

科学健身

口渴才喝水、豪饮几大杯
运动补水误区
你中招了吗？

炎炎夏日,难挡运动热情,肆意挥洒汗水的同时,请别忘记给身体科学补水。

为何要补充水分?汗水是我们身体的“空调”,运动时血液循环加快,体温升高,身体通过出汗进行散热,降低体表温度。

中、高等强度运动每小时出汗可达0.5~2.0升,湿热环境下出汗量更多。适当补充水分有助于提高身体机能和运动表现,维持身体恒温状态,促进恢复人体生理机能。如果不及时补充水分,运动失水不仅损害健康,严重时可威胁生命安全。

运动补水误区,你中枪了吗?

误区一:口渴才喝水

运动中,有人会通过是否感到口渴来判断自己的缺水情况,然而在热环境和剧烈运动的情况下,口渴已经不是身体发出的一个可靠信号了。当你感到口渴的时候,说明身体已经处于轻度脱水状态,运动机能和耐力已经开始下降。

正确做法:运动中应每15~30分钟补水一次,每次150~300毫升,正常情况下每小时补水量不超过1000毫升。

误区二:一次性“牛饮”

运动时很多人采取暴力饮水方式,有着“痛饮三百杯”的豪情万丈。但运动过程中大量血液流入肌肉,消化系统血液供应暂时减少,此时大量补水会导致胃肠道水堆积,影响胃排空,并可能出现胃牵拉性疼痛等症状,同时大量水分会增加循环血量,加重心脏负担,影响运动后的器官休息及恢复。

正确做法:补水要小口慢喝,少量多次为佳。

误区三:只喝白开水

对于中等强度以下的运动,如果运动时间在1小时以内,出汗量不是很多,饮用白开水可以达到补水的目的。当运动持续1小时以上,且强度较高出汗量较大时,身体伴随出汗会流失较多的钠、钾等电解质,导致血浆中电解质紊乱,最终可能导致低钠血症、抽筋等,同时还会增加肌肉拉伤风险。这时需饮用适量的运动饮料或是自制电解质水(建议补充每100毫升含有0.2~0.4克钠盐、5~8克糖的水),帮助人体回到平衡状态。

正确做法:根据运动量、运动时长和出汗量综合判断是否需饮用运动饮料。

据《中国体育报》

锻炼有方

夏季游泳
小心这几种病

暑假马上来临,游泳池、各种嬉水乐园成了学生和家长纳凉嬉戏的好去处。但是,游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生很可能在游泳过程中感染疾病。泳池水中有哪些看不见的健康威胁?如何才能远离这些“小烦恼”?

咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可借手、毛巾等为媒介,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。前驱症状为全身乏力,体温上升至38.3℃~40℃。自觉流泪、眼红和咽痛。体征为眼部滤泡性结膜炎、一过性浅层点状角膜炎及角膜上皮下浑浊,耳前淋巴结肿大。

咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

预防措施:咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

急性出血性结膜炎

俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪、畏光,以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或氯霉素眼液进行预防。

急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿透后出现流脓及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

预防措施:泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或他物去抠。

为防止池水进耳,最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

预防措施:避免接触传染,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。

急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。

据光明网

十余年执着热爱
享受木兰独特韵味

健身达人

最近10多年,木兰运动深深融入胡小晴的生活,她在这个领域舞出了属于自己的精彩。“除非家里有事,否则我每天都早出晚归,健身带给我健康和快乐。”胡小晴乐呵呵地说。

2008年胡小晴光荣退休,当年她的工作性质是三班倒,这导致她的睡眠质量不好,退休后,她尝试通过运动强身健体。起初,胡小晴在家附近练习健身舞。2010年的一天,她在市区虹桥公园发现有一群人舞扇子,个个姿态优美、动作潇洒,一下子被吸引住了。舞扇者告诉她,这是木兰运动中的木兰扇,有兴趣学习的话,可以和国家级社会体育指导员吴宪元联系。胡小晴立马赶到吴宪元的办公室毛遂自荐,吴宪元见她身材不错,还有舞蹈基础,是个好苗子,便推荐她到市老年大学学习木兰运动。

从此,木兰运动成为胡小晴的最爱,她一口气读完了4年普惠班,3年研修班所有课程,7年学习生涯觉得还不过瘾,3年前她重新成为普惠班学员。胡小晴说:“再从零学起,我是想让自己的基础打得再牢固些,更好地领悟木兰运动的真谛。”

“踏实、执着、认真是胡小晴的最大特点,近几年她的木兰运动水平一直是我市的佼佼者,多次代表南通参加全国乃至国际比赛。”吴宪元告诉记者,这些年来胡小晴多次在各类比赛中摘取殊荣,代表性成绩是4次作为市木兰运动协会队队员在中国木兰拳暨民族传统文化国际邀请赛夺得冠军。值得一提的是,南通木兰运动队在这场赛事中连续5次夺冠,这是南通体育社团组织的一大亮点。



胡小晴舞木兰扇。

凭借对这项运动的一腔热情,胡小晴几年天天和木兰打交道,晨间习练木兰扇、木兰剑、健身球等,每周两次去市老年大学充电,她还是崇川区老年大学的木兰扇教员。牵手木兰运动,提高了胡小晴的身体素质,增加了她的退休生活乐趣,还扩大了视野、陶冶了情操。虹桥木兰艺术团是市木兰运动协会的前身,不久前,这个组织刚刚度过30岁生日。作为虹桥木兰艺术团一员,胡小晴和其他成员经常走进社区、敬老院,开展公益表演和爱心志愿服务。“能为社会做一些有意义的事情,我很自豪。”胡小晴这样表达自己的心情。

这些年,胡小晴一步一个台阶,逐渐成长为市木兰运动队的核心队员,这一切缘于她刻苦学习、善于思考。胡小晴是个热心人,经常把自己的学习成果和协会新成员分享。吴宪元介绍说,胡小晴上课认真记笔记,课后反复练习,踏实学习让她的动作很有内涵,体现了木兰运动的独特韵味。目前,她是国家一级社会体育指导员,中国木兰拳国际级教练员、裁判员。

牵手木兰十余载,这项运动赋予胡小晴健康和快乐。她表示:“我还会继续地学习和运动,继续为大众服务,让更多的市民认识和喜爱木兰运动。”

本报记者王全立

夏季运动四字诀:续、早、多、少

夏季最大的特点就是高温,稍微动一动就大汗淋漓甚至气喘吁吁,导致体能消耗明显加大,运动表现变得较差。在夏季进行运动,非常考验一个人的意志品质。那么,夏季运动时我们该注意哪些问题呢?

一是“续”,即继续运动不停顿。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”,这意味着体育锻炼要长期坚持。研究发现,仅仅14天不运动,我们的身体素质将全面下滑:年轻非肥胖者心血管功能下降1.8%,而且心肺功能下降,腰围增加;年轻人肌肉力量降低1/3,老年人肌肉力量大约降低1/4。

二是“早”,即运动时间要趁早。

在夏季,喜欢室外运动的人应当调整自己的生活作息习惯,宜将运动的时间提前到太阳刚刚升起的时间段即清晨五六点钟,尽量避开太阳直晒,能够大大地预防运动引起的中暑。当然,晚上运动也可以。在室内运动一定要保持开门、开窗的通风状态。

三是“多”,即多多补水不能忘。出汗多是夏季运动的典型特征,根据出汗量的情况每10~15分钟补充100~300ml的水(常温),坚持“少量多次”的补水原则,切忌大口大口地喝水,或者喝冰水、冰饮料,以免伤害心脏、肠胃。一般情况下,运动在一小时以内喝白开水,一小时以上考虑喝功能性饮料,以补充糖和矿物质。

四是“少”,即时间、强度少一点。在夏季,务必降低运动量和运动强度,并且密切关注自己的身体反应,中途适时休息一两次。比如平时每周跑步5天,每天40分钟,配速5分30秒,那么在夏季每周跑步3~4天,每天30分钟(视情况中途快走3~5分钟),配速6分钟以内就可以了。

另外,有的人为了凉快,运动中或运动后喜欢直接对着空调或风扇吹,也有的人喜欢冲冷水澡,这些都是坏习惯,容易导致感冒、发热、腹痛腹泻等。

南通市体育科学研究所汤剑文