以通过涂抹防晒霜来保护皮肤。在运动过程中要适当增加休息次数，运动间歇最好在有阴凉的地方进行短暂休息和恢复。在运动过程中出现头晕、恶心等中暑症状时，应立即停止运动，转移到阴凉通风处，解开衣扣，呼吸新鲜空气，

并在前额或腋下进行冷敷，服用藿香正气水，如有重度中暑症状应尽快送往医院治疗。

专家强调，任何时候进行运动，充分的热身活动都是必要的。热身活动能够提高肌肉的温度，降低肌纤维黏滞性，避免运动损伤的发生，同时也能让机体进入运动的预适应状态，提高运动表现。热身可以从强度低且缓慢的动作开始，慢慢过渡至强度高、速度快的动作，让身体主要的关节和肌群动起来，热身时间控制在5至10分钟，或者以运动总时间的10%至20%为宜。

另外，夏季气温较高，运动时出汗量会明显增加。要重视在运动不同阶段的补水，遵循少量多次、主动补水的原则。在运动开始前，可每隔30分钟补水约200毫升，提高体内水分贮备，维持较好的水合状态；在运动过程中，每隔15至20分钟补水150至200毫升；在运动结束后要持续补水，每丢失1千克的体重要补水1200至1500毫升，这样才能恢复较好的水合状态。

补液品的选择也很重要，如果运动时间较短、运动强度不大，可以补充纯水为主；如果运动时间较长（一般大于1小时）、强度大、出汗多，建议补充含有糖和电解质的运动饮料，含糖量一般在6%至8%，糖和电解质的补充对于维持运动能力、促进运动后的恢复都有帮助。

熬夜看比赛 微运动助健康

本报记者 刘昕彤

健康的睡眠是健康身体的基础，是除运动和营养外的第三大支柱。巴黎奥运会即将开赛，面临6小时的时差，许多精彩比赛可能要到北京时间的深夜，熬夜成为一部分观众的选择。

如果经常熬夜打乱生物钟，轻者会出现头昏脑胀、反应迟钝、食欲减退、精神萎靡，重者还会心慌、恶心、呕吐，甚至出现低血糖休克等症状。如何避免熬夜对健康的危害？适时补觉外，利用碎片时间保持微运动可以助健康。

科学研究显示，运动能够缓解大脑紧张状态，对神经元有一定保护作用，有效减缓大脑衰老。在运动过程中，血液循环加快，能使大脑获得更加充足的养料和氧气，有助提高人的记忆力和思维能力。适当运动能在一定程度上减少焦虑感的产生，维持人的心理和精神健康。

利用碎片时间多锻炼，比如午饭后散散步、工作间隙做做拉伸、下班回家最后一公里骑车或步行，会形成良好的运动习惯，保证大脑健康，还能有助更快入睡，提高睡眠质量。不过应尽量避免在睡前运动，运动后的体温升高会持续1至2小时，而过高的核心体温

会影响入睡。

科研团队建议，可以增加白天接受日照的时间，充分感受自然光，因为日光在很大程度上能够决定日常睡眠模式，有助于帮助同步昼夜节律。在早晨充分感受光照，能够唤醒身体。

“在熬夜后的第二天，需要尽可能多地接触光源，在阳光下运动一会儿，有助于头脑和身体的唤醒。”科研团队相关人员表示，“可以通过小睡、冥想、散步、瑜伽等方法来帮助放松和恢复神经系统。此外，食物可以提供身体、大脑所需的养料，帮助我们更好地处理任务。但是应该尽量避免摄入高糖、高脂食物和酒精。虽然可以从咖啡、茶、巧克力等食物中摄入咖啡因来帮助保持清醒，但也需要注意摄入时间。”

此外，还是要合理调整作息时间，可以根据自己的兴趣，挑选自己最喜欢的赛事观看，主动放弃一些比赛，做到劳逸结合。观赛时最好多吃些水果、多喝水，避免烟酒摄入，避免久坐，多站起来活动活动。



企业徒步定向赛助力员工健康

本报讯 近日，2024年在华世界500强企业体育系列赛——徒步定向赛在杭州临安区昌化镇风之谷景区开赛，赛事共吸引了200多名企业职工参与，不仅调动了大家共享运动的热情，也为企业搭建了一个展示团队精神的平台。

本次徒步定向赛设置了短距离混合团体赛和定向百米个人赛两个项目，其中又分设成年组与中年组、男子组与女子组，以竞速、智力挑战、体能锻炼和越野探险等户外活动的形式，考验参赛者的体能和团队合作能力。

参赛者穿梭于精心规划的赛道，展开了一场体力与智力的比拼。这样的活动不仅让他们的身体得到了锻炼，还加深了与同事间的团队默契，为企业文化建设注入活力。

“徒步定向赛体验感很不错，非常考验我们的思维能力，也很考验体力。”来自中国农业银行的参赛选手吕飞说。此次比赛吕飞和同事一共来了16个人，所有人都抵达终点，表现得很出色。

据了解，本次体育系列赛以“体育+”为主线，以定向赛为传播载体，旨在为企业体育运动爱好者搭建增进感情、加深了解的平台，同时借助赛事影响力，“以体为桥”，促进“产城人文”深度融合，进一步

推动地域高质量发展。

为了让选手们有更好的参赛体验，风之谷景区还在比赛前夜启动了“不完美世界夏日狂欢夜”夜游活动，让选手们在参赛之余感受更多当地风情。

本次徒步定向赛由国家体育总局对外体育交流中心、浙江省体育局、浙江省总工会联合主办，杭州市体育局、杭州临安区人民政府承办。

(刘昕彤 冯蕾)

相关链接

小动作缓解视疲劳

观看精彩紧张的比赛，眼睛长时间盯着电视或电脑屏幕，难免会疲劳，如何缓解视疲劳？专家推荐了5个小动作。

1.眨眼睛

按照比较自然的状态眨眼睛，连续做2分钟，眨眼睛之后会形成一个泪膜在前表面，把眼睛包裹起来，就像把眼睛泡在水里一样，眼球变湿润了，眼睛就会感觉舒服。

2.头眼分开

先左右转动头部，眼睛不要动；再左右转动眼睛，头部不要动；头部和眼睛一定要分开转。做这个动作的时候，先转头来放松颈部紧张的肌肉，促进血液循环，然后再动眼睛，这可以让眼肌得到更好的锻炼。

3.转8字

眼球按“8字”方向转动，锻炼眼内肌肉，可以增强眼肌本身血液循环。

4.三角运动

先把眼睛闭上，用手轻轻地在眼皮位置画三角形，画30秒。这个动作可以改善眼睑本身的血液循环，增加眼睑和角膜之间的湿润度。

5.看远看近

先看5米外的目标，再看30厘米左右的近处目标。看远看近这个动作可以有效调节晶状体，让晶状体实现一个放松和紧张的过程，使得眼内肌肉得到锻炼，缓解酸胀干涩。（刘昕彤 整理）