

## 锻炼有方

夏季运动  
别忘常补水



CFP供图

过了小满节气，气温升高，暑气渐浓，身体出汗量增多，容易产生疲惫感，而积极的运动可以帮助消除疲惫，恢复元气。

“运动能促进人体内啡肽的分泌，给人以愉悦感，对减轻心理压力具有独特作用。”贵州体育“科”代表指导老师、贵州省体育科学研究所研究实习员张健建议大家，克服短暂的不适，动起来后会神清气爽，保持精力充沛。

体育锻炼除了可以增强身体素质，促进新陈代谢外，还可以提高睡眠质量，帮助人体更好地适应节气变化，为即将到来的酷夏打好基础。“研究表明，锻炼可以促进五羟色胺和去甲肾上腺素的分泌，可以减轻萎靡不振、思维迟缓，减缓郁闷紧张情绪，会让我们拥有更加平和、积极的心态。”张健说。

在夏季的高温天气中，过量运动对健康不利，专家表示切莫“过激”“过急”。“每次运动时间不少于30分钟，每周不少于3次。小满时节，身心易感烦躁，运动不宜过于剧烈、时间过长，要以身体感到舒适为宜。”张健推荐大家循序渐进开展运动，尝试太极拳、健走、慢跑、羽毛球、健身操、自行车等项目。

夏季健身想要不中暑，科学补水非常重要。“小满节气，气温快速升高，没有及时补充水分，运动表现会不好，严重者甚至会脱水。”张健建议，补水要少量多次，防止一次性暴饮。运动中每15至20分钟饮水150至200毫升，每小时的总饮水量不超过600毫升，这样既可以保持体内水的平衡，又不会导致大量饮水增加心脏和胃肠的负担。

“当然，也可以采用运动前饮水的方法，在1小时前补水300毫升（早锻炼150至200毫升）。运动后补水也要采取少量多次的方法。”张健表示，除了选择喝白开水，运动饮料可以补充体液中流失的钾、钙、钠、镁等电解质。

据《中国体育报》

科学训练改善骨质疏松

# 有氧和抗阻运动 间隔进行

随着年龄增加，骨质疏松症对健康的威胁也越发突出。

四川省体育科学研究所专业人士表示，在日常生活中，绝经后女性、有家族病史的人群、有吸烟等不良生活习惯的人群、天生骨架小的人群、缺乏运动的人群、长期服用激素或抗胃病药等的人群、不爱晒太阳的人群、慢性肾病胃肠疾病患者、维生素缺乏者等九类人群要及早发现骨质疏松问题，积极做好防治工作。

“患骨质疏松的人骨骼很脆弱，比如咳嗽、轻微活动、弯腰捡拾东西、回头转身、抱小孩、用力提重物等都容易导致骨折的发生。”专家表示，“该症状早期无明显感觉，仅在X射线或者骨密度检测时发现。较重者出现腰背疼痛，仰卧或坐位时疼痛症状减轻，直立后伸或长时间站立、久坐时疼痛会加重，不能负重或者负重能力下降。”

而运动对骨密度的增加、骨质疏松的预防和骨骼结构的强化具有积极的影响。有氧运动和力量训练都是有效的运动方式，例如散步、跑步、游泳、俯卧撑和健身器械练习等。有氧运动每次时间40~60分钟，运动频率以次日不感到疲劳为度；力量性运动每周2~3次，每个动作每次3~6组，每次坚持30分钟以上。有氧运动和抗阻运动可间隔进行，例如：周一、三、五进行有氧运动；周二、四、六进行抗阻运动。伸展柔韧性运动可穿插在运动前的热身或运动后的整理

放松中。

同时，还要科学地摄入适当的钙，维生素D能够帮助我们更有效地吸收和利用摄入的钙，从而促进骨骼的健康发育和维护。增加户外活动的时长，通过晒太阳，让紫外线照射使得人体合成维生素D，增加钙的吸收。

国家体育总局运动医学研究所体育医院内科副主任医师、北京体育大学运动医学博士白云飞表示，大家夏季防晒措施越做越到位，但是在做好防晒的同时，每天也要留出超过半个小时的时间晒太阳，才能促进钙质吸收，保护身体健康。还能够促进人体的血液循环，增强人体新陈代谢的能力，调节中枢神经，增强皮肤的抵抗力。

夏季晒太阳选择早晚时分，但也不能太早或太晚，要保证一定的紫外线强度，“一般以早上八九点或晚上四五点为宜。天气凉爽时，可以晒头面部和手脚，如果温度太高，可以暴露四肢和躯干，让各个部位均衡接受日光。至少保证每天晒够30分钟到一个小时，才能促进维生素D的合成。”

白云飞特别提醒，不要隔着玻璃晒太阳，隔着玻璃会导致阳光中的紫外线被玻璃阻挡，很难促进维生素D的合成，一定程度上也会影响人体对钙质的吸收。也不要在中午晒太阳，因为这个时间段的紫外线最强，容易对皮肤造成伤害。

据《中国体育报》

## 当跑步当作一种生活方式

### 健身达人

“我热爱跑步，每一次的脚步迈出都在向整个世界展示我内心的欢乐，积累的步数渗透进我的生活。”对于跑步的热爱，作为平面设计师的纪亚群有着自己的感悟。

2019年，纪亚群参加了南通第一届马拉松比赛，虽然没能记住最后的完赛时间，但这段经历却让她终身难忘，特别是后半程身体上的酸痛感和冲线时心里的快感让她记忆犹新。

这场比赛已经过去将近5年了，经过这几年的训练，纪亚群已经跑进3小时10分。因为喜欢跑步，除了日常的慢跑放松，这一年，她的跑步内容增加了一些马拉松跑步的训练。比如，每周的间歇跑、节奏跑、长距离跑等，还有其他一些体能训练。练赛不分家，2023年一整年，纪亚群参加了9场马拉松赛事，其中两场为全马。

除了马拉松外，纪亚群还热衷越野跑。“在山林间穿梭，可以感受大自然的魅力。在崎岖的山路上，享受人与自然融为一体的感觉。”今年年初，纪亚群完成了港百大满贯越野跑的挑战，取得了第13名的成绩。



跑步中的纪亚群。

“跑步不仅仅是一种运动，更是一种生活方式，让我可以在日常的训练中强身健体，在比赛中突破自我，这也是一个为了追求极致，不断磨炼的过程。”纪亚群如是说。

本报记者李波

本报实习生江语珂

### 科学健身ABC

夜跑锻炼  
上班族优选



CFP供图

夏季来临，夜跑成为许多上班族的一种运动方式。他们白天没时间锻炼，晚上时间相对宽裕，于是三五成群相约晚饭后跑步，改善一下白天紧张工作的“心累”状态。

这的确是一个不错的选择。就锻炼效果而言，夜跑与晨跑、午跑等相差无几，甚至在某些方面还略具优势。

据研究，女性在晚间运动可以极大地增强上半身的肌肉力量和耐力，并改善整体情绪，而男性差别不如女性明显。肥胖的成年人或糖尿病人群在晚上运动最有效、获益最大。尤其进行中等至剧烈的有氧运动（比如夜跑），不仅可以降低心血管相关疾病的风险，还可以改善昼夜节律变化引起的葡萄糖耐量和胰岛素抵抗，并且可能降低肥胖者和糖尿病患者的心血管发病率和死亡风险。

有人会提出疑问：夜跑后会不会变得精神兴奋、睡不好觉呢？

事实上，专业人士给出过结论，夜晚运动基本不会对睡眠造成负面影响。恰恰相反，夜晚运动对睡眠还有一定的改善作用。前提是运动本身是适量的，并且运动时间距离睡眠时间不会太近。

要想夜跑达到安全、科学、有效的目的，需要注意以下几点：晚餐的量少一些，清淡、碳水为主，不喝酒，至少休息1小时后再开始跑步；控制在合适的运动强度和运动量，即速度不要过快、距离不要过长；在自己熟悉的路段跑步，最好在公园、景区、操场等路面平整、宽阔、无障碍的地方，否则容易发生交通事故；女生应结伴运动，特别是不要独自跑到灯光昏暗的地方去，确保人身安全；在睡觉前1.5小时完成运动，比如你11点睡觉，那么你应该在9点30分之前完成夜跑，这样能帮助消除应激的影响。

南通市体育科学研究所汤剑文