

聚焦

夏日运动添活力

本报记者 魏深文/图

进入夏季以来,气温越来越高,让人直呼受不了,不过“健身热”却随着气温节节攀升,炎炎夏日挡不住人们健身运动的热情,每天清晨或傍晚,越来越多的市民走出家门,开启夏季运动健身模式,在体育场、公园通过健身的方式挥洒汗水,锻炼身体,享受运动带来的快乐。

但是在高温天气下,我们在运动时该注意什么?又该如何选择适合的运动项目,避开运动误区?市中心医院预防保健科主任卫枝进行了详细的解答。

炎炎夏日难挡运动热情

炎炎夏日里,每个清晨及傍晚,市民纷纷走出家门,按下健身“播放键”。有的在公园里的健身器材上全神贯注地进行力量训练,有的伴随着节奏明快的音乐激情洋溢地跳着广场舞,还有的人在健身道上跑步……各种“汗如雨下”的场景随处可见。

“放假了,锻炼一下身体,强身健体,再想减肥,提高一下身体素质。”市民张健擦着脸上的汗说道。

7月4日傍晚,体育公园迎来了一天中最热闹的时刻,只见在每个活动区域,会有好几支队伍,他们在自己的“地盘”锻炼:篮球场上大家同场竞技活力四射;跳舞的跟着音乐节拍舞动着跳动着;健身道上快走慢跑的人流如织;打太极拳的柔和淡定;玩篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球各种球类的充满欢乐;玩轮滑、滑板的尽享速度与激情……各种形式锻炼让人们享受健身之乐、运动之美。

家住明瑞园小区的张月菊,今年61岁,每天晚上,她和十几名队员在此锻炼。“天气是热了些,但大家的热情很高,每天都准时来锻炼。我们现在练习的这个柔力球操的动作幅度较小,不受人数限制,非常适合中老年人练习。”张月菊说。

禹都公园、南风广场、沿街小公园等也是热闹非凡。市民们利用各种健身器材锻炼身体,自动背部训练器、自动转腰器、健骑机等各式各样的健身器材不断升级,满足了群众日益增长的体育需求,也让“家门口”锻炼更加方便。

“现在环境越来越好,场馆设施不断完善,可以说只要走出家门,就能开始锻炼了!”爱好骑行的和女士,早上或是傍晚会在公园、绿道锻炼。“夏天骑行与大自然亲密接触,这与坐在车里的感受是不一样的,微风拂面、鸟儿鸣叫,都能一一感受到。”她点赞运城运动氛围,让自己能在畅快的骑行中休闲健身、消遣娱乐两不误。

夏季运动别踩雷区

入夏以来,随着气温的节节攀升,人们健身运动的热情似骄阳火热,公园、绿道、广场或者小区里,都有市民在进行各式休闲运动。

“夏天很多人长时间待在空调房里,很容易感到疲倦困乏,出现精神不振,这时选择适当的运动可以缓解疲惫,放松心情。同时在夏季坚持运动,不仅能增强体质,还能锻炼身体对于环境的适应能力。”卫枝说,夏天虽然是进行户外活动和锻炼身体的绝佳时机,但是许多人在运动时会走入误区,给身体健康造成一定的影响。

不拉伸和热身。无论天冷天热,运动前的热身和拉伸都是必不可少的。热身让你的身体完全活动开,慢慢适应炎热的天气,进入

运动的状态。同时,运动前拉伸可以帮助你放松肌肉,避免在运动中受伤。

不注重防晒。夏天即使早晨或是阴天,都要做好防晒,长时间暴露在太阳下容易导致皮肤晒伤。许多人在运动时常常忽略了防晒措施。在户外运动前,一定要涂抹防晒指数适中的防晒霜。同时,穿着透气、轻便的运动服装和帽子,可以有效地减少紫外线的照射,保护皮肤免受伤害。

缺乏水分补给。夏季高温容易导致身体脱水,运动时更易出现这种情况。许多人在运动前和运动过程中不喝足够的水,这会影响到身体的正常功能,并增加中暑的风险。因此,在夏季运动中,要及时补充水分。最好在运动前30分钟喝一杯水,然后每隔15分钟—20分钟喝少量的水。如果运动时间较长,可以选择运动饮料来补充体内的电解质。

过度运动。夏季天气炎热,容易让人感到疲劳和精力不济。然而,许多人仍然坚持进行高强度的运动,这可能会导致身体过度疲劳和受伤。夏季运动时应该根据个人的体力和状况来选择适当的运动强度和运动时间。如果感到疲倦或身体不适,要及时休息,避免过度劳累。此外,尽量选择清晨或傍晚时段进行户外运动,以避免高温时段的酷热天气。

选择适合的运动方式

在夏季高温天的运动过程中,身体的脂肪燃烧速度会更快,减肥的效果更好。夏天运动还能提高呼吸能力,改善循环系统能力。卫枝根据不同年龄段,推荐几种适合夏天的运动。

适合全年龄段的运动。运动,只要迈开双腿,就算开始运动了。走路散步,是夏季最好的有氧运动,适合全年龄段的人群,老少皆宜。因为走路散步运动量很小,不会像跑步那样让人大量出汗,热得难受。走路散步,也不像其他运动那样需要运动器材,对场地也没什么要求,是非常简便的一项运动。你只需一双舒适脚的运动鞋,就可以开始你的散步运动了,每次活动以自觉微微出汗为度。夏季,尽量在树荫下的街道或者有风的河边散步,公园里的林荫道则更适合。

适合青少年的运动。游泳不仅锻炼身体协调性,而且惠及体内的血管,被誉为“血管体操”。之所以说夏季游泳适合青少年,是因为孩子身体代谢比成年人快,产生的热量多,所以恰逢夏日很多孩子可能坐着不动就汗如雨下。而游泳这项运动,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,所以特别适合青少年。相较陆地上的运动,孩子们在水中可以自由地伸展活动四肢,这就有效地刺激骨骼、关节、韧带、肌肉的发育,所以对于正在长身体的青少年来说,游泳能使孩子们的体格更健壮。夏季游泳,在水前要用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。游泳过程中,如果耳朵进水,上岸后用“单腿跳跃法”将水跳出来。如果在室外游泳,最好使用遮阳伞遮阳,防



▲小朋友在学轮滑。



▲市民在广场跳健身操。

止上岸后皮肤晒伤。

适合青年人的运动。羽毛球运动是一项能够让人眼明、手快、全身得到锻炼的体育运动。打羽毛球不但可以强身健体,对于预防颈椎病还非常有益处。夏季打羽毛球,最好选择在室内球场,这样可以避免被太阳晒伤。运动强度要注意自己把握,在打球的过程中,若是觉得自己的动作变迟缓了,就应当停止激烈的对抗。

适合中年人的运动。炎热的天气往往使人烦躁、急躁和“上火”,这对于“上有老,下有小”的中年人来说,更容易让他们“上火”。

建议中年人在夏天在夏天垂钓钓鱼,许多养生学者都认为垂钓这项运动能解除“心脾燥热”,非常适合有压力的中年人。同时,垂钓也需要用脑、手、眼配合,对提高人的视觉和反应能力,都有积极作用。一般来说,中年人由于年龄在增大,所以身体素质都在不断下降,免疫力也大大不如青年人。建议中年人垂钓的另一个原因是湖边或者河边的空气中含有较多负氧离子,而负氧离子可以提高人体免疫力。

适合老年人的运动。太极拳或者广场舞,都是非常适合老年人在夏季选择的运动。在热环境下锻炼,能使人体皮下毛细血管扩张,散热能力得以提高,使肌体有更强的调节体温能力,从而达到增强体质效果。老年人夏季运动还要注意适量。夏季气温高,运动过量身体会大量出汗,对于老年人来说是危险的,容易造成血液黏稠度增高,诱发老年人心脑血管疾病。运动适量就好,过量运动会适得其反。

健康运动要注意

虽说生命在于运动,但在炎炎夏日,如果不讲究运动的方法,很容易引发中暑等健康隐患。卫枝介绍说,在高温天气里,在运动时注意掌握好这些事项很重要。

时间:一早一晚。夏季,上午10点前或傍晚比较凉快,此时段锻炼相对安全。在逐步具备一定的热适应能力后,可逐渐调整时间,以增强热适应能力。耐热能力较差、患有疾病者不宜在热环境中过度运动,避免中暑。高温条件下运动,要随时观察肌体反应,如有头晕、乏力等不适症状,要及时停止运动并休息,运动后可适当延长休息时间,保证机能恢复。

场所:室内比室外好。夏季室外炎热,阳光强烈,尽量避免室外运动,选择适当的室内项目,能大大降低中暑几率。进行室内体育运动时,也要注意场馆内的通风,湿度与温度,运动中的身体反应等,及时进行调整。

强度:适度最关键。体质好,有锻炼习惯的人,锻炼时间可相对长些,一般每次60分钟为宜。体质弱或没有锻炼习惯的人,一般运动20分钟—30分钟为宜。

穿衣:室外浅色,室内深色。当皮肤温度高于环境温度时,赤膊或露背能增加皮肤散热速度,起到降温作用。但夏季最高气温一般都接近或超过37℃,皮肤暴露于空气中,反而会从外界吸收热量,感觉更热。同时,户外阳光直射,浅色衣服反光好,能有效减少热量的吸收。因此,外出运动,应尽量避免头部受到阳光直射,宜穿浅色、宽敞和透气性良好的运动服。室内运动时,深色衣物能帮助身体更快散发出热量。

补水:运动量大,运动饮料比白水好。人在高温天运动时,身体大量出汗,肌体水分、电解质会大量消耗。因此,及时补水、补水很重要。运动前应补足水,以无口渴症状、尿液颜色正常为标准;运动中宜少量、多次不断补水。若运动时间较短,补充10℃—20℃的纯水即可;若运动时间较长,运动负荷大,消耗较大,除及时补充水分、电解质外,还要补充适量糖,帮助缓解疲劳,预防肌肉痉挛、避免中暑。此时,运动饮料是比白水更好的选择。

降温:慢比快好。大汗淋漓时,到风扇、空调前猛吹,或者拧开水龙头,直接用冷水冲脸、冲头等,是很多人采用的“快速降温”法。但“快速冷却”会使处于扩大状态的毛细血管迅速收缩,汗腺关闭,使体内产生的热量不能散发,反而不利于体温调节,更易中暑。

此外需注意,大量喝冰水,可能会导致胃肠道受冷刺激出现痉挛和疼痛。可以在阴凉通风的地方适当休息,喝点凉饮料,让身体机能逐步恢复到安静状态。

防疫指南

坚持做好日常防护

积极接种新冠疫苗 为提高人群的群体免疫力,补齐不同人群的免疫水平差距,我们仍需要加强疫苗接种,共筑免疫屏障。

继续做好个人防护 做好个人防护是预防新冠病毒感染最有效的方式。无论您是否“阳过”,按照规定佩戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集、常消毒、保持1米社交距离,做到这些能有效保护自己避免再度感染。

养成良好卫生行为习惯 坚持规律作息、健康饮食、适量运动、良好心态。居家时,保持室内日常卫生,定期开窗通风;出游时,遵守咳嗽礼仪,注意手卫生,关注天气变化,随时增减衣物。

做好自我健康监测 关注自己和家人的健康,如出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,可先行抗原检测,并居家隔离休息,密切关注病情变化,必要时,应及时就医。如果持续出现3天以上的发热并不降温,有气喘、呼吸困难、氧饱和度下降,同时基础病在原来的基础上加重的,建议应及时就医。

刘静

厨房七个习惯给健康“埋雷”

不见油烟不下锅 目前市场上出售的色拉油或者高级烹饪油杂质少,烟点比较高,所以不需要等到锅里的油开始冒烟才放菜炒。

油烟含有300多种有害物质,其中含有多环芳烃、苯并芘、巴豆醇等有害致癌物质。油烟侵入呼吸道,可引起慢性咽炎、鼻炎、气管炎等呼吸道疾病。如果放一条葱丝或者姜丝到油锅里,看到姜丝周围冒泡、翻滚,但没有马上变干变焦,那么这样的油温就比较适合炒菜了。

旧油壶直接续新油 不少家庭会将大桶油倒入小油壶中分次使用。但要注意,如果旧油还没用完,又倒入新油,会加快新油的腐败速度。食用油一旦开封接触氧气就会发生氧化,高温、光照会加速这一过程。氧化的油不仅口感和黏度发生变化,还会分解出一些有害的醛类、酮类化合物。

油壶每次加油之前最好清洗一下,每次别加太多油,最好在一周左右吃完,用完旧油,再倒新油。如果办不到,至少两三个月清洗一次。

用饮料瓶盛放醋、酱油 生活中不少人习惯用喝完的饮料、矿泉水瓶放醋、酱油等。饮料、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁、茶饮等液体,如果让它来承载其他液体,比如,用饮料瓶盛放醋,液体的pH值降低,很可能会让有害物质的迁移量增多。而且,PET塑料瓶也会因长时间使用而老化,从而导致有害物质的迁移量增加。所以不推荐用塑料饮料瓶装食物。

抹布反复使用没换过 厨房抹布、洗碗布反复使用不更换,会存在卫生隐患。抹布上虽然很多细菌不会造成什么问题,但其中的大肠杆菌、沙门氏菌、葡萄球菌等可导致食物中毒的病原体很可能在抹布上存活下来。因此,抹布要彻底清洗之后晒干,并且要勤换,最好每一周一两周换一块新的抹布。

生熟食砧板、刀具不分 不少家庭切东西只用一个砧板,甚至一把刀具。建议处理食物的砧板、刀具要分开使用,做到生、熟、荤、素分开,用后要分别清洗干净。有条件的可备两套砧板和刀具,或者做到先处理熟食、再处理生食。

砧板、筷子长期不消毒、不更换 使用了两年以上的砧板在菌落总数、霉菌和大肠菌群数相比不到两年的明显更多。一般当砧板磨损出现明显凹槽时,很容易残留食物,又难清洗,这时就需要更换新的菜板了。如有条件可以每年更换一次。

同样用久了的竹木筷子会出现裂缝、凹槽,容易成为细菌的温床。一般竹木筷子的使用寿命是半年,家用筷子最好每周消毒一次,把清洗后的筷子用开水煮10分钟—15分钟,或用微波炉消毒2分钟—3分钟即可。

用自来水直接冲洗生肉 简单冲洗生肉,并不能杀死上面的微生物,而且水花还可能携带微生物飞溅到厨房的水槽、案板、料理台、菜刀上,污染环境。如果要清洗肉类,建议准备一个干净的盆子,放上半盆清水,把生肉放进盆内清洗后,将生肉放到用于加工生食的砧板上,待下一步处理。把盆内清洗过生肉的水倒掉,及时用洗洁精洗盆子、晾干。并在水龙头下,使用肥皂和流动水洗手20秒以上。



鲁洋

健康课堂

有种养生叫“搓”

搓手护心延衰老 心主导血脉的功能主要取决于心气充沛、血液充盈、脉道通利与完好3个方面。只有心气充沛,血液才能在脉内正常地运行不息,营养全身,表现为面色红润有光泽、脉象和缓有力等。

人的手上有很多穴位,如少府穴、合谷穴、少商穴、劳宫穴等,经常搓手有利于刺激相应经络和穴位,保护心脏和其他各个器官,防止手部肌肉萎缩、延缓衰老,还能预防小脑萎缩。

具体方法: 双手合十,双肘关节悬空,十指尖朝前上方,快速地双手来回搓动,坚持1分钟,或持续搓100次。也可以在早上起床后和晚上入睡时,以较缓慢的速度搓搓手,2分钟—3分钟即可。

搓鼻润肺强免疫 常搓鼻翼能改善鼻子的血液流动情况,提高鼻腔免疫力,对各种鼻炎有防治作用。与此同时,鼻子功能正常,能减少空气中的有害物质进入身体,使得吸入肺内的空气相对清洁、湿润、温暖,进而有助提高肌体抵抗疾病的能力。

李梦莲

小贴士

改善“睡不好”有妙招

★入睡难 如果晚上总是很难睡着,躺下半小时后还保持清醒,建议将晚饭时间安排在18点—19点,吃得不要过多,好让胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。

给自己立个规矩,每日坚持同样的上、下床时间,有助培养睡眠节律。睡前1小时不要玩电脑、手机。如果这也不管用,可稍稍推迟睡眠时间,等真觉得累了再上床睡觉,但不能超过晚上12点。

★容易醒 睡着了,但难以维持睡眠状态,觉醒5分钟以上的次数大于两次。如果经常出现这种情况,建议睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄

入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡、烟草。如果只是偶尔出现问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想,但不要玩电脑、看手机。

★醒得早 晚上正常入睡,但凌晨三四点就会醒,睡眠时间不足6小时。培养良好的作息习惯,睡前可洗个热水澡或热水泡脚;睡觉时最好不要想事情,关好门窗,拉上窗帘,营造安静、黑暗的睡眠环境。

★睡眠浅 睡眠比较浅,白天容易昏昏沉沉,影响日间行为或工作。建议将室温控制在稍低水平,如16℃—24℃。打呼噜的人睡觉时最好侧卧,或在背后放两个枕头。

杨萌

豆制品各有特长

豆腐乳、豆豉:富含B族维生素、矿物质 豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等豆制品经过发酵后,其中的B族维生素含量大幅增加。比如豆腐乳中的维生素B₂含量比豆腐高出6倍—7倍。

此外,经过发酵,这些豆制品中的可溶性矿物质含量增量也很显著。豆腐乳、豆豉等含盐量较高,只能少量佐餐食用。

豆渣、毛豆、大豆:膳食纤维高手 有些人爱吃黄豆、煮毛豆,还将打了豆浆后的豆渣二次利用。这样的食用方法,虽然钙摄入量较低,但膳食纤维摄入量不错。比如,毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,比菠菜、苋菜等高铁蔬菜还多。

腐竹、油豆皮:高蛋白高脂肪 腐竹和油豆皮的加工工艺决定了它们的蛋白质、脂肪含量较高,但钙含量不占优势。烹调时一定要少油。

另外,其他豆制品也有特长。比如豆浆能量低,饱腹感强;豆芽维生素C丰富,矿物质利用率高……因此,大家可以轮换着吃。中国营养学会建议,每人每天摄入15克—25克大豆或相当量的豆制品。

徐晓微