专家给夏季运动支招

夏至已过，骄阳似火，高温天气成为常态。在这样的时节里，运动能增强体质、愉悦身心，却又面临着中暑、脱水等诸多挑战。掌握科学的运动方法，才能让我们在炎热中安全、有效地享受运动带来的益处。近日，山东省卫生健康委举行“鲁医健康说”健康素养宣传月主题健康知识发布会，会上专家们针对夏季运动给出了建议和指导。

一、夏练且有方

夏季虽然天气炎热，但适当的运动可以增强人体免疫力，对健康有益，不过在运动项目的选择上也是有讲究的，国家健康科普专家库成员、山东省疾病预防控制中心健康教育与促进所主任医师侯家祥推荐，在夏季可以进行游泳、走路、养生太极、舞蹈等运动。

侯家祥表示，游泳是一项高效且低冲击的运动，能锻炼全身肌肉，增强心肺功能，男女老少皆宜，还能有效散热，起到防暑降温之效；走路是最简单方便的运动之一，每个人都可根据自己的身体状况走出适合自己的“路”，可以慢走、散步，也可以快走、慢跑，也可以快慢结合，还可以进行徒步登山和夜跑；此外，夏季尝试太极拳、太极剑、八段锦等也是不错的选择，这些运动内外兼修，柔和缓慢，能促进气血循环，改善身体各个脏器系统机能，提高人体新陈代谢。

虽然夏季可以选择的运动很多，但不同人群要根据自身情况来选择适合自己的运动。侯家祥提示，老年人和慢性病患者运动前需要进行必要的健康查体和风险评估，明确运动的适应症和禁忌证，根据自身健康状况，选择适合的运动。“夏季运动出汗多，在运动前15至20分钟可以先饮用适量温开水，运动中频频饮用为宜，不要等到口渴时再喝，建议每15分钟喝一次水，运动后再酌情补充，每次补充量不宜过大，可饮用温盐水，避免运动后猛喝冰水或冷饮。”侯家祥说。

二、择时且择食

三伏天将至，这是一年中最为炎热潮湿的时段。从中医角度讲，三伏天时令特点为湿热交蒸，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。国家健康科普专家库成员、山东中医药大学附属医院肝胆内科主任医师孙建光表示，此时养生需遵循“清热消暑、养心安神、健脾祛湿、养阳护阴”等原则。

夏天由于气温高、湿度大，给运动锻炼增加了困难。“应尽量避免在上午10点至下午5点的高温时段进行户外运动，可选择在清晨或傍晚时分进行锻炼。”孙建光说。此外，还要根据个人体质和身体状况，选择适合自己的运动方式和运动量，如散步、慢跑、游泳、八段锦、太极拳、瑜伽等，运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

同时，孙建光表示，在饮食方面可以适当增加瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等优质蛋白质的摄入，以补充因高温出汗而消耗的能量和营养。另外，夏季还要注意及时补水，“每天饮水量应在1500至2000毫升左右，可适当饮用绿豆汤、乌梅汤、菊花茶等，以补充电解质和水分，可以多食绿豆、薏米、荷叶、冬瓜、西瓜、苦瓜等清补食物，起到清暑、益气、滋阴生津的作用。”

三、适度且有效

关于夏季运动，侯家祥给出了最为简单明了的建议——“运动要适度且有效”。他指出，夏季运动的时间、频率等一定要按个人体力、运动基础和生活习惯来确定，要有自己的“运动处方”。

“健康成年人一般每周保持运动3至5天，每天累计1个小时左右，运动时心率控制在220减去岁数的55%至80%，以不喘不累为度。”侯家祥说。此外，运动前还应充分“预热”，让血液循环慢慢加快、全身肌肉慢慢加热，防止运动时受伤或疾病发生。运动中要注意感受，如果身体出现不适或损伤，应立即停止运动，进行适当处理，必要时及时就医。运动后要做好整理活动，不要立即停止运动，还要注意清洁身体、擦干汗水，不要着凉等。运动后也不适合立即冲冷水澡或吹空调，以防感冒。运动后可以通过饮用运动饮料或食用一些香蕉、酸奶等补充体能，运动结束后1至2小时及时进餐，增加蛋白质补充，有效促进身体恢复。