

# 高温天锻炼怎样“不翻车”

- 避开11时—16时高温时段
- 中老年人不宜长时间运动
- 大汗之后勿喝冰水冲冷水澡

本报记者 高晓刚 文/图



运动场上不乏老年人的身影。

炎炎夏日，轻微活动都会汗流浃背，那么，在“上蒸下煮”的三伏天里，还需要坚持锻炼身体吗？高温天怎样运动才不至于中暑？患有慢性疾病的人在运动时需要注意哪些？7月23日，记者采访了宁夏体育科技中心运动诊疗康复中心工作人员。

“三伏天非常热，但还是应该保持适度的运动量，以增加血液循环，让体内毒素、废物随着汗液排出，从而达到祛湿排毒的作用；同时，适当锻炼身体还可以帮助增强人体肺部活力，有利于身体代谢，对健康有益。”该工作人员说。

他指出，夏季太阳过于毒辣，所以运动要选对时间和地点，如果要进行跑步、骑行、攀岩、打球、踢球等户外运动项目，应该避开11时到16时这段温度最高的时段，否则很容易中暑，此外，还应该进行充分的热身运动。如果室外持续高温，也可以选择室内健身房、体育馆去锻炼，羽毛球、乒乓球、瑜伽等项目都是不错的选择。

中老年人运动时间不宜过长，一般以30分钟到1小时为宜，以免出汗过多、体温过高，引起中暑。同时运动方式不宜过于激烈，可选择散步、太极拳、游泳等，量力而行。

在运动前、运动中、运动后都需要及时补充

水分，防止脱水；平时的饮食也尽量清淡一些，避免油腻辛辣；运动大汗过后，要及时用毛巾擦干，并换上干爽的衣服，不要立即喝冰水、吃冷饮、吹空调或者冲冷水澡，避免温度变化大而诱发血管痉挛，引起头痛、头晕、面瘫等症状。

专业人员提醒，患有心脑血管疾病者在高温天气运动时需要格外注意。运动后大量出汗，容易脱水，使全身血容量骤降，加上血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压降低过快，容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后，如果不及时补充水分，会使血液变得黏稠，从而导致血栓形成，增加心肌缺血、心梗、中风等风险的发生。此外，当运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。



打乒乓球是夏季不错的运动项目。



大多数人可通过晨晚健步行达到锻炼目的。

## 游泳不宜过快过猛 当心游出“游泳肩”

暑期来临，天气炎热，很多学生选择游泳作为假期的运动首选。医生提醒，学生科学游泳可以减肥燃脂，提升心肺功能。然而，如果游泳用力过猛，速度过快，也会导致肩关节撞击综合征的发生。

记者近期在多地采访发现，各地游泳场所人头攒动，很多学生将游泳作为消暑的重要方式。体育爱好者刘犇是一名初中生，他告诉记者，学校鼓励学生暑期锻炼，他和同学经常相伴游泳，在游泳之前他们会热身。

据湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖介绍，近期，医院接诊了多名因为过度游泳而发生肩关节撞击综合征的患者。游泳是使用肩关节频率高的运动，肩关节撞击综合征又称“游泳肩”，主要是由于游泳时肩关节频繁活动，导致肩部韧带与大结节撞击，诱发肩部疼痛和肩关节肌腱损伤。

王靖说，“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛，包括静息痛、运动痛、夜间痛以及活动障碍等。具体来说，患者急性损伤时表现为肩部剧痛，肩部的外展能力减退；患者发生慢性损伤时，肩部隐隐作痛，肩部外展时疼痛，活动受限。

湖南省人民医院骨关节与运动医学科医生蒋浩指出，进行自由泳、蝶泳的人群更容易患上“游泳肩”，因为肩关节频繁举过头顶的动作容易造成肩关节局部损伤。还有一些游泳爱好者动作不规范或运动时间过长，缺乏足够的热身，让肩膀处于过度运动状态。

医生提醒，游泳前要充分进行准备活动，做好热身准备，可以适当进行肩部放松、屈膝、下蹲活动；游泳时，注意保持正确姿势，身体放松，动作舒展，手脚动作配合协调到位，游泳速度均衡，不宜过快、过猛。学生要合理控制游泳时间，每次游泳不超过1小时为宜。游泳结束后要适当放松，通过肌肉韧带的拉伸、呼吸调节的方法，让体能更好地恢复。一旦出现肩关节不适，应及时停止游泳，休息后如果疼痛仍不能缓解，需要及时就医。

(据新华社电)