

大热天如何科学健身运动

岛城健身专家九招助你健康度夏

□记者 姚舜好

一到炎热的夏季，潮湿、闷热的体感总让人懒得动弹。“夏季是锻炼的黄金季节，但首先要预防运动风险，在安全的基础上再去谈效果。”我市国家级社会体育指导员、省健康达人龚岳平表示，正所谓“春生夏长”，夏季是人体新陈代谢最旺盛的季节，合理运动不但能为全年健康打下坚实的基础，而且还能促进机体生长修复，“但若方法不当，不仅达不到健身效果，还可能引发健康风险。”

他从九个方面为市民详解夏季如何科学运动健身，安度盛夏。

把握最佳的运动时段

夏季气温高，选择合适的锻炼时间至关重要。龚岳平表示，在盛夏时节，有时间有精力的人群应首选在清晨太阳刚升起或即将升起时运动，此时锻炼可提升阳气，也顺应生物钟等自然规律，“除了清晨也可以选择傍晚太阳快要落山时段运动，运动后稍作休息和清洗后再进餐。第三个适宜运动时段是晚饭后1小时，待食物部分进入十二指肠、小肠，基本均匀分布肠胃后再进适度运动。”

夏季运动要避开正午及午后阳光强烈、气温最高的时段，避免因高温出现身体脱水、中暑等问题。

合理控制运动时长

夏季运动多久比较合适？龚岳平表示，应当根据个人体质和锻炼目标做调整，普通健身者每天运动30分钟~1个小时就可满足日常健身要求，但对于有减肥需求的人群而言，运动时长最好能在45分钟以上。因为运动前45分钟主要消耗的是每日摄入的多余能量，之后才开始动员体内脂肪，包括皮下脂肪、内脏之间系膜脂肪、五脏六腑内及血管内脂肪，“若体质允许，可将运动时长延长至1.5~2小时，但需保持中低强度，舒缓放松节奏，避免过度疲劳。”

而特殊人群如老年人、体弱者则应根据自身感受灵活调整，出现不适如有膝盖、肌肉、神经等隐痛或疼痛，则需立即停止运动。

优选运动场所

运动地点也会影响锻炼效果和健康安全。龚岳平建议市民，夏季运动除了去运动场、体育馆、健身房、步道、绿道等专用健身场所外，还可以到公园、河边、田边、海边、山边、小区绿地、树荫下等空气清新的户外区域，这些地方不但空气清新，而且氧气充足，更有利于有氧运动。

“谨慎选择小型的健身房，健身房虽然器材健全，但人员一旦密集，会影响空气质量，易传播病菌。如果喜欢骑车、跑步等户外运动，最好选择到山道、海边、河边、运动场，尽量不要去车来车往的马路边，因为公路上不但因柏油、轮胎摩擦后含有毒有害化学物质的粉尘多，且汽车



尾气污染相对比较严重，长期在此锻炼不但不利于健身，还会影响人体呼吸、造血、排毒、免疫系统等功能。”龚岳平介绍，有时风雨天气，在家运动也是不错的选择，但运动时要注意开窗通风。

选择适合自己的运动项目

对于普通健身者而言，夏季运动应以中低强度项目为主，如饭后慢走一刻钟，舒缓身心的同时还能促进消化。龚岳平说：“也可以选择慢跑，增加腿部力量，对于膝盖的负担也较轻。”

游泳是夏季的“黄金运动”项目。水的浮力压强可以减轻关节负重，低冲击性的特点适合全年龄段人群。蛙泳、自由泳等不同泳姿，可锻炼全身肌肉神经。

还有一些适合在室内进行的“静态运动”，如坐禅、站桩、瑜伽等，讲究“外静内动”，通过呼吸调节和意念引导，协调身体综合机能。

龚岳平也提醒，选择运动项目最好能遵循个人兴趣优先原则，“你对这项运动有兴趣，才能做到长期坚持，长期坚持才能看到效果。因此建议大家选择一类自己感兴趣的运动，再在其中选择一二项最适合自己的，这才是能保持长期健身的关键。”

科学控制运动强度

每个人适合的运动强度不尽相同，龚岳平表示，可以通过简单的计

算进行心率控制，“一般我们建议一个人运动的最高心率数值不要超过220减去这个人的年龄，比如你是60岁，那么你的最高心率尽量不要超过每分钟160次。平时运动时心率能维持在建议最高值的50%~60%就可以了，这种中低强度健身不但利于健康，也比较安全。如果追求更高强度，那么把心率维持在建议最高值的60%~70%就足够了。”

运动一定量力而行，一旦感觉身体有不适，就要立刻停止，避免损伤进一步加重。“比如你今天走了一万步发现膝盖有隐痛，那么就应立即停下休息，如果过了两小时以上发现隐痛没有了，那说明这个量已经接近身体的承载能力，但之后几周的运动量切不可超过这个量。像这样坚持一两个月，发现可以适应这个强度后，这时才可以适当增加运动量，并要做到循序渐进。”

做好运动前准备、运动后休整

夏季炎热，相对冬季可以适当缩减热身时间，但龚岳平建议大家，在运动前要充分活动关节、韧带，做一些拉伸运动，先补充一些水分，“一般强度的运动饮用白开水、纯净水就可以了，如果运动时长超过1小时，可以运动之后补充一点糖盐水。”

运动过后也要及时进行休整，不能马上坐下或躺下不动，应当做一些整理运动，调整呼吸，“一般休息10分钟之后才能去洗澡，不要马

上吹冷风、喝冰水，不然容易着凉。如果要喝冰水也要小口喝，喝得慢一些，量小一点。”

穿戴合适的运动装备

夏季运动尽量选择选择透气、吸汗的运动服，避免闷热。鞋子则要根据运动项目选择专业鞋，如跑鞋、登山鞋、篮球鞋、足球鞋等都有不同的匹配要求，针对性选择能有效避免运动损伤。

“防护用具也是必要的，比如打篮球时要佩戴护膝，骑自行车时要穿戴骑行裤和头盔。运动的目的是锻炼身体，让人变得更加健康、持久健康，如果因为准备不充分而受伤那就适得其反了。”

注意饮食搭配

都说减肥健身“三分靠练，七分靠吃”。要想获得健康体魄，保持日常饮食营养均衡也很重要。

龚岳平建议，日常饮食既要谨遵中国膳食营养宝塔指南，又要注重食物多样性，每天尽量摄入20~30种食材，“每样可以少吃一些，但种类要丰富，吃得‘多彩’一些，运动后多补充蛋白质和维生素，多吃蔬菜水果，搭配粗粮。”

食量控制上，龚岳平建议一般人群日常每餐最好能保持六分饱。运动后可增至七分饱，遵循“少食多动”的原则，“管住嘴、迈开腿”，这样更有利于健康。

科学应对中暑

中暑是夏季常见的热损伤疾病，也容易在运动中发生，大家也应掌握一些应对措施。

“如果运动时感觉自己头疼、头晕、身体无力，就有可能是中暑了，应该立刻停止运动，到阴凉通风处休息。可以采用物理降温，如用温水（37℃~40℃）擦拭前额、颈部两侧、腋窝、肘窝、腘窝等部位散热，并适量饮用温水或淡盐水，补充体液。”龚岳平提醒说。

龚岳平表示，按摩一些穴位也可帮助中暑者降温，可按摩大椎（后颈部正中线，第七颈椎下凹陷处）、合谷穴（手背第1、2掌骨间，靠近第二掌骨中点）、曲池穴（肘部弯曲时，肘横纹外侧端凹陷处）等缓解症状，“若热度不退、症状未缓解或加重，应及时就医！”

图片由受访者提供