



夏季运动场上,又传来一则噩耗。

7月10日,据《福建卫生报》报道,福州一名19岁的男孩在高考结束后每天打球,打完球他总是会拿起一瓶冰饮料一口气喝光。

结果,在喝完不到5分钟之后,这名男孩就感觉胸闷和胸痛,结果在送医抢救后,被确诊为突发急性心肌梗死,最终抢救无效。运动本该是一件充满快乐并且强身健体的事情,但一些错误的运动方式,却让一条鲜活的生命在运动场上就这样逝去。

事实上,夏季运动后的放松和降温冷却,是一门大学问。有一些看似“舒服”的缓解方式,其实不仅是错误的,甚至有可能对运动后的身体产生致命威胁,这其中就包括了运动后的补水和冲凉。夏季运动后,不能喝冷饮?

19岁男孩喝冰饮料心梗猝死

夏季运动后这些事不能做

喝冷饮前最好“等一等”

夏季天气炎热,特别是在户外进行剧烈运动之后,喝冷饮几乎是所有人的一致选择。然而,在福州这名19岁男孩不幸急性心肌梗死的意外中,那瓶用来“解渴和降温”的冷饮,正是悲剧发生的重要原因之一。

福建中医药大学附属康复医院的副主任医师余医生在接受《福建卫生报》采访时就表示,“夏季气温高时,人体血管

处于扩张状态,如果在剧烈运动后,马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能

导致全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。”此外,过快的将一整瓶冰饮一饮而尽,不仅会对心脏造成刺激,诱发心绞痛和心肌梗死,而且会对肠胃造成刺

激,肠胃不好的运动者容易因此闹肚子,如果长此以往下去,更是有可能会造成肠胃的疾病。

按照余医生的说法,如果运动者实在想喝冷饮,最好在休息3分钟到5分钟之后,等心率相对平稳后再喝冷饮。

或者把冷饮放在手上或热的地方回温一两分钟,而且应该小口慢喝。

夏季运动补水有“军规”

运动补水其实是一门大学问。

英国皇家陆战队体能训练师肖恩·勒威尔曾经著书专门讲解运动中补水的“军规”。他提到,运动者在夏季运动前补充水分是非常有必要的——最好是在开始前两小时先摄取500毫升的水,运动开始前再摄取250毫升的水。

这样可以确保你的身体有足够的水分,而不会在运动后不久就出现脱水状况,进而降低运动表现。此外,《Runner's World》杂志分析,运动过程中考虑每个人的出汗情况,每10分钟到20分钟,可以选择再补充约227毫升的水。

而在运动结束后的30分钟内,运动者应该喝下500毫升的

水,并且持续摄取水分直到你的尿液不再呈现褐色。

但切记不能过度饮水——即使不是冷饮,过量饮水还可能会导致低血钠症,血液中大量的水降低了血液中的钠浓度。低血钠症在运动中会引起腹胀或恶心的感觉,严重的话,也有可能

导致脑瘫并致死。

夏季运动后避免立刻冲凉

除了大量饮用冷饮,夏季运动过后,还有一些看似“舒服”但可能严重影响身体机能的行

为。首先,夏季运动后如果立刻冲凉,可能导致严重的后果。

南京中医药大学童瑶医生曾在接受记者采访时表示,夏天运动出汗后,因为气温高,运动时身体产热增加,通过汗液蒸发及皮肤血管扩张是身体散热的重要途径。

运动刚结束时,人体仍处于代谢旺盛、产热增加、皮肤血管

扩张的状况,这时如果立即洗冷水澡,皮肤受到冷水刺激,会通过神经反射引起皮肤血管收缩,结果可使出汗散热受阻,反而会使散热困难、体温升高。

同时,皮肤血流量减少使回心血量突然增加,会增加心脏负担。还有,机体从热环境一下进入冷环境,来不及适应调整,常容易患感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加,这时再受到冷刺激,还可能引发抽筋。

夏季锻炼出汗后应适当饮

用一些盐开水,然后休息半小时左右,做一些准备活动再洗凉水澡。如果条件允许,最好洗温水澡。

其次,剧烈运动过后,也不应该立刻坐下休息。

这是非常普遍的做法,运动结束后感觉累了,就蹲下或坐下认为能省力和休息,其实这是一个错误的做法。

剧烈运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。

运动后不要立刻吃饭

不少年轻人会选择在打球过后就近“搓一顿”。但在激烈运动时,运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。

同时,在运动时,全身血液亦进行重新分配,而且比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少。

这些因素使得胃肠道的蠕动减弱,各种消化腺的分泌大大

减少。它需在运动结束20分钟到30分钟后才能恢复。

如果急忙进食,就会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,甚至造成多种疾病。

据澎湃新闻

夏天运动需注意六大原则

每到夏天,猝死总会成为跑圈里避不开的话题。记者此前咨询了国家级持证健身教练陈曦,并结合康涅狄格大学的热疾病专家道格拉斯·加萨和美国职业足球大联盟的资深体能顾问迈克尔·伯杰龙博士,总结了跑者如果坚持在夏天训练需要注意的六大原则:

原则一:严防中暑迹象

轻微的头痛或疲劳易很容易被跑者忽略,因为跑前一晚上如果没睡好也有可能出现类似的症状。但头痛、眼花、恶心、疲劳和晕眩等都是中暑的迹象。

更严重的中暑迹象是失去方向感或眼前发黑,这很可能会致命,如发生需立即就医。

一旦发现自己可能中暑,需停止跑步,并立即移动到阴凉地或有空调的地方。脱掉多余的衣服,背部平躺于地,抬高腿部,充分补水,并至少休息一天再训练。

原则二:分多次喝完足够的水

在夏天跑步,请记住三个最关键的因素——锻炼强度、环境条件和自身体重。

伯杰龙博士的建议是,每损失约0.45千克的体重大约要补充453.6克到567克的水。但重要的是,如果身体缺水严重,这些水要分开补充,而不是一次性全部补充掉。

此外,口渴并不总是最好的指标,跑者可以通过尿液颜色来衡量自己是否需要喝更多水——如果是浅黄或更浅就没事,如果颜色更深,则应喝更多的水。

原则三:轻薄、透气是装备首选

轻便、透气、隔离紫外线辐射是选择衣服的重要标准——速干排汗的衣服有助摆脱潮湿和酷热的侵扰,是很棒的选择。

不少跑者会在夏天选择“赤膊上阵”,但这其实并不是一个最理想的选择,一来是有可能引发周围人的争议,二来如果是在白天长时间赤膊跑步,可能对皮肤也会有潜在的影响。

原则四:水果可能比功能饮料有用

夏天跑步,除了补水,你还要学会吃。要避免运动前吃高脂肪高蛋白的食物,因为它们需要时间和能量来消化——运动时身体会升温,流入胃肠道的血液会减少,这会使消化更困难,可能引起恶心。

而苹果、甜瓜、黄瓜、柚子、牛油果和生菜等都可以让身体保持水分并降温。

原则五:找个伙伴一起训练

很多人说跑步是孤独的,但在夏天,至少找一个人和你一起跑,能在闷热的天气里打破这种寂寞。

首先,有一起训练的伙伴,会让跑步的计划更容易执行,而且训练更加规律。

此外,跑友不仅可以成为你的“急救员”,而且在你想坚持跑步时,你的伙伴可能也会成为“理性的声音”。

原则六:不一定只有晨跑和夜跑

夏天跑步考验的不仅是体能,还有智慧。选择正确的跑步时间,就是聪明跑者的表现。

因此陈曦建议,除了晨跑和夜跑,下午跑步也是不错的选择。如果时间允许,在下班后就进行跑步训练,然后再进行食补,反而会提高燃脂效率。

马作宇