



这份『实用防护手册』送给你

立秋后更要严防高温运动疾病

立秋已过,下一个跑步赛季也越来越近,不少跑者已经跃跃欲试。但事实上,如今的天气依旧炎热,特别是即将到来的“秋老虎”。但此时,却是许多跑友放松警惕的危险时刻——除了热射病,热昏厥、低钠血症、肌肉痉挛和晒斑都是跑者的大敌。

那么,如何才能预防这些潜在伤病,又如何才能能在伤病之后尽快恢复?近日,美国跑步杂志《Runner's World》邀请跑步专家分享了一套高温环境下户外运动的“实用防护手册”。

高温下跑步遵守六大原则

原则一:合理制订计划

如果天气炎热,请不要长时间地进行高强度锻炼。如果不得不在中午跑步,一定要在有阴影的路段训练,千万不要一直暴露在阳光下。

一般默认的高温下跑步原则是——刚开始的前段配速要慢于整段的平均配速,如果在中途还有余力,可以适当提速。

原则二:注意户外穿搭

高温下最需要注意的就是防晒和防暑。

跑者在户外健身时最好穿着浅颜色、轻便舒适且有透气网眼的服装。

根据跑步教练的建议,超细纤维聚酯和棉混纺都是不错的面料选择。此外,请务必选择SPF(日光防护系数)为30或更高的帽子、墨镜、防晒霜等物品。

原则三:途中及时补水

建议在跑前1小时内饮用450毫升水补充体内水分,然后锻炼途中大约每20分钟喝150-250毫升运动饮料。

运动饮料相对于水的味道更好、效果也更好,运动饮料中富含的电解质,可以提高身体吸水率,更好补充身体因跑步剧烈出汗而流失的电解质和盐分。

原则四:考虑风向风速

如果条件允许的话,尽量在顺风环境下开始跑步,逆风返程跑回来。迎风跑步有降温的效果,这样对跑步后半程控制体温有很大的帮助。

原则五:严格控制配速

建议平均配速在“545”(每公里耗时5分45秒)或更快的跑者,气温每升高1℃,每公里配速降低将近1秒。

配速更慢的跑者,在气温超过15℃后,每升高1摄氏度,配速降低2-3秒。

原则六:注意药物使用

跑前要注意药物和饮食禁忌,跑步前服用酒精、抗组胺药物和抗抑郁药等,会让跑者在运动途中更容易排尿,从而导致跑步时人体更容易脱水,因此在跑步前尽量避免服用这些药物和酒精。

高温相关疾病的预防和治疗

热痉挛

原因:脱水导致电解质失衡。

症状:严重的腹部或大肌肉痉挛。

治疗:食用含钠的食物或饮料恢复盐平衡。

预防:在适应环境之前不要在高温下剧烈奔跑,并及时饮用运动饮料保持充足的水分。

热昏厥

原因:通常是由运动突然停止引起的从腿部到大脑的血液流动中断。

症状:昏厥。

治疗:跌倒后,抬高腿部和骨盆,帮助大脑恢复血液流动。

预防:锻炼后逐渐降温,并轻松慢跑和步行至少五分钟。

热衰竭

原因:脱水导致电解质失衡。

症状:核心体温为38.9摄氏度左右、头痛、疲劳、大量出汗、恶心、皮肤湿润。

治疗:及时的休息和头部放松,颈部涂抹冷敷;同时摄入含钠食物和饮料,保持盐

平衡。

预防:在适应环境之前不要在高温下剧烈奔跑,并及时饮用运动饮料保持充足的水分。

低钠血症

原因:过量饮水会稀释血钠水平;通常在跑步四个小时或更长的时间后发生。

症状:头痛、定向障碍、肌肉抽搐。

治疗:需要紧急送医治疗;此时任何形式的水合作用都可能是致命的。

预防:跑步时,每小时喝水不要喝超过910毫升;选择运动饮料而不是水。

热射病

原因:极度劳累和脱水损害身体保持最佳温度的能力。

症状:核心体温38.9摄氏度左右、头痛、恶心、呕吐、脉搏加快、定向障碍。

治疗:紧急医疗,立即采取冰水浸泡和静脉输液是必要的。

预防:在适应环境之前不要在高温下用力奔跑,并及时饮用运动饮料保持充足的水分。

高温跑步
常见伤病预防治疗

黑趾甲

原因:过多的下坡跑步和太小的鞋子,会导致脚趾频繁撞到鞋子的前部。

预防:穿合脚的鞋子并定期修剪指甲。

治疗:通常会在几个月内自行愈合,如果很痛请去看医生,他们会帮你挤出指甲下的脓水。

水泡

原因:由摩擦、过多的水分(脚出汗、潮湿的天气)或鞋子太小、太大或绑得太紧。

预防:一定要买合脚的鞋子,将凡士林、运动润滑剂和绷带放在易起水泡的点上。

治疗:小于五毫米的水泡可以忽略,因为它们通常不会太痛。如果水泡很大,用无菌针头刺破水泡的侧面并将脓水排出。注意不要去除水泡的顶部,用抗生素软膏或绷带覆盖它。

擦伤

原因:皮肤与皮肤或者皮肤与衣服之间的摩擦会导致红色的原始皮疹,可能会出血、刺痛,如果接触水分和盐分会产生疼痛感。

预防:在腋下、大腿内侧、胸部这些脆弱的地方,正确佩戴吸湿排汗的装备。无缝、无标签、合身的衣服也很重要。跑步前可以涂抹凡士林、运动润滑油、创可贴等。

治疗:请用肥皂和水清洗擦伤区域,并涂抹抗菌软膏,用绷带覆盖。

肌肉痉挛

原因:疲劳是比赛和训练中抽筋的最主要的原因。

预防:最好的方法是规范的训练,及时补充运动饮料保持身体充足的水分。

治疗:如果抽筋,立即伸展身体。如果你的小腿抽筋,就伸直腿拉伸脚趾并保持几秒钟,继续此操作2-3分钟,然后按摩肌肉缓解疼痛。

晒斑

原因:过度暴露在阳光下。

预防:为了防止晒斑,在上午10点到下午4点之间要避免阳光照射,戴上帽子在阴凉处跑步并涂防晒霜,穿可以阻挡紫外线的高科技服装。因为防晒霜在长时间的运动会和汗水一起脱落,把防晒霜放在口袋里,每隔一个小时重新涂抹一次。

治疗:在伤口处涂抹芦荟会减轻疼痛。

据澎湃新闻