

# 夏练三伏 防运动中暑

俗话说：“冬练三九，夏练三伏”。夏天，人们可以尽情享受运动后挥汗如雨的畅快。但如果采用不恰当的运动方式或运动过度，可能会导致运动中暑。长沙市第一医院急诊科副主任医师左骑提醒，入夏后超负荷锻炼引起的中暑患者有所增加。

## 中暑及身体表现

中暑是指人体在高温环境下，由于散热功能障碍，水和电解质丢失过多，所引起的中枢神经和（或）心血管功能障碍为主要表现的急性疾病，临幊上可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑可表现为眩晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、动作不协调、烦躁不安或表情淡漠、恶心呕吐、脉搏细速、血压偏低、动作不协调等，体温升高至 $38.5^{\circ}\text{C}$ 左右。

重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可表现为这三种类型的混合型，严重的可导致肾衰竭或永久性脑损伤，甚至死亡。

中暑的发生与三大环境因素密切相关，即高温、高湿、无风环境。日平均气温 $>30^{\circ}\text{C}$ 或相对湿度 $>73\%$ ，当气温和湿度条件同时存在时，中暑发生率明显增加。因此，高温环境下进行剧烈体育运动，即使是健康的年轻人也可能发生中暑。

## 发生中暑

### 可采取以下四步急救

**搬离** 迅速脱离高温高湿环境，转移至通风阴凉处，将患者平卧并去除衣物以助散热。

**降温** 物理降温作为首要治

疗方法，也是中暑救治的核心环节。可在患者头部敷冷毛巾，可用冰水或冷水进行全身擦浴，也可用冰块置于降温较快的区域（双侧颈部、腹股沟和腋下，禁敷心前区、腹部、足底），然后吹风，加速散热。有条件的也可用降温毯（冰毯）降温。但不要快速降低患者体温，当体温降至 $<38^{\circ}\text{C}$ 时，要停止一切冷敷等强降温措施。

**补水** 患者仍有意识时，可给一些清凉饮料，在补充水分时，可加入少量盐或小苏打水，但千万不可急于补充大量水分。建议剧烈运动下，每15分钟补充200毫升左右水。因出汗同时伴有电解质大量流失，补液同时应注意补充盐分和矿物质，应避免因单纯补水后出现“稀释性低钠血症”，严重者极易诱发脑水肿昏迷。因此，口服补液盐、淡盐水及专业运动饮料都是运动后的补水神器。

**转送医院** 如若出现高热、昏迷、抽搐、呼吸心跳骤停等意外，立即拨打120急救电话，及时就医。

## 炎热夏季 如何预防运动中暑？

**做好运动准备，防范未然** 夏季运动过程中极易出汗，运动穿着上应选择透气、排汗的

衣物（如速干衣），以加强体表散热及排湿，切勿穿着不透气的衣服捂汗减肥，这样极易脱水，那时就离中暑不远了。此外，应选择合适的运动时间，夏季运动的中暑高峰期是上午10点到下午4点，首先要避免在这段时间进行户外运动，建议健身爱好者可在早上8点左右或者下午6点以后进行户外锻炼。

**运动过程中注意观察** 想要避免户外中暑，一定要在运动中合理管好自己的训练和休息时间。建议一次持续运动的时间不要超过半小时。如果一定要锻炼一小时，建议每半小时休息10分钟，喝口水再继续。运动过程中进行少量多次地补水，同时应注意身体发出的信号，劳逸结合，注意合理休息。

最后，左骑医师提醒，中暑的预防极为重要，天气预报会有中暑指数的预报，在极易引起中暑的天气，应该避免在炎热的环境中运动，提前采取防暑降温措施。夏季运动一定要学会必要的预防及简单处理办法，千万不要等出现了中暑症状才去休息，应该在感觉不适时就自我预防。一旦身体出现不良反应，要及时停止运动，必要时就医治疗。

长沙市第一医院急诊科  
主治医师 金子琦



## 游泳——

### 适宜夏天的经典运动

盛夏时节，普通的户外运动因为高温变得难以坚持，于是越来越多的人开始选择游泳，既能强身健体，又能清凉解暑。游泳究竟是一项怎样的运动，需要注意哪些事情呢？

游泳和跑步、骑自行车一样，都是一种有氧运动。有氧运动是指持续时间长（一般30分钟以上）且富韵律性的运动。在运动的过程中，身体吸人的氧气和消耗的氧气始终保持动态平衡，身体处于持续耗能的状态，从而消耗大量体内脂肪。由于水压的作用，游泳时胸腔呼吸受到的压力要远远高于地面上，因此游泳对于心肺功能的刺激，尤其是呼吸肌的锻炼尤为明显。

常见的游泳姿势有仰泳、蛙泳、蝶泳和自由泳，不同的泳姿对于身体锻炼的部位会略有不同，仰泳锻炼较多的部位为肩部三角肌和背部肌肉，蛙泳锻炼的主要足臀部和腿部肌肉，蝶泳是以锻炼手臂和胸部肌肉为主，而自由泳则是对身体的协调稳定性有较高要求。初学者学习游泳时建议先学蛙泳，因为蛙泳采用的是正面抬头呼吸，动作节奏简单且有明显的间歇，简单易掌握，游起来也相对省力安全。

在泳池中，由于浮力的存在，关节中骨与骨之间传导的压力会明显降低，使得发生关节损伤的概率显著下降。因此，一些本身就有关节损伤，如膝关节损伤的人，可以采用游泳运动的方式来进行康复锻炼。由于水的压力，高血压、心脏病患者游泳时要更加慎重，防止加重心血管系统的负担。对于患有肝炎、皮肤病、外伤感染、炎症、肠道传染等疾病的患者，入水游泳不仅容易感染到细菌和病毒，还会污染水体，传染给他人，因此这些人不游泳是对自己和他人健康的保护。

掌握好游泳的运动量至关重要。一般而言，游泳和跑步的能量消耗大约相当于轻松跑步6公里。考虑到不同的年龄及运动目的，不同人群游泳的运动量会有所不同。如果是以减肥瘦身为主要目的，游泳的时长一般不少于40分钟，且不要超过90分钟，游泳时的心率应该保持在最大心率（最大心率=220-年龄）的60%~70%范围内，每周运动3~4次。如果想通过游泳提高自身素质的极限水平，建议采用高强度间隙的冲刺训练，以90%最大心率水下冲刺3分钟，然后再原地休息3分钟，循环6~8组，每周运动2~3次。儿童青少年由于心肺功能发育尚不完善，其游泳的时间和强度都不宜过大。

游泳前要检查好自身的装备如泳衣、泳帽、护目镜等是否准备齐全，必要时可准备一些运动饮料以补充能量。下水前要充分热身，将身体主要关节和韧带活动开，降低发生痉挛的风险。游泳后要及时地清洗身体，穿好衣物，防止因失温而感冒。此外，游泳建议去安全正规的场所，尽量不要去野外的池塘、河流中去游，防止发生溺水事故。

湖南省体育科学研究所  
运动人体科学硕士 张森

## 规律运动可提高身体免疫力

后疫情时代，除了接种新冠疫苗给免疫系统打牢屏障以外，通过饮食、运动提升免疫力也必不可少。2018年发表在《免疫学》期刊上的一项研究表明，规律地运动既可降低肥胖、2型糖尿病、心脏病等慢性疾病风险，也可抵挡病毒和细菌侵袭。

研究人员表示，压力会给免疫系统增添负担，而运动可以促进内啡肽（一种可以止痛、让人产生欣快感的激素）分泌，更好地帮助解压。

与此同时，还有大量流行病学数据显示，好动积极的人罹患感染性疾病的风险更低。2018年的一项有关运动如何影响细胞水平的研究显示，运动可以让人的免疫细胞更警觉，从而发现破坏或者感染的细胞。

对于普通人来说，为了身体健康，最少也应达到美国疾病预防控制中心运动指南提出的运动要求。即成年人每周需要进行至少150分钟（2.5小时）中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等，或

石纤 编译自美国《每日健康新闻网》

