

躲开太阳就安全?夏季运动小心隐形中暑

舟山医院急诊重症监护室主治医师林晶凯:中暑不全是太阳晒出来的,高湿度、密闭闷热、运动产热过多,都是夏季运动的隐形“杀手”

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛



避开暴晒不代表安全 闷热环境暗藏运动陷阱

市民王先生(化名)是一名登山爱好者,每个月总会约几个爬山搭子一起上山走走。“爬山爬惯了,要是不动一动总感觉不得劲。”他认为,只要避开烈日,爬山就不打紧。

“这其实是很多运动爱好者存在的一个普遍误区。”林晶凯表示,并不是只要避开白天烈日运动就不会中暑,“早晚时段开展高强度运动的健身人群,中暑的不在少数。”

中暑发生的核心原理是身体产热大于散热,热量在体内不断蓄积,和有没有太阳直射没有绝对关联。夏季“桑拿天”空气湿度居高不下,即便气温不算极端,人体汗液也难以蒸发,散热通道严重受阻。此时进行跑步、爬山、球类等运动,肌肉

持续运作会产生大量内部热量,叠加外界散热不畅的问题,人体体温快速升高,中暑风险大幅激增。

日常常见的运动场景中,多处暗藏高温风险。山林树荫下无阳光直射,但林间通风差、湿度高,登山持续发力产热,极易引发中暑;室内羽毛球馆、健身房等场所空间密闭、人员密集、空气流通不畅,运动产生的热量无法散发,同样会造成热量堆积,诱发身体不适。

“事实上,夏季户外运动可能遭遇的不只中暑和热射病,在身体遭遇重症中暑之前,很多小的信号已经在警告身体正遭遇着高温相关疾病的伤害。”林晶凯介绍,例如热痉挛、热晕厥、低钠血症等,其中

热痉挛就是脱水导致电解质失衡产生的腹部或大块肌肉出现剧烈痉挛,而低钠血症则是因为饮水过多稀释了血液中的钠含量而引发的头痛、意识混乱、肌肉抽搐等症状,通常发生在连续跑步4小时及以上后。

那么哪些人夏季运动后,中暑概率较高呢?林晶凯介绍,熬夜失眠、身体脱水、感冒体虚、体型肥胖的人群,人体耐热能力下降。同等运动强度下,他们的中暑概率成倍上升,“刚服用过含伪麻黄碱的复方感冒药、抗胆碱药,以及利尿类降压药、部分解热镇痛药、氯丙嗪等药物的市民,夏季运动中暑风险也会相对高些。”

读懂身体预警 分清中暑不同阶段

中暑是循序渐进发展的,分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑(热痉挛、热衰竭、热射病)三个阶段,及时识别、尽早干预,是规避危险的关键。

林晶凯介绍,先兆中暑是身体最早发出的警报。运动过程中出现头晕头痛、口干大量出汗、四肢酸软乏力、心跳加快、注意力变差,这时必须立刻停下运动,转移到阴凉通风处休息,补充水分电解质,多数人短时间内能够恢复。不少人觉得只是运动累了,稍忍一忍继续坚持,就会进展到轻症中暑。

中暑体温一般不超过39℃,主要表现为头晕、出汗、口渴、恶心、乏

力。这时候就要充分降温补水,如果半小时症状没有缓解,一定要及时就医,不可硬扛。“很多老年人因为身体机能衰退,对高温感知变得迟钝,常常已经中暑却毫无知觉。”林晶凯建议,夏季老年人最好减少高温天户外运动,多待室内、阴凉通风处,多喝水,以免诱发热射病。

热射病是中暑最危重的状态,属于危及生命的急症,核心体温在40℃以上,会出现意识模糊、抽搐、昏迷。“有的热射病患者皮肤干热无汗,这就代表身体散热功能已经衰竭,必须在30分钟内将核心体温将至39℃以下,一旦延误救治病死率在60%—80%。”林晶凯介绍,一

旦怀疑热射病,一边开展物理降温,一边要立刻拨打120急救电话,千万不能拖延等待。

需要特别提醒的是,一旦患者中暑或引发热射病,在昏迷、意识不清时,不可强行灌水,避免引发呛咳、气道梗阻甚至窒息,也不能直接用冰块接触皮肤,用纯酒精擦浴等,以免引发皮肤冻伤或寒战导致体温反升。林晶凯建议,可以将患者转移至阴凉通风处或26℃左右空调房,解开紧身衣物,然后用湿毛巾擦拭额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管分布区域,也可用毛巾包裹冰袋冷敷加速散热,等待救护车转运救治。

调整夏日运动模式 科学健身规避风险

夏季运动的最大隐患并非高温天气,而是科学运动知识的缺失。林晶凯提醒,夏季需适配季节特点调整运动方式,切勿照搬春秋的运动强度与时长,按需调整、量力而行。

优选运动环境,规避高危场景。需避开上午10时一下午4时的强日照高温时段,优先选择清晨或傍晚出门运动。若遇高湿度、无风闷热天气,需主动减量或暂停高强度户外运动。即便在室内运动,也要留意场馆通风条件,若现场闷热密闭,务必缩短单次运动时长。此外,户外锻炼尽量避开沥青、混凝土等储热路面,减少环境热源影响。

降低运动强度,杜绝盲目硬撑。夏季人体身体负荷远高于凉爽季节,需主动放缓运动节奏。跑步可适当降低配速、循序渐进;登山缩短爬升距离,优先选择树荫茂密、通风良

好的线路;球类运动减少连续对抗时长,每20至30分钟暂停休整。一旦出现心慌、头晕、异常疲惫等不适,需立刻停止运动。熬夜、体虚、生病期间,坚决取消高强度锻炼。

降低运动强度,杜绝盲目硬撑。同样配速、同样运动量,夏季人体负荷远大于凉爽季节,喜欢跑步的市民可以适当放慢起跑速度,感觉身体适应了,再稍微提速;爬山的市民最好减少爬升距离,优先树荫密集、通风良好的线路;球类运动,则要减少连续对抗时长,运动中增加间歇休息,每运动二三十分钟暂停休整。“一旦感觉格外疲惫、心慌、头晕,就要立刻停止运动。”林晶凯建议,带病、熬夜、睡眠不足的日子,坚决取消高强度锻炼。

适配运动穿搭,减少运动损伤。夏季运动首选颜色浅、重量轻且带网眼/透气孔的服装设计,其

中微纤维聚酯或棉混纺面料的材质较为理想,能吸湿排汗还防晒。要避免过紧的款式,能够减少皮肤摩擦受伤。鞋子也要防止“恰好合适”或者“过小”,如果鞋子过小会使脚趾反复撞击鞋头,可能导致甲下淤血。

科学补水降温,摒弃贪凉陋习。运动后又热又渴,不少市民爱喝冰水,还经常抬头猛灌,这其实是非常危险的行为。“大汗淋漓状态下,骤然冷刺激,易诱发心血管疾病。”林晶凯介绍,运动补水关键在于提前补、中途补、少量多次补几个原则。市民运动前1小时可以适量补充运动饮料,储备水分与能量;运动过程中,可以每15—20分钟分次饮水,“大量出汗后,避免单一饮用白开水,容易电解质流失,可以搭配淡盐水或正规运动饮料,杜绝用冰饮、高糖汽水替代补水。”

“我已经避开高温时段,没想到打个羽毛球还是中暑了。”近日,市民陈先生(化名)约几个朋友打羽毛球,他也知道高温运动容易中暑,于是约了下午3时去室内打,可没想到就打了一个多小时,就明显感觉头晕、胸闷、乏力。看他站都站不稳的样子,朋友立即意识到他可能中暑了,赶忙让他喝水,还给他扇风降温,陈先生这才缓过来。

“夏天到底怎么样运动才安全?”入夏以来,持续的闷热天气让不少运动爱好者心生疑惑。舟山医院急诊重症监护室(EICU)主治医师林晶凯告诉记者,中暑不全是太阳晒出来的,高湿度环境、密闭闷热空间、运动产热过多,都是夏季运动的隐形“杀手”。夏日健身不能只看有无阳光,读懂身体预警信号、掌握科学运动方式,才能安心运动、规避风险。