

盛夏时节参与体育运动如何防暑降温,安全健身

# 高温天气,这样健身更健康

本报记者 刘兵

进入7月以来,全国多地开启“烧烤模式”,特别是华北地区已持续高温多日。在此情况下,参与体育运动时如果缺乏科学合理的方法,往往容易造成身体损害甚至产生严重后果。

为此,《工人日报》记者近日通过走访体育医学专家和相关业内人士,了解到高温天气下体育运动容易产生的各种意外损伤和病症。业内专家表示,做好防护措施,控制好运动量,及时补充水分,炎炎夏日的科学健身可以有效规避运动伤害。

## 高温下运动须当心

近日,北京的高温天气一直持续,但仍有很多市民坚持体育锻炼。家住朝阳区的邵女士告诉记者,抱着“夏天出汗量大,健身可以更快减脂”的想法,近来一直坚持跑步。但在上周傍晚跑步过程中出现了想呕吐、目眩等症状,一度产生晕厥状态,最后在同事的帮助下通过冷敷才逐渐缓解。

对此,复旦大学附属儿科医院主任医师王达辉告诉记者,高温情况下运动产生的病变中,最常见的就是中暑。“在高温环境下,身体无法有效散热,导致体温升高过快,出现头痛、恶心、呕吐和意识暂时丧失等症状。”

王达辉称,比一般中暑状况更严重的是热痉挛和热射病。热痉挛是指因高强度运

动或体力耗尽而引起的肌肉痛性痉挛。“导致运动员肌肉痛性痉挛的因素有很多,包括脱水、微量元素(如钠和钾)丢失、极端环境条件以及神经性疲劳等。”热射病则是一种严重的急症,表现为高热和意识障碍,严重时甚至可能造成死亡。

此外,据上海浦南医院医师吴洪亮介绍,高温下运动对循环系统、消化系统、泌尿系统都构成一定影响。“大量出汗和氯化物的丧失,使胃液酸度降低,易造成消化不良。高温下运动可使小肠的运动减慢,形成其他胃肠道疾病。”

为了避免出现以上病变,相关专家提醒,在夏季高温下进行运动时,应注意掌握科学防护和运动康复方法。如果出现不适症状,应立即停止运动并降温散热,严重时需及时就医。

## 室内室外要区分

记者通过采访了解到,随着近期高温天气持续,很多健身爱好者在参与体育锻炼时,更偏向于选择室内运用各类健身器材进行锻炼,但仍有部分人群热衷于在室外进行跑步、骑行、球类运动等。

对此,首都医科大学附属北京友谊医院急诊科副主任医师韩楠认为,高温下在室外须尽量避免在中午时段进行剧烈运动,在运动中需要一定的防晒措施。“当室外温度超过35℃,特别是湿度较大时,要避免长时间剧烈运动,如长跑、足球等项目。阳光特别

强烈时也要减少室外运动,尽量避免阳光直射头部。最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外锻炼。”

王达辉告诉记者,室外运动温度较高,人们更警惕身体发生的变化,但在室内运动时往往容易忽视。室内健身要注意空调的温度和湿度,一般建议在22-24摄氏度之间,并保持适当湿度,以提供舒适的运动环境。“如果温度过低,一旦运动结束进入室外高温环境,容易产生感冒、痢疾等疾病。没有空调的室内,需要确保室内有良好的空气流通,可以通过开窗或使用风扇来增加空气流动。”

冬季项目国家队体能教练郭勇则建议,在高温天气下,可以选择一些低强度的运动方式,如散步、健身操、瑜伽等,以减少体能消耗。“高温下,室内项目可以多考虑一些,但一定要避免过低室温和高度的锻炼强度。”

## 科学健身有妙招

面对高温天气和体育锻炼的矛盾,那么有没有更科学合理的健身方法和指导,可以既达到健身效果,又能有效规避高温所带来的运动风险呢?答案是肯定的。



近日,北京市民在亮马河上参加水上运动。 新华社记者 李欣 摄

上海市第十人民医院关节镜和运动医学中心副主任吴鹏认为,要做到在高温下科学健身,需要特别注意以下几个方面:适当调整运动强度,避免过度劳累;应选择透气性好、吸汗快干的运动服装和鞋袜,以便身体能够更好地散热和排汗;高温天气下运动要充分补水,尤其是补充盐和电解质;在运动过程中要定期休息,避免过度劳累;运动后切忌立即吃冷饮、猛喝冰饮料、洗凉水澡等。

吴鹏还提醒健身人士,乙酰氨基酚和布洛芬等退热剂对热射病患者的过热的无效,而且它们可能会加剧肝损伤或引起肾损伤、消化道出血,因此不建议使用这些药物。

国家体育总局体科所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良在接受记者采访时认为,高温天气健身时最重要的是合理选择运动项目、运动时间和运动装备,根据个人体质和环境条件做出相应调整。“尤其是心脏病、高血压人群,应在专家的指导下合理适度开展健身活动”。

从马术“小白”变身国家二级运动员,王灏容的青春因为骑马而变得更旖旎多姿——

# “马术少女”的爱与梦

本报记者 王美如

每个周末,结束一周的紧张学习后扬鞭奋蹄,和自己的爱马来一场亲密“约会”,是王灏容最期待的事情。从3年前开始接触骑马至今,马术已成为这位北京清华附中初二学生生活中不可或缺的一部分。

近日,在仲夏北京的一个傍晚,《工人日报》记者见到了王灏容。在一场充满欢声笑语的交谈中,记者深切感受到马术运动带给这位花季少女的快乐和收获,也为王灏容能在马背上打开属于自己的青春之窗感到欣喜。

今年4月,在北京市盛装舞步青少年锦标赛甲组团体决赛中,王灏容一鸣惊人,和队友默契配合获得冠军。此外,她还在中组二级个人赛中获得第三名,跻身国家二级运动员行列的同时,也成功入选北京盛装舞步青少年马术队,即将代表北京出征今年11月举行的首届全国学生(青年)运动会(下文简称“学青会”)。

面对堪称出色的表现,很少有人会想到,王灏容接触马术训练才不过3年时间。而她与马术的邂逅也实属偶然。“我的一个小学同学从小骑马,她反复和我说骑马特别好玩,在她的推荐下,我尝试了一次,结果就一直练到了现在。”王灏容说道。

王灏容与马结缘,她的父亲王治平一直陪伴左右:“作为父母,我们从没有苛求孩子必须取得什么样的成绩。开始学习马术也不是为了拿奖,是孩子真的从这项运动中得到了快乐。”

据王治平介绍,王灏容学习马术非常刻苦,在第一年就完成了300小时的鞍时积累。截至目前,她已顺利完成700多个鞍时训练。

马术与其他体育项目不同,是一项需要人和动物共同完成的比赛项目,通过骑手和马匹的默契配合,考验马匹技巧、速度、耐力和跨越障碍等能力。王灏容此前在参加北京市第十六届运动会马术(障碍)比赛时,由于紧张导致节奏有些乱,转弯处险些摔下马。据专业马术教练介绍,通常马匹在感受到骑手偏离中心时会甩掉骑手自己跑掉,但当时王灏容的马迅速调整步伐,不仅护住了骑手,甚至还零罚分地完成比赛。这些经历都让王灏容对马匹有了更深的情感。

如今,王灏容给自己的马取名“孰湖”,取自《山海经》,原是上古的怪兽,但喜欢载人,是上好的坐骑,父亲也希望“孰湖”未来能载着女儿驰骋在更广阔的天地。

作为一名中学生,为了更好地平衡马术训练以及课业学习时间,王灏容必须不断提高学习效率。王灏容的启蒙教练苏志涛认为:“一名优秀的马术选手除了要具备必要的体育素质以及天赋外,更重要的是具备牺牲、虚心、坚持等精神品质。学员必须要舍弃一些玩乐的时间,坚持不懈地进行训练。王灏容具备了这些品质,所以才能走到今天。”

虽然在马术领域取得了一些成绩,但王灏容并不满足,她说已经给自己定下了一个新的“小目标”——完成新线路的学习,争取代表北京队出征学青会取得佳绩。

“马儿真的太可爱了,我非常希望能把马术运动一直坚持下去。”说出这句话时,王灏容灵动的双眼中再度闪耀出动人的光。

更多精彩内容请扫描二维码,观看工人日报融合报道《在马背上打开青春之窗》



## 声音

# 那些伤痛,总有一天会笑着说出来

刘颖余

那是5年前的一个雨夜,在国际田联钻石联赛上海站跳远比赛中,一个叫石雨豪的中国少年第二跳就跃出了8米43,不仅将个人最好成绩提升了0.12米,也接近了8米47的全国纪录,但他并不满足,因为南非名将曼永加跳出了8米56,超越南非人的渴望在中国少年的心里疯长。

结果发生了中国田径迷不愿看到的一幕:最后一跳,由于发力过猛,加之起跳板湿滑,石雨豪不慎失去重心,狠狠地跌入沙坑。石雨豪捂住受伤的左脚,声声惨叫穿透雨幕,让电视机前的观众也痛心扉。

“像骨头被硬生生扯出来的感觉,人是麻的,脑袋瓜里是白的”。当年受伤的情景,石雨豪至今历历在目。生性乐观的他,在紧急处理,疼痛有所缓解后,甚至不忘在担架上做出吐舌、比手势等搞怪表情,但当在医院得知“左脚多根趾骨脱臼,需要手术”的诊断结果后,“整个急诊室都是我的哭声”。

石雨豪当时想得最多的是,他肯定无缘近在咫尺的雅加达亚运会了。

但事实上,他错过的远远不止是雅加达亚运会。

石雨豪一度以为自己会赶上东京奥运会,为他手术的医生也曾这样向他保证,但理想很丰满,现实很骨感。“有时候前一天练得很好,第二天却疼得下不了地。心里想要的更多,但身体总是很诚实。”石雨豪如此对记者自嘲。

在石雨豪受伤的左脚里,至今还留着半截锯断的钢钉……变形的脚背、残酷的骨病、残留的钢钉,这些词汇听着都能让人隔空生疼。

年少成名即遭遇大伤,石雨豪一度无法接受,此后漫长的康复过程中,他经常有一种被困住的感觉。比起骨头疼,石雨豪更难受的是心碎。“这5年,就是如此反反复复,经常被当头棒喝。”

“被当头棒喝”的一个结果是,2020年左右,原本乐观的石雨豪变得很爱哭:在宿舍哭,在训练场的角落哭,在食堂哭。但哭过之后,他照常苦练。

石雨豪身上有种狠劲,教练说他就像土匪一样,总是带着杀气走进赛场。正是这股杀气,让他17岁就以7米7的成绩进入省队,没多久就能过8米,后来又迅速提升至8米3,甚至一度招致质疑。也正是这股杀气,让他在5年前的那个雨夜,和曼永加“死磕”,结果导致重伤。

“现在的我,可以说是磨平了当年的棱角了吧,不再是谁推谁。可是教练还是说我拼命起来像个‘土匪’。”石雨豪打趣道,“有可能他指的是我棱角刚刚好。”

棱角磨得刚好时的石雨豪,从2020年开始尝试参加短跑训练,在跳远中则再次改回曾经惯用的、受过伤的左脚起跳。2020年全国锦标赛,他在一场百米比赛回归赛场,虽然没进决赛,但他玩性不改:“我已经开始出现在赛场了,其他运动员要注意了。”2021年全运会上,他代表江苏队参加4×100米男子接力比赛,获得亚军。2022年7月初,在瑞士比勒举行的2022格鲁耶尔运动会上,石雨豪跑出了10秒15(起风速)的好成绩。

当然,真正可以让石雨豪宣告回归的,还是在日前结束的全国田径冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛中获得的两枚银牌——男子100米和男子跳远,成绩分别为10秒18和8米18。

时至今日,石雨豪还偶尔会想起5年前的那个雨夜,他左脚的痛点依然还在那里,但他坦言自己已经完全释然了。他形容过去5年像一场坎坷而又带着魔幻的旅程,也是一场心灵的修炼,可以让自己慢慢去掉浮躁。

经典影片《肖申克的救赎》有句台词:“那些让你难过的事,总有一天你会笑着说出来。”看看今天的石雨豪,这句话反正是信了。



## 中国女足在澳备战世界杯

当地时间7月10日,中国国家女子足球队在澳大利亚阿德莱德进行训练,备战将于7月20日揭幕的2023年女足世界杯。2023年女足世界杯将于7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举办。中国女足与丹麦队、海地队、英格兰队同分在一组。根据球队备战计划,中国女足将于13日和17日分别与巴西女足及哥伦比亚女足进行热身赛。

上图:中国球员王霜(左二)在训练中。

下图:中国女足主教练水庆霞(中)在训练中指导球员。 新华社发(谢思达 摄)



本报记者 朱亚男

机场大厅、地铁车厢、街道两旁抢眼的巨幅海报,吸引民众参观的高台跳水场馆,邀请大学生模拟练习的游泳馆,场馆内反复测试的灯光和音效……福冈这座位于日本九州岛北部的城市,正准备着迎接一场池水上的盛宴。

北京时间7月14日,2023年国际泳联世界游泳锦标赛将在日本福冈开幕。本届世锦赛组委会比赛场馆部主任藤原浩幸在赛前表示,他们将全力以赴做好准备。

福冈已经蓄势待发,代表中国队出战的游泳健儿也将全力以赴力争佳绩。

上届世锦赛跳水项目中,中国队包揽全部金牌。本届世锦赛,跳水项目将产生13枚金牌。而中国跳水队的目标,是在力争再度包揽13金的同时,尽可能多地获得巴黎奥运会的参赛资格。

本届世锦赛,中国跳水队派出9男9女共18人的历史最多参赛阵容,参加全部13个项目的角逐。从参赛阵容来看,除了陈芋汐、全红婵、王宗源、张家齐4位奥运冠军外,其余大部分选手都是世界冠军得主,或者拥有较丰富的国际大赛经验,仅有年轻选手龙道一和王飞龙是首次参加世锦赛。

游泳世锦赛开幕在即,中国队直面挑战——

# 福冈,中国队来了

占有利位置。

上一届布达佩斯世锦赛,中国花样游泳队收获4金2铜的历史最好成绩。谈及福冈世锦赛的参赛目标,主教练张晓欢说:“我只给运动员们制定了一个目标,就是希望能尽我们最大努力,拿到所有申报的难度,他们能够做到这一点就非常了不起了。”

面对23号才开赛的世界游泳锦标赛,中国队也派出了强大的参赛阵容。此前在国内举行的全国春季锦标赛和全国冠军赛两站选拔赛中,出现了多项好成绩。在比赛中有上佳表现的奥运冠军李冰洁、叶诗文,以及徐嘉余、覃海洋、潘展乐、王长浩、余依婷等在内的女选手22人,男选手19人,将参加世锦赛全部42个项目的角逐。

1金4铜,这是上届布达佩斯世锦赛中国

游泳队交出的成绩单,与2019年光州世锦赛3金2银2铜的成绩相比退步不少。尤其是在男子项目上,中国游泳队颗粒无收。本届世锦赛,中国游泳队以老带新,旨在加快完成新老交替的同时,力争在奖牌榜上有所突破。除此之外,福冈世锦赛也将成为杭州亚运会的“前哨战”,中国队可以通过这场高级别单项赛观察日本队、韩国队、中国香港队等亚洲主要对手的竞技状态。

聚光灯下,运动员们将迎来一个忙碌的赛季——福冈世锦赛、杭州亚运会、明年1月的多哈世锦赛……比赛纷至沓来,赛程紧锣密鼓,这对中国队的备战、运动员的体能都是严峻挑战。

对此,在新奥运周期仍被寄予厚望的奥运冠军汪顺坦言:“我想运动员不能墨守成规,一定是要不断去超越和突破自己。”

## 整合

### 国乒公布杭州亚运会参赛名单

据新华社北京7月10日电 中国乒乓球协会10日对中国乒乓球队杭州亚运会参赛名单进行了公示,王楚钦、樊振东、马龙、孙颖莎、陈梦等运动员在列。

中国乒协表示,根据《乒乓球项目2024年巴黎奥运会参赛选拔相关国际大赛报名规则》中有关亚运会运动员报名参赛的规定,按照报名截止前国际乒联公布的最新世界排名(2023年7月4日),国家队教练组综合考虑运动员技战术特点、整体兼项安排、单打排名和对主要对手成绩等因素拟定运动员参赛名单,经选拔工作领导小组审议通过,报中国乒乓球协会主席办公会批准。

中国乒乓球队总教练李隼表示,杭州亚运会是巴黎奥运会备战过程中非常重要的比赛,他相信所有队员一定会在家门口举行的亚运会上取得最终的胜利。

“综合性运动会由于整体名额的限制,运动员兼项几乎不可避免,哪怕是明年的巴黎奥运会,我们的队员也有可能面临兼项的情况。所以这次亚运会对兼项的运动员来说也是一个很好的锻炼机会。”李隼说。

国乒亚运会参赛名单中,男、女团体五人依世界排名顺序入选;男、女单打人选,为团体五人中世界排名最高的两人;三个双打项目,除获得德班世乒赛混双冠军的王楚钦/孙颖莎直接进入入围混合双打外,男、女双打以及另一个混双名额由教练组综合提名。各单项具体参赛名单为:男团:王楚钦、樊振东、马龙、林高远、梁靖崑;女团:孙颖莎、王艺迪、陈梦、王曼昱、陈幸同;男单:王楚钦、樊振东;女单:孙颖莎、王艺迪;男双:王楚钦/樊振东、林高远/梁靖崑;女双:孙颖莎/王曼昱、陈梦/王艺迪;混双:王楚钦/孙颖莎、林高远/王艺迪。

### 鏖战学青会



7月10日,深圳队球员贺鸣卓(右)与兰州队球员牛棋俊拼抢。

当日,在江苏常州举行的第一届全国学生(青年)运动会(公开组)曲棍球男子决赛阶段半决赛中,深圳队以2比1战胜兰州队,晋级决赛。 新华社发(史康 摄)