

夏天来临,高温成了跑者最可怕的威胁。

据《三湘都市报》报道,由于温度升高、湿度变大,长沙市的一位跑者在参加一场8公里的“快乐跑”途中,突然昏倒,出现休克症状,随后被送到湖南省第二人民医院进行急救。根据急诊医生诊断,这位跑者遭遇了热射病。

热射病,几乎每年夏天都会成为跑圈里的“关键词”。那么如何才能健康又安全地跑过一整个夏天?

曾指导碧昂斯健身的美国著名私人教练卢克·泰特斯,专门制定了一份针对夏户外运动的指南,从训练方式、饮食补给和装备选择上全方面指导跑者。

夏日跑步指南



热射病到底有多危险

据《三湘都市报》报道,这位参加8公里的跑者在跑了2公里后,就突然全身不适,出现头痛和头晕的状况。在休息5分钟后,这位跑者忽然晕倒、伴有呕吐、呼吸急促,继而体温迅速升高达39.5℃。

随后,为这位跑者急救的湖南省第二人民医院急诊医学科吴凯医生表示,这位跑者心动过速达140次/分钟,血压明显下降,达到休克程度。根据医生的判断,她被诊断为热射病。

那么问题来了,在每年夏天一遍一遍被提及的热射病,到底是如何成为跑圈里“杀手”的?

热射病属于重症中暑,是一种致命性疾病,病死率相对较高。热射病的具体表现,则为高热(41℃以上)无汗和意识障碍,常在高温环境中工作数小时或老年体弱慢性病患者。按照吴凯医生的说法,高温天气会影响身体对体温的自我调节机制,尤其是当空气湿度也较大时,汗液蒸发的散热机制就会受阻,在剧烈运动过程中一旦机体无法适应这种变化,引起正常生理功能紊乱,就可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

这就好比电脑在持续运行的高温环境中,容易发生运行减慢甚至死机一样。

而在很高湿度的情况下,加上运动导致身体温度升高,普通的中暑有可能升级为热射病——一旦普通中暑的患者出现大汗淋漓、神志恍惚的情况时,就要特别注意。

如高烧40℃左右持续不下,要马上送至最近的医院进行液体复苏治疗,千万不可以耽误。



学会这份《夏日跑步指南》

对于户外跑者而言,如果选择在夏天训练,高温和高湿度就是难以避免的困难和挑战,但是如果能够了解自身状况,并且控制好训练和比赛的强度,那么夏季训练将大大提升你的能力。

此前,美国著名的明星私教卢克·泰特斯就在《Women & Health》杂志上发表了一份《夏日跑步完全指南》。

第一,要保证室外温度不能超过体温。

“高温会加重人体运动的负担,因为汗液会停留在你的皮肤,很难被蒸发掉。”

不过,人在高温下运动的耐热能力与体重、性别以及速度等多项因素有关。泰特斯说判断是否能安全的在户外跑步、运动,有一个最简单科学的依据:

“一旦室外温度超过了你的体温,那么我们建议,你应该选择健身房、跑步机、游泳或者在家进行一些简单器械锻炼。”

第二,温度32℃、湿度超过60%时,跑者不宜户外运动。

在夏季,户外运动的另一个天敌就是高湿度。由于温度和气温都高,运动时流出的汗水覆盖在身体皮肤上难以蒸发,降低血液的流动性,容易损害心血管功能。

泰特斯说,按照宾夕法尼亚州运动健康协会制定的最新标准,室外温度超过32℃,湿度超过60%就不应该选择户外运动。

第三,超过28℃时,运动强度降低20%。

除了补水以外,运动强度也是安全地进行室外跑步、运动的核心。

室外温度超过28℃,身体的压力负荷至少会增加20%。因此在这种情况下,运动强度应该降低20%，“跑步的话,配速要适当降低20%,或者常规的户外运动时间减少20%。”泰特斯说。

第四,夏夜跑步降低配速15%。

很多人会在夏天选择夜跑,但夜跑并不意味着可以避开高温和高湿度。根据美国科学家的研究发现,随着温度的提升,夜跑的配速也要注意。

比如在16℃时,你的跑步配速可能会从原本的5分钟跑完1公里,增加至5分07秒到5分08秒跑完1公里;而当温度升高至27℃时,身体相同舒适度的情况下,一般配速会减慢12%至15%,变为5分钟45秒跑完1公里。

如果跑者选择在闷热的夏夜里跑步,应该适当降低15%左右的配速,这样能够让身体和心脏更加舒适地运作。

第五,补水是第一要务。

在湿度超过60%的天气里,一般每隔15至20分钟,你就需要补充120毫升至240毫升的饮用水或运动饮料。

在跑步前后,也要记得补充水分,一般来说跑步前30分钟最好能够饮用400毫升的水,而跑后一小时内也应该补充400毫升以上的水分或者运动饮料。

在跑步过程中,你可以自备小型水袋挂在腰间,轻巧方便。



夏天如何选择运动装备

第一,尽量选择穿化纤混纺服装。

跑者在夏季跑步最好避免穿棉质面料的服装,棉质衣服吸收汗水之后不容易干,从而导致摩擦损伤。

应该选择透气面料或者专业的跑步T恤,虽然可能价格相对较高,但是对于长距离跑步来说,会感觉更舒适。

第二,选择浅色系衣服。

浅色、宽松的服装有助于身体的呼吸和凉爽的自然。而穿紧身衣或暗黑的颜色,则会吸收太阳的光和热。

第三,注意选择跑步袜。

跑步过程中不要穿100%棉袜子,你的脚可能会大量出汗,棉会让脚弄湿,从而导致水泡。

最好选择合成混合物像那些由聚酯,丙烯酸或CoolMax,这些都是最好的排湿。

第四,白天可以选择佩戴墨镜。

如果是在夏季的白天跑步,一副好的跑步太阳镜能帮助你保护你的眼睛免受太阳的有害射线。

第五,注意涂好防晒霜。

一些夏季衣服可能不具备防晒功能,因此在跑步之前一定要涂防晒霜(防晒指数为15以上)。

如果预计跑步时间比较长,会大量出汗,那么就要注意中途再次涂抹防晒霜。 据澎湃新闻