

晚上7点,西湖边夜跑人数不减
深夜,龙井山上骑友成群结队

“加长版”三伏天 运动这件事得格外小心



本报记者 李颖 王琼 李文瑶/文 林云龙等/摄

热!是2023年夏天当仁不让的主题词。

从南到北,全国都开启火热的“烧烤模式”。浙江也再次热出新高度,各城市频繁上榜全国最热城市TOP10。

7月11日,三伏天正式开启。三伏天是一年中最热的时间,分初伏、中伏和末伏,不同年份三伏天时间不同,有些年份是30天,有些年份是40天。今年的三伏天是让人有些绝望的40天“加长版”,到8月19日才真正结束。

南方炎热潮湿的三伏天,哪些人还在运动?三伏天怎么运动才安全、科学,且有益健康?本期《亚运读本》为你解读。



屋顶球场

踢“养生球”的中年男人突然倒地

进入三伏天,杭州的气温就一直稳定在30℃-40℃的高温,但40岁“老Z”的锻炼没有停。

“一周两次,我和群里的兄弟们会到一家屋顶足球场踢球。量不多,我们这个年纪,踢的就是个‘养生球。’中年‘老Z’工作很忙,有所有这个年龄段的男人需要应付的日子,一周踢两次球对他来说为健康、为社交,更是对一地鸡毛的生活最后的不妥协。

一年四季,“老Z”们都会坚持,这几天天热,也没断过。区别是,“晚上暑气消退,会凉快很多,我们改为踢夜场,晚上8点半到10点半。”

既然是“养生球”,“老Z”说跑动、对抗、冲撞,甚至胜负,都不会像小年轻那样冲了。可万万没想到,上周的一场“例球”,场上的非主力“老Z”居然昏厥,40分钟后人才彻底缓过来,恢复正常。

“是一场七人制的对抗,比赛已经踢了一个多小时。那天杭州很热,白天超过40℃,晚上我们踢球那会儿体感也还有30多℃。”“老Z”向记者回忆道,“当时突然节奏上来,连续对抗了几分钟,我立马就觉得胸闷,喘不过气来,眼发黑,人就倒下去了。”

球友们立即帮助“老Z”在场边躺平,有人拿了瓶矿泉水,泼到“老Z”脸上,希望刺激他赶快醒过来。

“就是脑缺氧,心脏供血跟不上,这个时候人必须平躺,减少心脏负担。”“老Z”有多年运动习惯,事后回想起来还是有点后怕,“其实就是当时踢‘上头’了,这样的高温天,突然提速,供血跟不上,人就晕倒了。”

经此一“劫”,“老Z”提醒:“人缓过来以后,不能把不适感带到马路上,要充分休息,‘站立式休克’更危险。”

西湖夜跑人数不减

领队提醒跑友“量力而行”

三伏天,跑步的人有减少吗?

“我感觉没有,但大家都错时了,要么早上很早,五六点,要么就是晚上,我看朋友圈晚上10点还有人在跑。”每周二晚上7点,杭州西湖跑团都会在西湖断桥集合,开启例跑,团长罗剑城说,“天气热了,我们的例跑没停,我仔细统计了最近的人数,也没少,每次还是接近百人的大阵仗。”

“最近参加例跑的人里,年轻人越来越多,基本以95后、00后为主了。”罗剑城说,这些新人大多来自“小红书”的推荐,同时他们也非常喜欢在社交平台上分享跑团活动。

“断桥出发,经过苏堤、杨公堤,一个大圈11公里,经过北山街绕回的小圈3.6公里,线路丰俭由人。”罗剑城说,天气热了以后,领队们提醒跑友最多的一句话就是“量力而行”。

因为天热,跑团的高温补给也清凉上线了,和平时相比多了西瓜、冰绿豆汤,还有跑友会带来私补凉茶。

“19升的桶装水2大桶,6个10多斤重的西瓜,一箱功能饮料。”罗剑城说,这是一次例跑的消耗,几乎是高温天的2倍。

三伏天运动,罗剑城给了自己的实战建议:“量力而行,运动量和速度维持平时的七八成就好;高温天出汗多,补水和电解质要及时;还有一条,不要赤膊不要赤膊,不雅。”

三伏天跑友热情不减,骑行热也没降温。

晚上七八点到西湖边,戴着头盔、穿着骑行服的骑手络绎不绝,时不时有公路车、山地车甚至是共享单车飞驰而过;骑友们心中的爬坡宝地、骑行圣地龙井翁家山,更是一片热闹场面,路边树下、公交车站牌旁,都停靠着骑友们的“座驾”,山顶便利店的矿泉水也是供不应求。即便错过高峰期,入夜10点来到山顶,依然可见三五成群的骑友,在这里竞速爬坡,享受夏日骑游的快乐。

你的盛夏,也在运动流汗吗?切记,天热要悠着点。

