

夏季锻炼有讲究 这样运动 畅快一夏

□本报记者 魏应钦

35岁的市民张女士长期伏案工作,时间一长免不了腰酸背痛。近日,她和几个同事一商量,共同报了个游泳班,每天的空闲时间就到游泳馆运动锻炼。夏练三伏,炎炎夏日也挡不住运动爱好者的脚步。对此,医生表示,充满活力的夏季是运动的好时节,人们可选择的运动项目也比较多。不过,在夏季运动中不少讲究,要科学进行运动,否则,运动不当会伤到身体。

夏季运动要适量和循序渐进

平煤医疗集团总医院骨科二病区主治医师孟赛克说,在夏季,适量的运动和主动出汗可以促进血液循环和体内热量散发,加快人体的新陈代谢,调节体内平衡,有益身心。不过,由于夏季高温闷热,人体能量消耗特别大,运动锻炼时要循序渐进,不要过快、过急和过量。还有,由于每个人的体质不同,人们需要针对自己的特点科学地选择运动项目。想要达到健身的目的,就要根据自己的身体状况和弱点进行锻炼。如自己的耐力差,就应该选择慢跑、游泳等项目。选择项目后,就要坚持锻炼,每天

的运动量慢慢地增加,循序渐进,但不可过量,要养成规律性的健身习惯,这样才能真正达到增强体质的目的。

另外,夏季锻炼要避免高温时段。很多有晨练习惯的人都是天一亮就出门锻炼。夏季天亮得较早,过早地进行晨练容易导致心血管疾病。因此,夏季晨练可以起得比冬天稍稍早一点,但不能太早,以免影响正常睡眠时间。其实想锻炼身体也不一定非在早上,最好根据自身的习惯和体质选择适合自己的锻炼时间,比如傍晚天气凉爽的时候。

警惕各种运动损伤

孟赛克说,在夏季,人们进行运动的种类和方式越来越多,但由于大多数人运动时没有专门、系统的指导,缺乏热身、姿势不当、突然增加运动量等,各种各样、不同部位的损伤就出现了。比如,有的市民喜欢爬山、爬楼梯锻炼身体,但这样的运动,膝关节所承受的压力较大,如果运动不当,很容易伤及膝盖。另外,有些市民没有觉察自身的隐形关节损伤,盲目选择运动

项目,也容易导致运动伤害。

运动损伤是主动的、自身的行为,生活中是完全可以避免的。科学地选择一项运动后,一定要了解相关的注意事项,规范动作,尽量避免运动损伤。万一受到损伤,要到医院专科及时治疗,不可自己盲目诊治而导致严重的后果。

锻炼后要及时休整

“夏季锻炼特别消耗体能,运动后要让身体及时‘充电’和休整。”孟赛克最后说,人们运动后要及时补充水分,最好通过淡盐水等及时补充水分和电解质,缓解身体疲劳,应该遵从少量、多次、慢饮的原则,避免暴饮暴食。运动后也不要马上洗冷水澡或吹电扇、开空调,否则对身体是有害的。因为锻炼时,人体的新陈代谢十分旺盛,体内热量大增,皮肤中的毛细血管也大量扩张,利于体热的散发。如果突然受凉,而使毛细血管骤然收缩,不利于体热的散发。同时,过冷的刺激会使体表已张开的毛孔骤然关闭,容易使人生病。



导读

夏季车展落幕

[B8]

市中医院冬病夏治
贴敷时间确定
市民即日起可预约报名

[B4]

鹰城最美情诗征集
活动复赛名单出炉

[B7]

两岁幼儿列车上
误吞1元硬币
辗转12小时就诊取出

[B3]

市中医院率先落实
血液透析患者
医保报销比例提高

[B6]



鹰城微健康



平顶山金融圈