

锻炼有方

参加户外运动  
记牢安全要点



CFP供图

多地开启夏日亲水模式,户外也成为大家青睐的运动地点,露营、溯溪、徒步、骑行……夏季可选择的运动项目多样,但是夏日强烈的紫外线、多变的天气等自然因素,都是需要注意的事项。

注意防晒

夏季户外活动时皮肤长时间暴露在烈日下,会造成1至2度的灼伤,并会发生中暑现象。紫外线还可以透过皮肤、骨骼,辐射到脑膜、视网膜,使大脑和眼球受到损伤。因此,高温天气下应尽量避免走海岸线和山脊等暴露在阳光下的线路。参加一般的活动一定要带上太阳帽、墨镜、防晒霜、冰袖、毛巾等防晒物。

预防中暑

如果中暑,出现意识模糊情况,必须把患者扶到阴凉的地方,采用蒸气冷却法,把水均匀地洒到患者的身上、头上,并不断吹风。

户外行走途中要注意节奏,一次行走不宜超过一个小时,高温情况下30分钟左右休息一次,根据具体情况休息5至15分钟,以免脉搏过快、体温过高、大量出汗引发中暑。另外,一路上必须要注意补充水、盐分和电解质,带好人丹、藿香正气丸、清凉油等防暑药品。

选择合适衣服

参加活动前,在背包里备一套贴身干衣服。活动途中休息时,或在风很大的情况下,要及时穿上外套,否则风会把身体的热量大量带走,引发疾病。

为方便汗水挥发和散热,去户外活动的外衣最好选择速干面料。户外尽量穿长裤出行,宽松的裤子要扎进袜子里,预防蚊虫叮咬,高帮鞋能有效预防蛇咬。

关注天气变化

夏季容易出现突发和极端的气候,大雨、暴风、雷电、冰雹等极端天气也是户外不可控的风险之一。

除了了解近三天大范围的天气变化,也要注重活动所在地的天气变化,这需要观察当地的云彩、风向等的变化来推测天气状况。在户外时,一旦天气突变,应该尽快远离山沟、陡坡,到开阔地,以防山洪、滑坡、落石等风险。

据《中国体育报》

爬楼梯、空腹晨练、肩痛患者甩肩……

# 这10种锻炼方式 练多易伤身

不少朋友把生活重心逐渐转移到锻炼身体上,但你不知道的是,不合理的锻炼不仅无法强身,甚至还会伤身。据统计,约78.56%的40岁以上锻炼人群存在运动保健的误区。

## 长时间广场舞

这一类病人症状基本相同:膝盖伸屈没有问题,但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显,严重的走路都会不舒服,休息几天后疼痛有所缓解。

为什么跳广场舞会容易受伤呢?广场舞难度越来越大,通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作,这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。动辄一两个小时以上的舞蹈时间,意味着过长的关节连续使用。

跳广场舞并不是时间越长越好,难度并不是越高越好,适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

## 肩痛患者甩肩

肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一。临床上有不少这样的患者,他们大都有肩膀疼痛史,就误以为自己患了肩周炎,想通过运动来缓解。很多人健身时,喜欢频繁做一些上举的动作。包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等,这其实反而会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂。

肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病。肩周炎是自限性疾病,一般半年,最多不超过两年会自行好转。而肩袖损伤,如果不治疗或者以错误的方式锻炼,只会越来越糟。

## “燕儿飞”、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌,叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。老年人关节椎间盘老化,关节增生,椎管狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的硬力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

另外,仰卧起坐也不适合老年人。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,超过国际劳工安全组织对椎间盘限定的150牛的定力,会增加老年人腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘退变非常严重。大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,因此,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。而且,此运动对头部的影响较大,对于患有心脑血管疾病的人来说很容易造成血压升高,发生意外。

## 大强度、高难度锻炼

很多人觉得,运动强度越大,越是有益于健康,这样才能达到锻炼的目的。但是,爆发性的运动可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。运动贵在坚持,而不是在于速度和强度。

## 爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少人列为健身锻炼项目,认为健身就在家门口,方便快捷,不用额外场地,不用专门时间。但其实在爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增

大,膝关节反复撞击,周而复始地重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。跟爬楼梯类似的是,登山同样容易损伤膝关节。下山时,膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍,加重髌骨软骨面和半月板的损伤。登山是膝关节损伤的高发项目。

## 头颈部绕圈练习

很多人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕圈,可能会出现头晕、恶心、呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

## 运动损伤后“热敷”

由于运动不科学,或者身体不协调,人们在运动时经常会出现脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀。有些老年人会立即采用“热敷”的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

运动损伤(如脚踝扭伤)正确的处理是:损伤24小时内冷敷(如冰块),将伤处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后热疗,加速局部的血液循环,达到活血散瘀、消肿、减轻疼痛的疗效。

## 倒走练习

早晨在公园晨练的大爷大妈,有的特别爱倒着走路,觉得这样更能达到锻炼的效果。殊不知,老年人平衡性、视力、反应能力等有所下降,倒走易引发意外。

## 空腹晨练

空腹晨练是非常危险的。在经过一夜的睡眠后,腹中已空,不进食就进行1~2个小时的锻炼,热量不足,再加上体力的消耗,会使大脑供血不足,哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。

最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒,甚至猝死。另外,晨练最好在太阳升起之后开始,这样才是最卫生和最安全的锻炼。

## 运动憋气

随着年龄的增长,人们的心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后,回心血量骤然增加,血压升高,易发生脑血管意外。

因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些需憋气的运动项目,心脑血管病患者不宜进行。

据央视科教

## 科学健身ABC

## 运动中合理 把握饮水量

每隔15~20分钟喝一次  
每次不超过200毫升

运动对身体健康有益,但运动中出汗会导致身体水分流失。因此,在运动过程中合理补水就显得尤为重要。

补水不仅可以维持身体水分平衡,还可以帮助肌肉发挥功能,并预防疲劳和提高运动表现。然而,人们对于是否需要大量补水仍存在争议。有研究表明,过量饮水可能导致身体的负担。专家建议,我们应该在运动前适量饮水,并根据个人的运动时间和强度来适当补充水分,以维持身体的水盐平衡。那么,在运动中如何科学、合理地把握饮水量呢?

首先,养成定时喝水的习惯至关重要。在运动中,特别是在高强度运动中,身体会大量流失水分,所以一定要保持水分的平衡。一般情况下每小时的补水量不超过1000毫升。通常建议每隔15~20分钟喝一次水,每次饮水量不宜过多,最好是每次150~200毫升。这样可以有效补充流失的水分,保持身体的水分平衡。

其次,应根据运动强度和环境条件来适当调整饮水策略。在高强度的运动中,人体的出汗量会显著增加,因此需要更多的水来补充。而在高温环境下,身体容易出汗,所以需要增加饮水次数和量。重要的是,在运动过程中,我们需要根据自身具体情况来合理调整饮水量,而不是仅仅依赖于是否感到口渴来判定缺水情况。许多人存在一个常见误区,即在热环境和剧烈运动情况下,口渴已不再是身体发出的可靠信号。这些都需要我们特别注意并调整。

另外,补充电解质也是至关重要的。在运动过程中,除了水分流失外,身体还会大量丧失电解质,如钠、钾、氯等。这些物质的缺失会影响肌肉的正常收缩和神经传导,从而导致肌肉疲劳,甚至抽筋。因此,除了喝水,还要及时补充电解质。可以选择含有电解质的运动饮料,建议浓度在6%~8%为佳。

此外,补水不仅仅是在运动中进行,运动前和运动后的补水同样不可忽视。在运动前,要提前喝水,建议在运动前2小时补水400~600毫升,以便有足够的时间通过尿液排出多余水分,从而保持机体在开始运动时处于水分饱和状态,避免运动过程中出现脱水的情况。而在运动后,要及时补充水分和电解质,帮助身体恢复,减少运动后的疲劳感。需要注意的是,应小口多次补水,不应短时间内大量暴饮。

市体研所副研究员卞保应