



“天太热了，实在不想运动。”“大热天，还是躲在空调房间里凉快最舒服，实在不适合做运动。”……随着北京这几日的气温不断攀升，很多人都以天热为借口，减少或完全取消了健身运动。

难道天气热真的是阻碍运动的合理借口吗？为此，记者采访了北京市第八十中学体育老师赵金阳，请他谈一谈在夏季应该如何坚持运动不放松？应该注意些什么？

# 大热天 如何坚持运动不放松？

## 避高温时段 应量力而行

□本报记者 王路曼

### 适时适量的运动不避暑

“所谓生命在于运动，实际上，运动应该是没有季节区分的。”赵金阳告诉记者，对于一个热爱运动的人来说，不管是冬三九，还是夏三伏，运动都是一种生活常态。

赵金阳表示，对于夏季运动，选择适当的时间是非常重要的。“首先，我们应该避免气温过高的时段，当气温超过40摄氏度，人体会因温度产生压迫和负荷感。”赵金阳建议，夏季选择清晨或傍晚进行运动，才更有益于健康。

在选择运动项目方面，赵金阳告诉记者，“每个人的体质不同，大家可以根据自身的条件和实际情况，选择最适合自己的运动项目。比如散步、快走、慢跑、羽毛球运动、乒乓球运动、瑜伽、自行车运动等等，都非常适合上班族。”

而对于夏季备受大家钟爱的游泳运动，赵金阳则表示，“游泳运动非常消耗体能，所以建议单次游泳时长不要超过40分钟。”赵金阳提醒，游泳运动在下水前要做好准备活动，不要直接给心脏太多冷水的负荷，要逐渐适应水温。

赵金阳告诉记者，“正常人，每天运动一小时左右就足够了。如果不是有特殊需要，最好不要超负荷运动，避免运动受伤。”

### 应注意补水和监测心率

“在夏季做运动时，要非常注意补水。”赵金阳提醒，

特别是高温天气，水分补充不到位，运动的人很容易产生中暑或脱水的现象。

赵金阳建议，大家在运动前，最好先补充200-300毫升水，然后在运动过程中，每隔10分钟到20分钟，就要补充一次水分，大概在200毫升左右。

“不要等到觉得口渴了才想起来补水。”赵金阳告诉记者，人在感觉到口渴的情况下，证明身体已经开始缺水了。运动补水应该在过程中进行，在不出现缺水的情况下，保持身体中的水分。

“当然，除了水，我还建议每隔半个小时补充一次功能型的运动饮料。”赵金阳特别提醒，切勿用碳酸饮料代替水或运动饮料。

同时，对于补水的水温，赵金阳也特别强调了一番：“常温水可以最快最有效的被吸收，所以我不建议运动中或运动后直接补充零度以下的冰水。”

此外，赵金阳还建议参加运动的人要坚持在运动中监测自己的心率。“市面上，有很多监测心率的小装置和小设备。”他告诉记者，有一个关于最大心率的公式，可以用数字衡量一个人在运动中的心率是否安全。即最大心率值=(220-年龄)×65%和85%。

“只要运动时的心率在公式所得心率数值的区间内，运动就是有效和安全的。赵金阳给记者举一个例子，一个30岁的人，运动过程中的心率只要在123.5到161.5之间，他的运动就是安全有效的。当心率低于123.5，说明运动强度太小；当心率高于

161.5，说明运动过量，身体负荷严重，需要调整运动强度。”

### 注意运动前后的小细节

“我不推崇所有人都去进行高强度的运动，只要运动可以维持身体各项机能的平衡，保持健康的身体状态就可以了。”赵金阳提醒，他提倡健康的运动方式，不追求绝对的数量，但一定要保证质。

赵金阳表示，每个人的运动过程固然重要，但运动前后的小细节也是不容忽视的。他说，“我提倡运动前要进行10到15分钟的热身运动，而运动后要坚持10到15分钟的放松运动，让肌肉和心脏都能在有准备的情况下，适应运动状态和休息状态。”

而在运动前后的饮食方面，赵金阳则提醒，不要吃油腻、辛辣的食物，应该以清淡为主，让肠胃保持清爽。“即便是炎炎夏日，也切勿食用太过寒冷的食物，食品温度最好接近体温。”

最后，赵金阳告诉记者，运动后适当补充盐、糖分、蛋白质也很有必要。“时下流行的，运动后喝生理盐水，是值得推荐的方式。”赵金阳说，保证良好的身体恢复，才能维持良好的运动状态。

“运动后，人应该是神清气爽的，而不是疲惫不堪的。”赵金阳认为，一个人的运动强度和运动效果，会直接反馈给他的身体，所以每个人应该根据自身情况，量身打造运动课程。“不要盲从，不要跟风。”这是赵金阳最后中肯的提醒。

## 消费提示

### 网售智能手环“猫腻”多 消费者须谨慎购买

走1000步，误差竟达200步，这样的智能手环你敢用吗？

随着爱跑步的人士越来越多，智能手环销路也非常火爆。近日，通过网购随机购买12个品牌智能手环的一项对比试验显示，网购智能手环存在多项问题。

一是计步功能误差大。计步功能是智能手环最重要的功能，但误差最大的一款手环，每1000步的误差为200步，另外一款手环竟然无法将数据传输到手机APP上。

二是耐汗能力差。跑步难免要出汗，但试验显示，12个品牌的手环中，有5个被汗浸后出现脱落或变色等异常现象，其中两个品牌的手环数据丢失，失去计步功能。

三是静电放电抗扰度差。试

验中，一款手环在静电放电中失去功能。这意味着，消费者戴着手环脱衣服，可能因静电放电而导致手环无法使用。

消委会负责人表示，目前智能手环的计步、心率脉搏纪录、睡眠质量纪录等功能是多数消费者的诉求点，但有的产品准确率不高，消费者应综合多方信息作出选择，有关数据可作参考，不可作充分依据。智能手环一般标称的功能有10至20种，消费者应根据自身对功能的要求进行选择，并非功能越多越好。但功能的多寡与产品的价格关联度高，部分功能还会直接提高产品价格，如防水性能要达到潜水50米要求，则对产品的密封性能要求高。消费者应根据自己的需求选购，不要被林林总总的功能迷惑。

(新华)



## 高温作业谨防中暑

### 重症中暑可致命

中暑是小病？那你就错了。中暑是在高温环境下，由于热平衡和(或)水盐代谢紊乱而引起的一种以中枢神经系统和(或)心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。根据发病机制和症状轻重，中暑分为轻症中暑和重症中暑。重症中暑是一种致命性疾病，病死率很高。

重症中暑可分为热射病、热痉挛和热衰竭三型，也可出现混合型。

热射病主要特点为过热及中枢神经系统症状。多数病例为骤起昏迷。开始时大量出汗，以后出现“无汗”，并伴有皮肤干热发红。表现为头晕、头痛、心悸、恶心、呕吐、面色苍白、多汗、皮肤湿冷、体温不高或稍高，脉搏细弱，血压短暂下降，晕厥。一般不引起循环衰竭。

热痉挛主要表现为明显的肌痉挛，伴有收缩痛。患者意识清醒，体温一般正常。

热衰竭起病迅速，主要临床表现为头痛、头昏、多汗、口渴、恶心、呕吐，继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水，体温稍高或正常。

### 高温作业防护措施

防暑降温措施的制定，主要基于减少环境热作用与保护热接触者这两个原则。

(1) 技术措施：通过技术革

新、改革工艺过程、改进生产设备，使繁重的手工劳动由机械化、自动化生产所取代；采取隔热方式，在热源与作业人员之间设隔热屏障，降低热辐射的吸收量；要合理布置与疏散热源，尽可能将各种热源布置或疏散于车间主导风向的下风侧，将热源集中于排气天窗下面，或在热源之间设置隔板，引导热气流自天窗排出；设置通风系统，利用风流的作用排走作业环境中的热量，或利用低温风流的混合作用降低空气温度，可分为自然通风和机械通风两种。

(2) 保健措施：对高温工人进行就业前、入暑前或定期体检。就业前体检的目的是选拔高温作业工人，对于热适应者，则应通过标准的身体热适应及耐热试验及热耐受力体检进行选拔。就业前体检发现有心脏病、血管器质性疾病，高血压，胃肠肝肾疾病等，均不宜从事高温作业；合理供水、适当补盐、适当补充维生素和微量元素，加强营养，合理安排作息制度，加强个人防护，严格遵照国家卫生标准和防暑降温措施的有关规定，对防暑降温工作加强领导，改善管理。

### 职业与健康

北京市卫生和计划生育委员会 协办