

“热射病”又开始作祟

# 夏练三伏，请保护运动的身体

当各地进入“三伏天”，热射病又成了这个酷热夏季的一个关键词。这段时间，媒体上已经有不少关于户外作业者不幸死于热射病的报道。而对于坚持“夏练三伏”的运动爱好者而言，在进行户外运动之前，不管是选择清晨还是夜晚，了解热射病并且知道如何预防它，都是必修课。

## 了解夏季跑步危险性

天气越来越热，晨跑和夜跑成为了跑者们的首选，然而，即便是夏季一天中相对凉爽的两个时段，高温依然是“杀手”。

几年前，湖南长沙的一场千人夜跑活动，就有6人中暑，当时3人病情严重，彼时，“热射病”的概念就开始被外界所知晓。到了今年，才刚刚进入三伏天，就已经有不少媒体报道了“户外作业者死于热射病”的消息。

热射病，如今已经成为户外运动爱好者在夏季的最大敌人。热射病属于重症中暑，是一种致命性疾病，病死率相对较高。而热射病的具体表现，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。在连续数天高温中运动后，可能患上中暑先驱症状的跑者会全身软弱乏力、头昏、头痛、恶心、出

汗减少，继而体温迅速上升出现嗜睡或昏迷、皮肤干燥、灼热、无汗、呈潮红或苍白。

而在很高湿度的情况下，普通的中暑更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，千万不可以耽误治疗时间。

## 室外温度不超过体温

为了确保夏日安全，著名私人教练卢克·泰特斯为跑者制定了一份《夏日跑步完全指南》。

泰特斯说，判断是否能安全地在户外跑步、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。”

在夏季，户外运动的另一个天

敌就是高湿度。由于湿度和气温都高，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摄氏度，湿度超过60%就不应该选择户外运动。

如果低于这个双重警戒线，那么不但需要每隔15分钟补水，还需

要再降低15%的运动强度。

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。

## 降低配速要补充水分

根据美国科学家的研究发现，随着温度的提升，跑步的配速也会受到影响。

比如在16℃时，跑步配速可能会从原本的5分钟/公里，增加至5分7秒/公里到5分10秒/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40秒/公里到5分45秒/公里之间。

如果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。

此外，夏季是雷阵雨多发的季节，室外运动也要尽可能考虑天气因素。泰特斯建议，一旦未来一小时有雷暴雨，那么应该选择在家或去健身房、封闭式游泳池运动。

如果在跑步过程中，遇到打雷下雨，那么应该选择进入周围的建筑物内。如果周围没有住房，那么应该远离河流池塘等水体，尽量避开可导电物体（如铁丝网、电源线

等）。

在湿度超过60%的天气里，一般每隔15至20分钟，就需要补充120毫升至240毫升的饮用水或运动饮料。而在跑步的前后，一定要记得补充水分，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，可以自备小型水袋挂在腰间，轻巧方便。

## 夏季跑步装备要科学

夏季跑步尽管以防暑防晒为主，但是并不意味着穿的越少越好，有些男性跑者甚至习惯在夏季赤裸上身训练，这样的运动穿搭其实并不是最合理的方式。

泰特斯提供了“从上到下”的搭配方式，在避免运动中体温过高的同时，又能够保证清晨或者夜晚跑步的安全。

首先，可以选择穿化纤混纺的服装。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。因此，应该选择透气面料或

者专业的跑步T恤，虽然可能价格相对比较高，但是对于长距离跑步来说，会感觉更舒适。

其次，选择浅色系的运动装备。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，跑步袜不要选择全棉。跑步过程中不要穿100%棉袜子，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聚酯、丙烯酸，或CoolMax，这些都是最好的排湿。

第四，可以佩戴墨镜。如果是在夏季的白天跑步，一副好的跑步太阳镜会帮助保护眼睛免受太阳的有害射线。另外，选择一副跑步专用的太阳镜有助于防止太阳光线的照射。

最后，要学会使用防晒霜。一些夏季衣服用网或非常薄的织物，所以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

## 延伸阅读

### 14岁少年为了减肥穿暴汗服跑出热射病

夜跑+暴汗服，7月13日凌晨1点，一名14岁少年因为这个组合，被救护车送进了浙江大学医学院附属第一医院总部一期急诊创伤中心抢救室，根据患者的生命体征，医生当场判定为热射病。

送少年来医院的朋友说，患者是在暑假来杭州学厨师。菜还没学会，先被周围同事的身材刺激到了，看到周围人都比自己瘦，少年决定夜跑减肥。为了迅速起效，12日晚上，他特地穿上网红暴汗服，去户外跑步，半小时后出现乏力、气促，然后就热昏过去了，120救护车到达前，已经昏迷了1个多小时。

送到浙大一院总部一期后，急诊创伤中心主任杨小锋主任医师、副主任张烨斐主任医师迅速组织力量进行抢救。经过气管插管，深度镇静镇痛，冰毯冰袋降温，快速补液，少年的体温一小时下降了2℃，但仍处于昏迷状态。

“体温41℃，脉搏170次/分，送来时患者已经大小便失禁。”当晚负责抢救的急诊创伤中心医生何志阳说，这个病例很典型。

典型在哪儿？很多人说起中暑，通常觉得是在大太阳下暴晒，或是长时间待在闷热密闭环境中，很少联想到夜跑这样的运动也有中暑风险。

其实，中暑是不分早晚的。当外界气温过高，湿度过大，人体散热不通畅，致使核心温度升高，就会造成中暑。所以在高温天，无论早晨还是晚上跑步，都要做好降温防暑。

另一点就是年轻人有锻炼的意愿，但没有科学的安排。上周一名10岁小学生也是为了减肥，在晨练时突然热晕过去，两公里跑步加上50层爬楼，远远超出了患儿平时的运动量，加上高温环境，导致了热射病。

这次病人送来时，急诊专家一眼就发现了少年身上的暴汗服，“汗闷在里面，体温散不掉。”

早几年就有专业人士提醒，长时间穿暴汗服，会导致人体产生的热量多于散发的热量，引起体温上升，严重的还会发生中暑。

7月以来，医院里的中暑患者明显增多，杨小锋主任介绍，前不久浙大一院急诊创伤中心的急救中心一天就收治了10名热痉挛患者，全是来自工地的工人。像这次送来的热射病人，属于中暑程度中最严重的情况，特别讲究早识别、早降温。本周入伏，高温天才开了个头，大家还是要好好保护自己，注意高温防护。

据《浙江日报》

