

夏日锻炼需注意

文 / 国家体育总局运动医学研究所 冯学会



“骑行、跑步、远足……”，即便有暑热和湿气的双重夹击，许多朋友依然坚持进行锻炼以保持身体健康。坚持锻炼不仅可以强身健体，还能促进新陈代谢，提高免疫力。然而，夏季既湿又热的环境对人体产生的影响同样不容忽视，尤其是在户外运动中，高温环境可

能导致身体疲劳加速，甚至引发一些健康问题，如因中暑、脱水或体力下降造成损伤等。此时，我们需要多了解一些知识，以保护自己免受高温带来的伤害，提高夏日运动的乐趣。

首先，适当降低运动强度很有必要。在高温环境下，人体对于热

的耐受性降低，心脏和血管系统的负担相应增加，继之身体的疲劳感会加重。比如，对于在户外进行运动的朋友，高温环境会导致身体疲劳速度大大增加，而过度的疲劳会导致技术动作和运动姿势改变，同时也会增加意外受伤的风险。只选择在室内运动的朋友也并非能够高



枕无忧，室内运动过程中虽然有空调等温度调节设施的保护，但也需要观察室温的变动，根据自身情况进行自我调整。

其次，补充水分和电解质也非常重要。高温环境下人体出汗过多，失去大量的水分和电解质，这可能会引起脱水和电解质失衡，轻度的脱水及电解质失衡会导致头晕、恶心、抽筋等情况，严重时甚至会引发热射病。近些年气温屡创新高，热射病对于大家来说也早已不再陌生，其常在长期暴露于高温环境中的人群身上出现，严重时甚至会危及生命，户外运动期间一定要注意预防。因此，在运动前后以及运动

过程中，我们都要及时补充水分和电解质，保证运动时身体的健康。

再次，选择合适的运动时间也很重要。避免在一天中最热的时段（一般为中午十二点至下午三点）进行户外运动，此时太阳的紫外线最强，外界的温度也最高，人体在这个时段进行高强度的运动极易引发中暑。同时，高强度的紫外线也会对我们的皮肤造成损伤，加速皮肤老化。如果选择户外运动，建议选择在清晨或者傍晚，这两个时段温度相对较低，紫外线也较弱。

此外，选择适当的运动装备及防护工具也很关键。对此，有些“跑友”可能会说：“我只跑步，简

单得很，也需要这些吗？”

需要！在高温环境下运动，我们应该选择吸湿排汗、透气性好的衣物，可以帮助身体更好地散发热量，避免中暑。在体能下降的时候，合适的鞋子可以提供更好的保护和支撑，从而帮助我们更健康、安全、快乐地运动。同时，运动过程中我们也要注意保护好眼睛和皮肤，可以佩戴太阳镜、遮阳帽、冰袖和涂抹防晒霜，这些同样可以有效地减少紫外线带来的伤害。

对于患有慢性疾病或者身体较弱的人来说，选择一些低强度的运动无疑更加重要，如散步、瑜伽等。同时，我们要特别注意运动前后环境温度差的刺激，在户外运动后身体会携带大量的热量，皮肤表面会有汗水，直接进入空调房会受到强烈的刺激，给心肺造成严重负担，甚至诱发疾病。因此，这类朋友需要特别注意，确保自身的安全。

除了上述运动注意事项，夏季还需要注意预防蚊虫叮咬。夏季每天的黄昏和清晨是我们户外运动的好时间，但也是蚊虫活动最活跃的时间段。因此，户外运动过程中我们要做好防护，应用驱蚊液或穿着长衣长裤等，避免叮咬后出现瘙痒、过敏甚至一些极端情况。

炎炎夏日不能阻挡我们追求汗水的热情，夏天的青葱也向我们展示着这是个进行户外运动的好时节。但是，在夏季运动，我们更加注意身体的感受，及时调整运动方式和强度，选择合适的运动时间，做好自我评估与自我防护。只有这样，我们才能既享受运动的乐趣，又保护好自已的健康。 **人物与人**