夏季健身有讲究 科学锻炼保健康

夏季来临，气温攀升，湿度加大，此时健身若方法不当，极易引发中暑或运动损伤，因此合理安排健身计划至关重要。

在时间选择上，应避开上午10点至下午3点的高温时段。这一时段气温高、紫外线强，容易导致身体不适。专业人士建议，可选择清晨6至7点或傍晚7至8点进行锻炼。

补水是夏季健身的关键环节，需遵循“少量多次”原则。运动前30分钟，饮用200至300毫升温水，为身体补充水分；运动中，每15至20分钟补充100至150毫升淡盐水或运动饮料，及时补充流失的电解质；运动后，不要立即大量饮水，应先休息10至15分钟，再逐渐补充，总量约为运动中流失汗液量的1.5倍。

防晒与穿着也不容忽视。户外运动时，要涂抹防晒指数较高的防晒霜，佩戴遮阳帽、太阳镜等防晒用品。衣物应选择透气、吸汗的棉质或运动功能性面料，避免紧身、不透气的服装，以利于汗液蒸发和身体散热。

运动强度和项目也需调整。夏季人体新陈代谢加快，运动强度应适当降低，比平时下调百分之10至百分之20为宜。运动项目可选择游泳、慢跑、骑自行车等较为凉爽的项目，避免长时间进行剧烈的户外运动。若运动中出现头晕、心慌、恶心等不适，应立即停止运动，到阴凉处休息并补充水分。

此外，运动前后的准备工作必不可少。运动前进行5至10分钟的热身，如动态拉伸、关节活动等，能提高身体温度，减少运动损伤；运动后进行10至15分钟的整理活动，如静态拉伸、慢走等，可帮助身体恢复，缓解肌肉疲劳。