



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。

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，帮助大脑恢复血液循环。

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。

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、运动润滑油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：为了避免晒斑，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后会和汗水一起脱落，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