

夏季运动，您做对了吗？

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，身体是革命的本钱，所以，运动锻炼是任何季节都不能放弃的，而夏季又是人体新陈代谢最活跃的季节，尽管天气炎热，但适量的锻炼能够增强体质。那么，夏季锻炼要注意什么事项？怎么才能既锻炼了身体又不中暑呢？

锻炼前后要补水，运动后不要立即降温

夏季气温高人体消耗大，要保持低运动量，让身体慢慢适应炎热的天气。过量运动会使血糖偏低、抵抗力下降，严重的则会导致昏厥，对健康反而不利。市民要尽量避免在阳光强烈的正午时分进行户外运动，因为这个时候里紫外线特别强烈，会灼伤皮肤，甚至使视网膜、脑膜也受到刺激。

一定要穿吸汗的棉织品类运动服，款式以宽松为主，这样散热性比较好，衣服不宜过露。因为气温较高，皮肤会受到紫外线的照射，严重时会引起皮肤晒伤。另外，不可以用自己的身体来“烤”干衣服，最好准备一套干衣服，特别是上衣，运动后马上换上湿衣服，否则容易引发风湿或关节炎等病症。

夏天大量运动后会使身体内的水分流失比较快，运动前10至15分钟，要喝450至600毫升的水，运动时每10至15分钟，要喝150至240毫升的水，即使不渴也要喝，不要饮用过甜的饮料，温的淡盐水是运动后最好的

饮料，也可选择低糖含盐饮料或运动饮料。

运动前注意补充体力，运动需要消耗的体力较大，因此建议运动前一个小时要吃些主食或者水果之类，这是为了防止摄入热量过低，造成体力不支。

如果运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担，使人更加疲劳。大量饮水的结果只会是出汗更多，而盐分也会进一步流失，引发痉挛、抽筋。建议采用少量多次的喝法，每次喝水只喝几口。

运动过后，不可立马降温，这样会使皮肤中的毛细血管扩张，各器官的新陈代谢快速增加，更不利于身体健康，甚至还有可能引起风寒感冒。正确的做法是先让自己休息一下，然后擦干身体，再用温水洗去身上的汗液，及时穿好衣服。这样才能尽可能少地减少运动伤害。

散步、游泳和瑜伽是夏季运动的最佳选择

夏天适合做什么运动，也是广大市民较为关注的问题。据了解，走路是夏季最好的有氧运动。首先，快走易于掌握。其



次，快走不受时间和场地的限制。另外，平地快走对膝关节、踝关节的压力小，适合包括老年人、体弱者、严重肥胖者等人群。

此外，游泳也是夏季运动不错的选择。游泳不仅能锻炼人体的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，特别对血管有益，被誉为“血管体操”。另外，由于在水中消耗的热量要明显高于陆地，故游泳还能削减过多的体重，收到健美之效。

人的身体在夏天柔韧性相当高，肌肉不容易拉伤扭伤，也是练习瑜伽的良好时机。做瑜伽时要空腹，最好是饭后二三个小时后再练，或者练完半个小时后再吃饭。练习的前后半小时内不要洗澡。

夏天温度较高，适当运动可以促进身体主动排汗

夏天锻炼可以扩张毛细血管，增加血流的速度，还可以增加血管壁的弹性，从而有效缓解血管压力，达到降血压的作用。对于血压较高的人来说，更不能躲在空调房里不出来，可以适当调整原本的健身计划，选择一些强度较小的运动，如健步走或者走跑结合等运动。

夏天温度较高，适当运动可以促进身体主动排汗。人的排汗分为主动排汗和被动排汗两种方式。主动排汗是机体自我调节的过程，不仅有助于体内毒素污物的排出，还能达到清热除湿的目的。中医有云“内毒排外，祛邪安正，疾病自愈”，排汗

就是“内毒排外”的一个途径，所以运动后出一身汗反而会有神清气爽，豁然开朗的感觉。

环境温度变化会对人的能量摄入以及运动中的能量消耗产生影响。夏季适宜减肥一方面是因为温度较高，人的食欲下降，运动后不会吃很多。另一方面夏天运动时，机体为了维持体温的恒定会消耗更多热量。运动消耗的热量大于食物摄入的热量，身体就会动用储存的脂肪来产能，从而达到减脂的目的。

预防疾病
健康同行

菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话：5315138、5316867 艾滋病咨询电话：5380196

高温天气，如何远离“空调病”？

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)天气越来越热，空调的使用率也越来越高，随着人们对空调的依赖和室内工作量的增加，“空调病”的发病率呈逐年上升趋势。

牡丹晚报全媒体记者了解得知，“空调病”主要是由于空调的低温、室内环境污染引发的人体健康问题。最常见的症状是鼻塞、鼻痒、伤风、流泪等，有的还伴有发烧、腹泻、咳嗽等症状，严重者甚至会发展为肺炎。

近年来，呼吸道感染患者和过敏性疾病患者的数目增加，都可能与空调环境的大量分布有关，尘螨抗原含量升高的空调环境不仅容易增加呼吸道的感染率，对过敏体质的人群来说更是一种不容忽视的诱发因素。由于空调房间的密闭性强、空气流动性差、长时间不开窗、阳光不足，非常容易滋生致病微生物。研究显示，在有空调的密闭房间内，5至6小时后，室内的氧气会下降13.2%，大肠埃希菌数量升高1.2%，白喉杆菌数量升高0.5%，其他呼吸道有害细菌数量均有不同程度



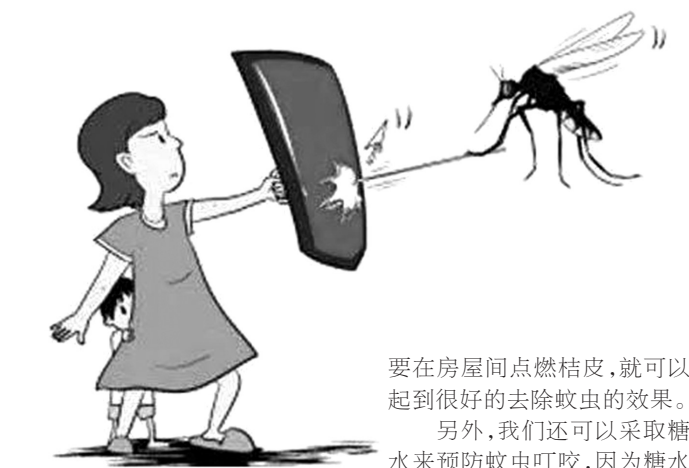
度的增加。

一旦罹患上空调病，大家可以服用藿香正气水或藿香祛暑胶囊治疗，还可以喝一些绿豆汤等进行食疗。

怎样预防“空调病”呢？在空调频繁开放的季节，市民应该经常开窗换气，最好两小时换一次。吸烟者应自觉做

到不在有空调的室内吸烟。凡在空调室内装有复印机、打印机等设备的，工作时应打开窗户或加装排风扇，以保证室内空气流通。在炎热的夏季，千万不要长时间呆在开着空调的房间内，可利用早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动。

预防蚊虫叮咬 巧用柑橘皮、薄荷草与糖水



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)夏季来临，蚊虫开始增多，其叮咬吸取血液、干扰睡眠，被叮咬后不但骚痒难忍，还可能传染疾病，一旦用手挠破，造成感染，还会引发毒疮。日常生活当中，我们可以采用柑橘皮、薄荷草以及糖水等物质来灭蚊虫，除此以外，还需要保持自己居住环境的干净整洁。

生活中有很多有用的方法可以帮助我们驱蚊，而且与蚊香等化学产品相比更加的安全，干橘皮就是一个不错的选择，只需

要在房屋间点燃桔皮，就可以起到很好的去除蚊虫的效果。

另外，我们还可以采取糖水来预防蚊虫叮咬，因为糖水对蚊子有着巨大的诱惑力。将糖水放在自己房间的昏暗处，蚊子在闻到甜味以后就会不自觉地向糖水里钻，最终掉入糖水，直至死亡。

薄荷草也可以起到很好地预防蚊虫叮咬的效果，在家中摆上几盆薄荷草以后，其散发出来的天然香味，可以有效地驱赶蚊虫，而且一旦不小心被蚊虫叮咬，选择两片薄荷草的叶子，将其捣碎以后涂抹在肌肤上，还能够起到很好地止痒消肿的作用。