



夏季怎能少了运动流汗？那么，到底夏季该如何正确健身消脂？又该如何针对性塑造完美身材？让专家为您一一解读。

火辣夏日 运动健身正当时

1 健身量如何把握 莫盲目追求运动量

夏季健身很容易让人大汗淋漓，但有些人意犹未尽，继续高强度运动，希望汗流得再多些，直到有“爽到尽”的愉悦感。专家表示，在健身中不要盲目追求运动快感，特别在夏季出汗多、消耗大的状况下，健身者更要注意把握运动的度，以免消耗过多对人的某些机能产生损伤。

运动不宜大汗淋漓

国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民表示，夏季运动量不宜过大。夏季进行体育锻炼时，运动到大汗淋漓不太好，很容易引起身体脱水；同时，人的体温明显升高，加上高温天气影响，很容易引起中暑，所以一般人应该避免进行极限运动和无氧运动，最好采用有氧匀速运动，心率控制在小运动量区域，即120次/分钟左右即可。中老年人还应该慢一些。

长时间在阳光下运动，会加剧体内水盐代谢紊乱。黄光民建议，运动前、中、后均应该喝些淡盐水或运动饮料，大约每半小时喝50~100毫升左右，水温最好与气温相当，不宜喝冰水，也不宜大量饮用白开水、茶水或自来水，那样

反而会加重出汗及细胞内脱水。

黄光民还建议，夏季运动比较适宜选择早晨或傍晚，地点选择在有遮阳的地方。“夏季运动持续时间不应过长，以30分钟到1小时为宜，可根据个人体质和运动强度适当调节。”

运动后不要图凉快

黄光民强调，夏季运动后不要贪图凉快，不宜立即喝冰凉饮料，不宜在风口吹风，不宜吹空调，不宜立即洗冷水澡。

夏季天气炎热，锻炼后往往是大汗满身，很多人喜欢这时候冲个凉水澡，很是凉快。但这是一种很不科学的做法，运动后，人体内积累的热量还未散尽，毛孔处于张开状态，血液循环在体表也很剧烈，如果这时接受冷水的刺激，会影响体温调节。即使是热水澡，也要等身体状态恢复、汗液基本蒸发完之后再洗为好。而运动后喝冷饮，会给胃肠及内脏器官带来不利刺激。

黄光民还建议，夏天运动后，饮食更宜选择容易消化的食物，不宜立即大鱼大肉，饮酒或吃辛辣食物，但可以适当吃得比平时咸一些，包括老年人。

>>相关提醒

户外运动先了解紫外线指数

通常人们认为多晒太阳会有益处。但在烈日炎炎、紫外线辐射增强的夏季，在户外运动时尤其要注意防晒。

专家表示，上午10点至下午2点，紫外线最强，在这几个小时内尽可能限制暴露于太阳下。如果在阳光下运动最好能穿防护服，宽边帽子可为眼睛、耳朵、脸部和后颈提供良好的防晒作用；太阳镜能极大地减少紫外线暴露造成的眼损伤；编织紧密的宽松衣服也能提供额外的保护。

此外，可大量使用防晒指数为15+的

广谱防晒霜，并每隔两个小时涂抹一次，或在室外工作、游泳、玩耍或运动之后使用，能够有助于保护皮肤免受紫外线辐射。应用防晒霜不等于不怕晒，也不等于可以延长紫外线暴露的时间，而是在暴露不可避免时保护皮肤的权宜之计。

另外，专家提示，如今的天气预报多有紫外线指数预报，一般来说，紫外线指数越高，皮肤和眼睛损伤的风险就越大。根据紫外线指数适当安排安全的户外活动。当紫外线指数预报辐射级别为3(中度)或更高时，应采取安全的防护措施。

2 何时运动效果最好 不同时段效果有别

不少人会纠结于运动时间的问题：早晨空气好，晚上运动利于睡眠，到底是白天运动还是晚上运动好？

对此，健身先生冠军、健身教练张勇指出，一般人一天有24小时固定的生理时钟，按照这个生理规律从事运动或身体活动会更有效果。

他介绍，(肾上腺)皮质醇与肾上腺素一般在早上7点至9点分泌较多，这种荷尔蒙具有各种功能，包含参与体脂肪的分解，这时进行有氧运动，效果会比其他时间更好。

也有人会在傍晚四五点时运动。张勇指出，人体的温度通常在下午4点至5点间达到最高，而在起床之前的体温最低。在体温高时运动，会释放更多的力量，使肌肉更加柔软，受到运动伤害的危险较低。

至于晚间运动，生长激素在夜间11点至凌晨2点分泌较多，晚间运动能促进生长激素与褪黑激素分泌，对青少年的成长、成人的免疫力与预防老化、睡眠品质有提升效果。

因此，张勇强调，每个时段运动都有不同的优点，但重点还是在于“规律且持续”的运动才能获得效果并要持之以恒。

>>相关提醒

老年人起床前 先锻炼10分钟

近日，在网上流行一种说法，起床前10分钟是锻炼的黄金时间，很多人通过在床上开展一些诸如瑜伽、仰卧起坐等动作来锻炼身体。对此，专家指出，这个方法尤其适用于老年人。

皮肤科专家李广瑞介绍，有时运动没时间少锻炼，只要运动起来就好，哪怕只是一招一式也比不锻炼好。因此最好根据每个人的情况，选择自己能够坚持的时间段来锻炼。

此外，要根据个人的身体状况确定运动的强度和运动的时间，一定要控制在自己能承受的运动强度和运动的时间内；运动量要由小到大，循序渐进。

李广瑞提醒，起床前10分钟的锻炼，对于不用早起急着去上班的中老年人来说，确实是个不错的选择。可在床上做几个仰卧起坐、俯卧撑、蹬床头板等运动，不仅可以锻炼身体，也有一定预防骨质疏松的作用。

3

如何打造曲线美 三招打造完美胸形

夏天女人该如何打造丰满的胸部曲线呢？

木瓜丰胸法不成立

木瓜是丰胸产品吗？中医外科乳腺专科专家夏仲元表示，木瓜没有丰胸效果。

乳房大小和脂肪有很大的关系。许多女性在减肥瘦身的过程中，都有过这样的经历，就是身上的脂肪并没有减掉多少，反而感觉到乳房明显小了。这是因为乳房其实就是和脂肪有关的，木瓜中含有能分解脂肪的木瓜酵素，意味着木瓜其实能起到减肥瘦身的效果，因此只可能会缩小乳房，而不可能会增大。

各年龄段保养方式大不同

妇产科专家王素美表示，女性一生都要呵护胸部，但不同的年龄各有侧重。

20岁是强身健体、丰胸美乳的好时光。30岁以后特别是产后的妈妈适合通过按摩来丰胸。按摩方法：每天早上起床前和晚上临睡前，仰卧在床上，由乳房周围开始，向乳头旋转着轻按，先顺时针方向，然后逆时针方向再按一次，直至乳房皮肤微红，最后连续提拉乳头5~10次。

40岁女性重在饮食调养，应多吃一些蛋白质含量较高的食物。

适量运动有助美胸

王素美推荐3个运动美胸小方法：1.面墙健胸：面墙30厘米立正站立，双脚微分，手臂前伸撑住墙面，下半身保持站立不动，胸部向墙面倾倒，同时胸部、腹部和臀部的肌肉要有紧绷感。2.俯卧撑练习：俯卧床上，身体正直，双臂撑起身体时收腹挺胸；然后屈肘下落，但身体不能贴床，反复做10次，以后逐渐增加次数。3.扩胸运动：双足站立、双臂展开做扩胸动作，每次舒展胸廓3~5分钟。手臂由前平举快速变成侧平举并继续向后伸，手臂要与肩齐平，也可以曲肘做振臂。

(叶洲)