

专家给夏季运动支招——

炎热天气来袭 这样运动更健康

本报记者 傅潇雯

夏至已过,骄阳似火,高温天气成为常态。在这样的时节里,运动能增强体质、愉悦身心,却又面临着中暑、脱水等诸多挑战。掌握科学的运动方法,才能让我们在炎热中安全、有效地享受运动带来的益处。近日,山东省卫生健康委举行“鲁医健康说”健康素养宣传月主题健康知识发布会,会上专家们针对夏季运动给出了建议和指导。

夏练且有力

夏季虽然天气炎热,但适当的运动可以增强人体免疫力,对健康有益,不过在运动项目的选择上也是有讲究的,国家健康科普专家库成员、山东省疾病预防控制中心健康教育与促进所主任医师侯家祥推荐,在夏季可以进行游泳、走路、养生太极、舞蹈等运动。

侯家祥表示,游泳是一项高效且低冲击的运动,能锻炼全身肌肉,增强心肺功能,男女老少皆宜,还能有效散热,起到防暑降温之效;走路是最简单方便的运动之一,每个人都可根据自己的身体状况走出适合自己的“路”,可以慢走、散步,也可以快走、慢跑,也可以快慢结合,还可以进行徒步登山和夜跑;此外,夏季尝试太极拳、太极剑、八段锦等也是不错的选择,这些运动内外兼修,柔和缓慢,能促进气血循环,改善身体各个脏器系统机能,提高人体新陈代谢。

虽然夏季可以选择的运动很多,但不同人群要根据自身情况来选择适合自己的运动。侯家祥提示,老年人和慢性病患者运动前需要进行必要的健康查体和风险评估,明确运动的适应症和禁忌症,根据自身健康状况,选择适合的运动。“夏季运动出汗多,在运动前15至20分钟可以先饮用适量温开水,运动中频频饮用为宜,不要等到口渴时再喝,建议每15分钟喝一次水,运动后再酌情补充,每次补充量不宜过大,可饮用温盐水,避免运动后猛喝冰水或冷饮。”侯家祥说。

择时且择食

三伏天将至,这是一年中最为炎热潮湿的时段。从中医角度讲,三伏天时令特点为湿热交蒸,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法。国家健康科普专家库成员、山东中医药大学附属医院肝胆内科主任医师孙建光表示,此时养生需遵循“清热消暑、养心安神、健脾祛湿、养阳护阴”等原则。

夏天由于气温高、湿度大,给运动锻炼增加了困难。“应尽量避免在上午10点至下午5点的高温时段进行户外运动,可选择在清晨或傍晚时分进行锻炼。”孙建光说。此外,还要根据个人体质和身体状况,选择适合自己的运动方式和运动量,如散步、慢跑、游泳、八段锦、太极拳、瑜伽等,运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

同时,孙建光表示,在饮食方面可

以适当增加瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等优质蛋白质的摄入,以补充因高温出汗而消耗的能量和营养。另外,夏季还要注意及时补水,“每天饮水量应在1500至2000毫升左右,可适当饮用绿豆汤、乌梅汤、菊花茶等,以补充电解质和水分,可以多食绿豆、薏米、荷叶、冬瓜、西瓜、苦瓜等清补食物,起到清暑、益气、滋阴生津的作用。”

适度且有效

关于夏季运动,侯家祥给出了最为简单明了的建议——“运动要适度且有效”。他指出,夏季运动的时间、频率等一定要按个人体力、运动基础和生活习惯来确定,要有自己的“运动处方”。

“健康成年人一般每周保持运动3至5天,每天累计1个小时左右,运动时心率控制在220减去岁数的55%至80%,以不喘不累为度。”侯家祥说。此外,运动前还应充分“预热”,让血液循环慢慢加快、全身肌肉慢慢加热,防止运动时受伤或疾病发生。运动中要注意感受,如果身体出现不适或损伤,应立即停止运动,进行适当处理,必要时及时就医。运动后要做好整理活动,不要立即停止运动,还要注意清洁身体、擦干汗水,不要着凉等。运动后也不适合立即冲冷水澡或吹空调,以防感冒。运动后可以通过饮用运动饮料或食用一些香蕉、酸奶等补充体能,运动结束后1至2小时及时进餐,增加蛋白质补充,有效促进身体恢复。



健身快车

趣味运动传递禁毒理念

本报讯 日前,广西柳州柳江区拉堡镇建都社区在柳江体育公园举办了“趣味运动燃活力,健康人生不‘毒’行”禁毒主题宣传活动,通过沉浸式、互动化的运动体验,将禁毒知识与体育竞技巧妙融合,以体育运动为载体,营造全民参与禁毒的氛围。

活动现场,“禁毒大富翁”“禁毒手脚并用”游戏将禁毒知识融入趣味挑战,参与者在游戏中学会辨别毒品危害,“一圈

到底”“健康接力赛”活力满满,通过趣味运动传递健康生活理念。活动不仅让大家增强了体质,享受到体育的乐趣,更在运动中增强了识毒、防毒、拒毒意识。活动相关负责人表示,此次活动旨在将禁毒宣传与全民健身有机融合,通过趣味运动的形式,让禁毒理念深入人心。今后,拉堡镇建都社区将持续创新宣传形式,筑牢禁毒防线,为构建无毒社会、守护居民健康生活贡献力量。(傅潇雯)



主办方供图

肌肉耐力“升级”指南

练,来增加肌肉负荷。

在进行力量训练时,可以在常规训练的基础上进行一定的负重,训练肌肉承受力量的强度,但要注意循序渐进增加负荷量。也可以采取低重量高频次的运动方式,选择针对1至2个肌群或多关节的复合式训练动作,如哑铃深蹲、哑铃弓步蹲、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等,刺激肌肉纤维增粗,有效提升肌耐力。

训练时,可适当调整频率,新手每周可训练2至3次,进阶者每周可以提升至4次,高阶者可按照肌群的分类每周进行4至6次高频率训练。通过高强度和低强度训练交替,也可提升肌肉抗疲劳阈值。

等长收缩训练可增强关节稳定性,减少能量浪费。训练动作有靠墙静蹲、平板支撑等。

在营养支持方面也不能忽略,要提高蛋白质摄入量,以每公斤体重补充1.6至2.2克蛋白质的标准摄入,可以选择鸡胸肉、鱼类等食物,促进肌肉修复。运动前1小时推荐摄入慢碳,例如燕麦、全麦面包这类食物,运动中可以每20分钟补充香蕉、能量胶这样的快碳。长时间运动时还需补充含钠、钾的运动饮料,避免肌肉痉挛。

充分的调整和休息同样重要。在训练后可进行10分钟慢走和动态拉伸,加速乳酸代谢。同时,保证每天7至9小时的深度睡眠,肌肉在睡眠中会合成长激素。

在训练时要注意循序渐进,根据个人实际情况出发,持之以恒坚持训练,才能达到良好的效果,避免过度疲劳。此外,还要注意伤病预防,如果出现持续关节疼痛,需暂停训练并就医评估。

(傅潇雯整理)



新华社供图(资料照片)



肌肉耐力是指肌肉在长时间内持续收缩、抵抗疲劳的能力,比如在做俯卧撑时,能连续完成的次数越多,表明上肢肌肉耐力越强,跑步时肌肉维持配速的时间越长,体现下肢肌肉耐力越好。与“肌肉力量”不同,耐力更关注肌肉持续工作的稳定性,而非单次最大输出。提高肌肉耐力需要结合科学的训练方法、合理的营养补充和充分的恢复。

如何提高肌肉耐力?

有氧运动可提升心肺功能,优化肌肉摄氧效率。可以通过慢跑、游泳、骑自行车等运动来实现,每次运动持续30分钟以上,每周3至5次,或者尝试爬坡跑或水中阻力训

运动中要警惕急性腰扭伤

如今,越来越多人积极投身全民健身,渴望收获健康与活力。然而,运动中的意外伤害痛如如同潜伏的“敌人”,随时可能给我们的身体带来困扰,其中急性腰扭伤尤为常见。

急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜或韧带等软组织在突然受到过大外力作用,或是受力不均的情况下,因过度牵拉而引发的急性损伤,剧烈运动或不经意间的一个扭转动作,都有可能成为它的诱因。

急性腰扭伤的症状十分典型。受伤后,大多数人会立即感受到下腰部剧烈疼痛,部分人在第二天晨起时,疼痛会明显加剧。这种疼痛呈持续性,如同刀割或撕裂一般,每一个细微的动作,如翻身、站立、行走,都会让疼痛加剧,即便休息也无法完全消除。当咳嗽、大声说话或腹部用力时,疼痛还会进一步加

重。患者往往能准确指出疼痛部位,甚至在行走时需要双手撑腰,以此来缓解腰部的不适。同时,腰部僵硬、活动受限也是急性腰扭伤的重要表现。由于受伤肌肉因疼痛和其他病理性因素发生痉挛,腰部会变得僵硬无比,脊柱也可能出现代偿性侧弯,让人无法自如地弯腰、转身,严重影响正常的生活和工作。

遭遇急性腰扭伤,科学应对是关键。首先当急性腰扭伤发生后,要让受伤的腰部得到充分休息,是缓解疼痛、促进恢复的关键第一步。在急性期,应尽量选择硬板床卧床休息,避免腰部承受不必要的压力和负担。通过卧床休息,受伤的腰部肌肉、筋膜和韧带能够得到放松,减少进一步的损伤,为身体的自我修复创造良好条件。其次,可以在医生的指导下,合理使用消炎镇痛药物,可以有效减轻身体的不适症

状,缓解疼痛。这些药物能够抑制炎症反应,减轻受伤部位的肿胀和疼痛,帮助患者在恢复过程中减轻痛苦。但需要注意的是,药物治疗必须遵医嘱,不可自行随意用药,以免引起不良反应。

对于症状较为严重的患者,及时前往医院,在专业医生的指导下进行针灸、理疗、手法等治疗是十分必要的。针灸通过刺激特定穴位,调节身体的气血运行,起到疏通经络、止痛的作用;理疗如热敷、红外线照射等,能够促进局部血液循环,缓解肌肉痉挛,减轻疼痛和肿胀;专业的手法治疗则可以帮助调整脊柱关节的位置,缓解肌肉紧张,恢复腰部的正常生理功能。但这些治疗方法都需要专业医生的操作,患者切不可自行尝试,以免因操作不当导致损伤加重。

(顾宁整理)

小贴士

预防急性腰扭伤 从日常细节做起

规律锻炼:增强身体素质的“基石”

规律的全身性缓慢运动,如慢步走、瑜伽、太极拳等,是提升身体素质、增强腰部承受力的有效方式。这些运动能够锻炼全身肌肉,提高身体的柔韧性和协调性,使腰部肌肉更加强健,从而更好地应对各种外力。坚持长期锻炼,不仅能预防急性腰扭伤,还能为身体健康打下坚实的基础。

加强腰背肌肉力量训练:给腰部穿上“保护甲”

强壮的腰背肌肉是腰部的重要“守护者”。通过有针对性的腰背肌肉力量训练,如小燕飞、五点支撑等动作,可以有效增强腰背肌肉的力量,提高腰部的稳定性。当腰背肌肉足够强大时,它能够在腰部受到外力作用时,及时发挥缓冲和保护作用,大大降低急性腰扭伤的发生风险。

注重腰部保护:养成良好的生活运动习惯

在日常生活和运动中,加强腰部保护至关重要。进行搬重物等活动时,一定要注意姿势正确,避免突然发力。正确的搬物姿势应该是先蹲下,将物体靠近身体,利用腿部力量慢慢起身,保持腰部挺直,避免弯腰过度。同时,在运动前要做好充分的热身准备,让腰部肌肉和关节得到充分活动;运动过程中集中注意力,避免因分心而导致腰部受伤。此外,在寒冷天气要注意腰部保暖,避免腰部受凉引发肌肉痉挛,也是预防急性腰扭伤的重要措施。

(顾宁整理)