

夏季或许是一年四季中最具活力的季节,除了各种水上运动,许多人会在夏季安排外出郊游、避暑活动,在阳光下打球的年轻人也屡见不鲜。夏季健身很容易让人大汗淋漓,但有些人好像意犹未尽,继续高强度运动,希望汗流得再多些,直到有“爽到爆”的愉悦感。专家提醒,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。

夏季健身别追求出大汗

不出汗 诸多健康益处享受不到

一到夏天,人们自动分成两派,一种是“不能出汗派”,无空调不欢,不愿出一点儿汗。另一种是猛出汗的“运动派”,以便达到减肥的目的。然而,从健康角度来讲,这两种做法都不正确。夏天让自己出点儿汗好处很多。其一是能帮助身体排毒。我们的身体每天会产生大量的代谢物质,各种毒素也随之而生。如果不能及时排出,就会引发疾病。人体的三大排泄系统包括泌尿系统、大肠和皮肤。其中,皮肤的职责便是出汗。成年人全身大约有200万至500万个毛孔,人体升高到一定温度,毛孔便会自动打开,如同“开窗通风换气”一样,将体内的毒素通过汗液排出,这也是为什么运动过后出一身汗会感到神清气爽,而且运动后皮肤会变好的原因。运动出汗的好处还不止于此。它还能对降血压有一定的帮助。高血压是由于血管内径变窄,单位血流受限导致的血压升高,体育锻炼可以扩张毛细血管,加快循环速度,增加血管壁的弹性,从而有效缓解血管压力。此外,运动出汗还有促进消化、防骨质疏松、美容、减肥的作用。甚至美国一项研究还表明,运动流汗对提升记忆力、专注力也能产生积极的效果。

猛出汗 伤津损阳

然而,这并不意味着出汗越多越好。特别是在减肥人群中,常常存有这样的误区:夏天出汗越多,对减肥越有利。运动专家表示,出汗多和减肥并没有必然联系,相反,还可能意味着体质虚弱或植物神经异常。人在运动时会产生很多热量,这些热量需要通过汗液的蒸发、对流、辐射等方式散发出去,才能达到体温的平衡。从生理学角度来讲,身体虚弱的人往往心肺和代谢功能都比较弱,运动时产生的废物会堆积在血管末梢,刺激植物神经,引起汗腺开放。这种人往往上几层楼就会大汗淋漓。还有一些胖人体内脂肪过多,保温性好,很难通过辐射的方式散热,所以也只能靠大量出汗才能维持体温恒定。相反,那些身体素质好的运动员,由于长期训练身体进入一种“节能模式”,即便运动量很大也不见得出很多汗。可见,出汗量并不能和运动量画等号,更不代表出汗多就燃烧了更多的脂肪。相反,夏季本身排汗量就较多,如果一味运动让自己多出汗,反而会伤津损阳,出现疲倦乏力、气短懒言、脾胃功能运化失调、颈、背、腰痛等一系列症状。

夏季合理运动才健康

在充分了解自身健康状况的基础上

上量力选择合适的运动项目是合理运动的关键。游泳就是夏季值得推崇的一项运动,热量消耗大,对背部、胸部、腹部等部位的肌肉都是很好的锻炼,不仅不会出汗,还会倍感清凉。不过,游泳姿势需要注意,膝关节有健康隐患的人,就不适合蛙泳。有肩颈问题的人要避免自由泳。合理运动的另外一个方面是合适的运动量。每个人的身体状况不同,很难有一个普遍适用的标准运动量。运动时就要善于倾听身体发出的声音。合适的运动量一般比较舒适、不累,出现酸痛、疲劳都是身体要求休息而发出的信号,这个时候就应该及时停止。运动过程中,也要注意随时小量喝水,补充水分和电解质。选择吸汗的衣服,运动后马上换上湿衣服,

运动后也不要马上洗冷水澡或吹空调或电风扇。因为运动后全身各组织器官新陈代谢加快,皮肤中的毛细血管大量扩张,此时如马上洗冷水澡或吹电风扇,毛细血管遇冷会马上收缩、汗腺关闭,会使人感到更热,也会打乱体内器官正常功能,容易感冒。

夏日益气养阴津可用阿胶

阿胶有滋阴润燥、养血调经的作用。在神农本草经中被列为上品,有久服轻身,益寿延年的功效。夏日体虚多汗的人,可以用阿胶粥养阴津。

阿胶粥
材料:粳米、糯米、阿胶
熬制

- 1.将米温水下锅,大火尽快煮沸后改为小火,慢慢炖煮,不时搅拌两下,以免糊锅,煮到糜烂为好。
- 2.将阿胶打碎,放入碗中,添加阿胶量2~3倍的清水,隔水加热烊化30分钟以上。
- 3.将阿胶水加入已煮好的粥中,稍微加火几分钟,令阿胶和米融合即可。

小贴士:粳米和糯米都有补中益气的作用,粳米还特有健脾养胃的食疗功用,但糯米在补中益气方面的作用要优于粳米,所以两种米一起煮粥更好。脾胃较弱的人,可以用粳米多一些,而且最好用砂锅煮。

(孔瑶瑶)

