

湿漉漉的梅雨天,户外运动要提防热射病

杭州师范大学附属医院医生提醒——

运动别过量 喝水有讲究



本报记者 王琼 李颖/文
林云龙/摄

眼下杭州正值梅雨季,湿漉漉是梅雨天的标签。

常年在西湖边跑步的跑友罗剑城说,这段时间晚上来跑步的人越来越多。每年的梅雨季有近一个月的时间,那么,这个时候的户外运动究竟有什么需要特别注意的?

记者采访了杭州师范大学附属医院康复医学科主任吴坚刚,他提醒说:梅雨天户外运动有讲究,一定记得带上这瓶“水”。

跑步的人更多了 跑1公里像水里捞上来的

时不时的雷阵雨,闷湿的空气,黏黏的体感……但这些都挡不住杭州人运动脚步。

一到晚上,西湖边爱跑者扎堆。每周二晚上七点半,是杭州西湖跑团的例跑时间,团长罗剑城说最近人气特别旺:“最近来跑的人更多了,每次例跑都有100多人参加。”

梅雨天里跑步,罗剑城说最大的感觉就是出汗特别多,“以前我跑10公里都不太会出汗,但最近几天刚跑了两三公里衣服就湿透了,有的跑友跑了一公里就跟水里捞出来似的。”所以,最近的例跑补给消耗量猛增,“以前一次活动大概用三箱水就够了,现在起码要七八箱才够。”

梅雨天运动 一定带上这瓶“水”

“这段时间找我看诊,只要是运动后全身乏力,我都会让他们先去查查电解质。”杭州师范大学附属医院康复医学科主任吴坚刚提醒,梅雨天天气闷热,运动起来,出汗会特别多,容易造成电解质流失。

吴主任提醒大家千万别小瞧了电解质问题,运动后电解质流失过度,人会有全身乏力感,严重的甚至会导致热射病、心脏骤停,“热射病不是三伏天才会有的,这样的梅雨天(日均气温>30℃,同时相对湿度>73%),人体大量流汗,容易电解质紊乱,导致热射病发病率增加。”所以,运动时,及时的补给变得特别重要,但怎么补给,补什么,也有讲究。

“这种天出门运动,无论是跑步、

徒步或者踢球,一定记得带上运动饮料,及时补充流失的钾、钠,光喝白开水没什么用。”吴主任还特别提醒,补给时,千万记得不要猛灌,“正确的方法应该是觉得渴了,就可以停下来喝几口。当然除了运动饮料,很多水果中钾、钠的含量都很高,比如香蕉、橙子、西瓜、甜瓜等,都可以吃。”

所以,梅雨天出门户外运动,记得带上一瓶运动饮料,购买运动饮料的时候也可以关注一下配料表上是否含有钾、钠等成分。

运动量是不是合适 这里有两个标准

梅雨天运动,吃的、喝的很重要,但更重要的是运动要适可而止,切忌过量。

“我这里的病人,我都会提醒他们梅雨天要降低一点运动量。”吴主任说,但运动量的高低是因人而异的,并没有一个统一的标准,“毕竟每一个人的运动基础和体质不同。”

那到底怎么知道现在的运动量是否合适呢?

吴主任给了两个评价标准:“一个看心率,你看看运动完15分钟后,心跳有没有恢复到运动开始前的水平,如果没有恢复,那就说明这次的运动量大了,下次可以减少。第二个看身体反应,如果运动完一天后人还觉得累,那也说明你的运动有点过量了,下次可以适当减量。”

与其这样去做减法,吴主任更推荐去做加法。

“比如,可以先把运动量减少到平时的一半,如果身体没有不适,可以慢慢地加上去,这种加量的方法比较安全。”吴主任推荐道。

攻略

前杭马训练营教练林云柯: 户外跑步配速降低20-30秒

1.降低训练强度,尤其是每公里配速比正常季节降低20-30秒为宜,或者采用心率表来监控强度,以达到目标心率为准,不要过于追求平均配速。可以多进行速度、力量、爆发力的训练,这类训练不容易受高温影响。

2.室外天气恶劣时要以安全第一为原则,可以经常采用室内训练方案替代户外跑,除了跑步机之外,还可以选择一些具有专项性的动作手段组合训练,目标是既能刺激心肺又能保持肌肉力量和协调性。

3.减少单次的训练距离,减少到原来的2/3左右,也可以少量多次运动,减轻身体的压力,总量其实因人而异没有特别限制。

骑行网负责人老A: 户外骑行推荐早上一小时

1.出行前多看天气预报,随时了解天气情况,如果有雨,建议改为室内骑行或者其他运动方式;

2.这段时间已经进入夏,推荐早上骑行,可以5点30左右出门,骑行一小时左右;

3.如果周末白天想骑远一点,记得结伴出行,万一碰到雷雨天气,记得找室内避雨空间,避开大树等吸引雷暴的地方。

