

夏季运动 喝对水才有益身体健康

■ 张 杰

夏天运动容易大量出汗,如果没有科学补水,你的身体可能要抗议了。那么,经常运动的人,应该怎么喝水才有益身体健康呢?

夏天运动更容易流失电解质

大量出汗可能导致体内的水分、电解质一起流失,出现口渴、乏力,甚至头晕、恶心、抽筋等现象,这是因为水、电解质、能量失衡造成的。

水失衡:口渴、虚脱感

出汗多时,流失的主要是水分与氯化钠。水分流失过多,可出现口渴、脱水,如果不补充水分,血液浓缩,可能引起头晕目眩、视力模糊等虚脱症状。

电解质失衡:抽筋

大量出汗后,钠、钙、钾、镁等电解质随汗液流失,可能造成低钠、低钾状态,导致肌肉痉挛抽筋。

能量失衡:头晕、乏力

强度较高、持续时间较长的情况下,会消耗较多的能量。如果血糖和糖原消耗过度,同时供能又不足,可能引起疲劳、乏力、头晕等症状。

运动前中后分别该怎么喝水

运动前2小时:喝一瓶水

运动前2-3小时内,应该摄入500-700毫升(大约1瓶)水,保证在运动前

身体不缺水。如果天气热、消耗大,补水的频率也可再适当增加。

运动中:每20分钟喝一小杯

运动中,水代谢速率加快,大量水分遗失,每15-20分钟就应该补充一次水,每次喝0.5-1杯(120-230毫升)水。在高温下进行大强度的运动,每小时补液量应大于300毫升。

运动超过1小时:喝点运动饮料

如果运动时间超过60分钟,或者进行高对抗运动,就需要喝运动饮料。剧烈运动会大量的电解质伴随汗液流失,要把水、糖和电解质一起补。运动中补充液体的量一般不应超过800毫升,且必须少量多次,以免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重的负担。

运动后:根据体重决定

运动完喝多少水和体重相关,原则上,体重每减轻0.5公斤,水的摄入量就要增加2-3杯,约500-700毫升。

需要注意的是,无论是运动前、运动中,还是运动结束,都不要喝过冷的水,以免对肠道进行过分的刺激,水温37-39℃即可。

运动饮料4类人最好不要喝

运动饮料中有帮助能量代谢的维生素B₁、维生素B₂、烟酸等,以及钾、钠等电解质,还有提升运动机能

的牛磺酸、咖啡因、肌醇等成分,能补充营养、有助提高运动成绩,但并非人人适用。

糖尿病患者

对于血糖偏高的人或糖尿病患者,饮用时要格外慎重。

心肾功能不好的人

高血压、心功能或肾功能不好的人,也不宜大量饮用,以免加重心脏和肾脏的负担。

对咖啡因敏感的人

运动饮料因为含有较多的电解质和神经兴奋成分,肾脏代谢有问题、对咖啡因敏感或神经亢奋的人群都要慎重饮用。

运动较少的人

对于普通人群,在没有运动的情况下大量喝运动饮料,则可能出现腹泻、电解质紊乱等症状,或者对咖啡因等物质产生依赖作用。因此,运动少的人不要喝运动饮料,更不能把运动饮料当成普通饮料饮用。

平时出汗多,还是以喝白开水为主。如果是高温作业者,或在户外时间较长而大量出汗者,可以喝点淡盐水。1升(1000毫升)白开水中,加入0.15克盐,使水有微微咸味即可。如果不方便喝淡盐水,喝点乌梅汤、茶水、绿豆汤也可以。



夏天防风湿要注意5个细节

■ 周洁莹 宋莉萍

正值三伏天,高温骤雨交替之时“上蒸下煮”,空气湿度大,一些风湿病患者病情常常易在这个时候复发或加重。此时,风湿病患者需要注意顾护脾胃防潮防湿,别因忽略了一些生活细节而导致风湿疾病发作。

顾护脾胃

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃主运化水液,湿气产生不仅与脾胃密切相关,而且往往最易导致脾胃功能损伤。因此,风湿病人必须顾护好自己的脾胃,平时要避免暴饮暴食、嗜酒、过食辛辣油腻刺激等食物,尤忌贪凉喜冷。

防潮防湿

俗话说“寒从脚起”,雨湿天气,不

要图方便穿凉鞋出门,遇上大雨最好换上雨靴,若鞋袜被雨水浸湿应当及时更换。衣物应选干燥透气材质,淋湿、汗湿后也应及时更换。此外,房间要保持干燥通风、天晴时勤晒被褥、避免居住环境阴暗潮湿。

情绪管理

中医认为,情志问题多与肝相关,不良的情绪会影响肝脏功能的正常发挥,进而导致脾胃功能异常,如“喜伤心”“思伤脾”“恐伤肾”。因此,风湿病患者应当保持心情舒畅,避免思虑过度。

适当运动

适当运动可激发人体正气,提高免疫力,抵抗外界病原入侵。选

择运动以微汗出而不甚感疲倦为宜,如保健体操、太极拳、八段锦等。避免运动过量或强度过大,同时应注意关节的保护,运动后要及时更换汗湿衣物。

饮食得当

夏日因暑热多湿,饮食当以清补、健脾、祛暑、化湿为原则。夏天进补,应选性凉滋阴的清补类食物,如鸽肉、鸭肉、兔肉、泥鳅、豆腐、香菇、桑椹、番茄等。夏季宜多喝汤粥羹,既可以生津止渴,清凉解暑,避免流汗太多出现中暑,又能补养身体。做汤粥羹的食材上,可选冬瓜、绿豆、莲子、荷叶、银耳、西瓜皮等生津养阴之物。

有强迫症的人 中风风险增加

■ 胡学敏

戴耳机必须分清左右、走路必须踩格子、出门前反复检查门是否锁好……这些行为不仅是习惯怪或记性差,也可能是患上了强迫症。台湾长庚大学中医学院近日在《中风》杂志上刊发研究显示,强迫症不仅是一种情绪、一种思想表现,有这类问题的人中风风险也会增加。

研究共纳入28万名强迫症患者和28万名无强迫症患者的身体数据,随访11年间发现,患有强迫症的人中风风险是没有强迫症者的3倍以上,其中年龄在60岁及以上者受到的威胁最大;在排除了其他风险因素,如肥胖、心脏病、吸烟、高血压、高胆固醇和2型糖尿病等,中风风险仍然存在。强迫症患者为何会出现这种现象,研究人员并未找到原因,推测认为可能是强迫症患者大多会遭受其他心理问题,如精神分裂、双相情感障碍和抑郁症等,这些心理因素会影响人的心脑血管健康,从而提升了患中风的概率。但研究人员表示,强迫症患者也不必过分担心,从数据来看,虽然强迫症缺血性中风风险提高了3倍,但绝对危险度很小,在随访期间甚至不到1%。

台湾长庚大学中医学院潘泰龙教授建议:“戒烟和定期运动等健康的生活方式能有效降低中风的患病风险,家人和朋友要给予患者足够的支持和帮助,让他们保持积极的心态。”

不吃晚饭减肥得不偿失

■ 于 康

在形形色色的减肥方法中,不吃晚饭恐怕是最简单也最常见的办法了。在减肥初期,这个办法确实能使体重下降。但后续的结果却不那么尽如人意,经过一段时间之后体重出现反弹。

不吃晚饭,可以在短期内瘦几公斤,但这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子,以“滴水不进”的状态去减肥,会造成身体早期脱水,就会有体重下降的假象,实际上减掉的不是脂肪而是水。水分占人体60%的比重,只要身体少许脱

水,体重就会下降,所以不要被假象迷惑。如果恢复正常吃晚饭,或者增加饮水,就会恢复到原来的体重。

更可怕的是,不吃晚饭会造成胃肠道功能节律紊乱,一些胃肠功能本来就比较差的人很难恢复。此外,如果是本身血糖偏高或者血糖波动大的人,不吃晚饭的话,就可能在半夜出现低血糖反应。如果这种情况持续发生,日积月累,损伤就会比较显著。所以,这样以伤害身体健康为代价的减肥方式,是非常得不偿失的。

当然,晚饭不可不吃,也不可多吃。晚饭的能量过剩是导致肥胖、高血脂等多种疾病的直接诱因。

那么晚饭到底应该怎样吃呢?对很多人来说,晚饭后的活动量较白天大为减少,能量消耗也因之降低很多,因此“清淡至上”是准备晚餐必须遵循的原则。晚饭尽量吃得清淡一些,即少油、少盐、少糖、少辛辣。清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。