

夏日想游泳瘦身?首先你得“游”对

补偿心理是减脂最大“绊脚石” 游完泳全身红疹,专家教你科学防护



7月26日,31岁的市民龚先生刚结束1000米自由泳训练,一年前体重175斤的他,如今稳稳降到145斤,靠“规律游泳+管住嘴”让他成功甩掉30斤赘肉。

然而,并不是每个人都能像龚先生一样幸运。长沙市第三医院临床营养科主任章臻翊在门诊中常遇到这样的就诊者:“游了一个月的泳,体重纹丝不动,体脂率反而增加了。”与此同时,皮肤与医疗美容科副主任医师张碧红也发现,入夏以来因游泳导致皮肤问题的患者明显增多。游泳减脂,如何才能既见效又安全?两位专家给出了答案。

找对方法才能轻松掉秤

“很多人游完泳心安理得地奖励自己一顿大餐,这种补偿心理是减脂最大‘绊脚石’。”章臻翊直言。中等强度游泳一小时消耗约400千卡到500千卡,但一瓶500毫升含糖饮料加一份炸鸡热量轻松超过800大卡,“游泳的速度根本赶不上吃的速度”。

章臻翊还指出另外两个误区。一种是“泡卧式低效训练”,游一趟歇5分钟,心率根本没达标。另外一种水温刺激,低于体温的水环境会让身体本能发出储备能量信号,食欲反而更旺盛。

那么像龚先生这样成功减脂的人做对了什么?章臻翊分析,核心在于“能量缺口与训练强度的精准把控”,把游泳当成间歇性高强度有氧运动,心率保持在最大心率(220减去年龄)的60%到75%之间。游完泳后严格控制高热量食物摄入,补充优质蛋白质和碳水化合物。

对于游泳前后的饮食,章臻翊给出了一套实用方案:游泳前1小时补充半根香蕉或一片全麦面包加一杯纯牛奶;游泳后30到60分钟的“黄金窗口期”,补充两个水煮鸡蛋、玉米和苹果。特别提醒,游泳时会隐性出汗,每隔15到20分钟要补水,运动后根据体重变化补充淡盐水或无糖电解质饮料。

做好防护守住肌肤健康

解决了“怎么游才能瘦”的问题,还有一个同样值得关注的问题:泳池卫生。张碧红接诊过不少游泳后皮肤不适的患者,“有糖尿病患者每天泡一个多小时,结果脚气复发。还有小朋友室外游泳被晒伤,患上日光性皮炎。”

张碧红介绍,泳池相关的皮肤病高发期集中在7到8月份。高危人群包括儿童、免疫力低下的老人及有基础疾病者。传播途径主要来自公共更衣室的地面、拖鞋、躺椅等。真菌孢子能在潮湿环境中存活好几天,皮肤泡水后变软、屏障破损,真菌就容易乘虚而入。

游完泳全身起红疹是过敏还是细菌感染?张碧红解释,可能是对泳池消毒液过敏导致的接触性皮炎,也可能是继发毛囊炎。“过敏主要表现为瘙痒,毛囊炎则是红肿痛的丘疹”。

很多人认为泳池水有消毒水味就等于干净。张碧红直言这是错误的:“人一多,不可能时时都在消毒。拖鞋、地面带来的病菌,不经过池水照样可传染。”

张碧红给出了一套完整的防护流程:下水前全身冲澡,涂防水保湿霜;全程穿自己的拖鞋,不赤脚踩地;不直接坐公共躺椅;皮肤有破损时不下水。上岸后用温水冲洗全身,涂身体乳,马上换上干爽衣服。儿童皮肤更薄,除全套防护流程,还要重点检查腹股沟和脚趾丫。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 王传博



闲置厂房屋顶变身“阳光电站”

望城三大光伏电站即将并网发电

三湘都市报7月26日讯 三伏天工厂车间空调、设备连轴转,电费是不少制造企业的一大开销。在长沙市望城区各大产业园,闲置屋顶如今铺起大片光伏板,靠晒太阳就能自产绿电,帮企业实打实降低用电成本。

7月25日,记者从望城经开集团了解到,今年该企业推进三大分布式光伏项目,总铺设屋顶面积2.4万平方米,装机规模达3.87MW,三座园区“阳光电站”即将分批完工并网。

三大项目齐头并进,建设进度持续刷新

记者了解到,伟创力产业园、5G产业园一期、爱晚集团医疗器械产业园三大分布式光伏项目同步推进,采用“自发自用、余电上网”模式,将园区闲置屋顶转化为持续产出的经营性资产,推动工业厂房从“耗能载体”向“产绿单元”转变。

伟创力产业园分布式光伏项目已基本完工,进入调试阶段,即将并网投运。5000平方米屋顶上,1342块630Wp高效单晶硅组件已全部安装到位,7台逆变器完成就位,直流线缆及防雷接地同步完工。现场正抓紧交流电缆敷设和并网柜安装,监控系统即将联调。

5G产业园一期分布式光伏项目总进度已过半。随着组件材料持续进场,施工节奏不断加快,预计8月初完成全部建设。

爱晚集团医疗器械产业园基础施工全线告捷。项目正按节点有序推进,计划9月初实现并网。

装上“智慧大脑”,每一度电可感可知

三大项目均采用峰值功率630Wp的高效单晶硅组件,根据各厂房屋顶条件分别配置不同的基础形式和安装倾角,在确保结构安全的前提下最大化发电效率。全部并网后,绿电直供园区企业,压降用电成本。

与光伏电站同步建设的,还有一套覆盖全园区的智慧能源管理系统。系统接入后,园区能源流动将实现全链条可视化——发电量、消纳量、上网量、设备运行状态等信息实时呈现,为能源调度和管理决策提供精准支撑。

“绿电不再是能源补充,而是驱动园区高质量发展的‘智慧血液’。”经开集团光伏业务负责人表示,规模化布局分布式光伏,既盘活了闲置屋顶资产,也为入园企业创造了看得见的成本优势。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮

暑运航空市场加速复苏 这些城市搜索量最高

长沙机场单日旅客吞吐量超10万

三湘都市报7月26日讯 7月25日,长沙机场运送旅客10.4万人次,其中国际航班30架次,运送国际及地区旅客4228人次。这是今年暑运以来,该机场单日旅客吞吐量首破10万,航空市场稳步恢复,态势向好。

截至7月25日,长沙机场今年累计旅客吞吐量1602.4万人次。暑运以来,学生流、旅游流、探亲流叠加,带动航班客座率达89.6%,高于行业平均水平。今年以来,长沙口岸出入境国际旅客64万人次,同比增长12%,其中外籍旅客人数约为21万人次,占比33%。

运力加码,高峰出行有保障。近一周,长沙机

场日均执行航班量达650架次,8月将进一步增加,为暑运旺季提供充足运力支撑。据预测,今年暑运长沙机场预计约有20天单日吞吐量超10万人次。

航线扩容,匹配暑期出游需求。据OTA平台统计,暑期长沙前往乌鲁木齐、昆明、成都、青岛、三亚的航班搜索量名列前茅,从伊宁、库尔勒、秦皇岛、昆明、嘉兴至长沙的航班搜索量大增。据查询,部分航班还有特价机票,长沙至宁波、临汾机票最低至240元,至重庆、南京等最低260元,至昆明、泸州等最低290元(具体以实际查询为准)。

■湖南日报全媒体记者 刘韵霞 通讯员 吴冬 黄言