



雨水降温仍需提防热度超常

高温天锻炼 喝水有讲究

7月5日至15日,上海连续11天的日最高气温超过35摄氏度,其中更有三天达到40摄氏度及以上。尽管这两日的雨水对降温起到一定作用,但在这个热度超常的夏季里,大伙儿在运动健身时最好还是对安全注意事项多留点心。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



冰饮不可取 埋藏大风险

高温天运动健身后,不少人都会用一瓶冰饮来作为大汗淋漓后的自我犒赏。但是,这样的刺激大满足真的安全吗?

近日,福州有一名19岁男生在打完篮球后喝下大量冰饮,在感到胸闷、胸痛后被送去医院,结果却还是回天乏术。院方对该男生的诊断是突发急性心肌梗死。

夏季气温走高,人体血管处于扩张的状态,这一情况在运动出汗后更加明显。当扩张的人体血管遇到较强冷刺激,比如运动后喝下大量冰饮或者贴近空调猛吹冷气等,血管会迅速收缩,血压会骤然升高,心脏、大脑等器官的耗氧量会加剧,容易诱发心脑血管疾病。

当然在现实生活中,像这名19岁男生的情况属于较极端个案,更多人的不良反应不会如此之重。比如,在灌下大量冰饮后,有人可能感到胃部或者心脏部位有不适,但在稍作休息后这感觉很快也就过去了。这背后的原因除了上文中提到的人体血管外,也可能是大量水分进入血液,造成血容量增加,加重心脏负担。

高温锻炼勇气佳 警惕中暑方长远

在高温预警常挂的情况下,科学锻炼和警惕中暑成为重要事项。中暑是指在高温(高湿)环境下,由于热平衡、水电解紊乱而引起以中枢神经系统、心血管障碍为主要表现的急性疾病。如果你在运动时或运动后出现如下情况,请一定提高警惕。

1. 活动时或运动后出现胸闷、心慌、气短等情况,且如果活动量加大,不适感也增强。这样的情况,普通人很难判断具体是哪儿出现了问题,最推荐的做法还是及时前往医院接受专项检查。

2. 活动时或运动后出现胸闷、心慌、心跳加速等情况,且需要超出寻常的时间才能缓解或平复。如果出现这样的情况,推荐的做法也是及时前往医院接受专项检查。

补水洗澡抓细节 助你运动更得宜

大部分人的运动目标,都可以用“强身健体”和“放松心情”来概括。既然目标是很积极正面的,那若在细节上稍加注意就能更添助力的话,自然也是好事一桩。

进入夏季后,人体在运动时对水的需求量会有明显增加。在运动时及运动前后,健身者最好都要留心为自己补充足量水分。不要等到你觉得渴了再去喝水,因为一旦明显感到口渴,这就代表你的身体已经缺失了1%的水分,也就相当于失去了10%的身体机能。为了让身体处于较稳定状态,每次饮水量不宜超过200毫升,两次补水应有至少15分钟的间隔,尽量少喝冰饮。

如果是大运动量的锻炼后,则既要补水,也要注意补充矿物质。比

如,一小时以内的运动补充液体以水为主,长于一小时或在极端气温下,则建议适当选择运动饮料。

高温高湿的夏日,食欲不振容易助长空腹锻炼的势头。又或者,会有人动起以“水”代餐的念头;把运动饮料当做简餐,觉得这样更省时省力。但专家提醒,这样简单替代的方式不可取。

“运动饮料中会含有大量对人体有益的蛋白质、多肽、氨基酸和电解质,能及时补充人体因剧烈运动出汗而损失的营养和水分,从而可将体液调整到平衡的状态。但运动饮料并不能完全保证人体的营养平衡,所以不能替代膳食。”运动营养专家张梓提醒,运动饮料更适宜的用途还是作为运动时的餐前或餐间加餐,并且在运

动过程中也可按需摄入。

运动时肯定会出汗,尤其在酷暑时节,运动时的出汗量更会增加。比较推荐的做法是,在运动后要及及时沐浴、更衣,让身体恢复到干爽、洁净的状态。另外,在沐浴后,避免穿着特别紧身的服装,这样会更有利于运动后残留在体内的热量的挥发。

需要特别提醒一句的是,所谓及时沐浴、更衣并不是说越快越好,还是应该有一个缓冲。各类运动结束后,要慢慢地让身体降低体温,不要因为感觉自己一身臭汗就马上去淋浴,因为此时你的身体需要一个循序转变的过程。比如,先把汗擦干,缓个10到15分钟,然后再去洗澡。如果心急觉得不舒服,也可以先洒些水在身上以作缓解。

运动不一定非得去健身房

身边的健身步道体育公园风景独好

本报记者 李一平

2014年10月的首届世界城市论坛上,上海提出了“15分钟社区生活圈”的概念——强调在步行15分钟以内的生活范围,满足人民日常生活的基本需求。如今,作为社区生活圈的组成部分的“15分钟社区体育生活圈”已初见雏形。除了体育场馆、健身苑点外,大多数老百姓最常去的也许就是健身步道和体育公园了,在这些人们家门口的场所,“生态+体育”构建出了全新的健身体验。

上海着力打造的体育生活圈,越来越贴近老百姓。截至2020年底,上海已累计建成总长1954公里的各类市民健身步道(绿道)和骑行道,市民益智健身苑点多达17556个,市民球场2714片、社区市民健身中心101个、市民健身房186个,市民健身的人均体育场地面积达到了2.35平方米。

红馥里小区市民智慧步道是去年9月刚刚建成的智慧科技型步道,这条长330米,宽1.5米的步道蕴含大数据、人工智能等多项高科技技术手段。运动过程中,速度、心率等相关数据被实时记录,市民在大屏上可以及时查询浏览。除了这个功能外,还能获取运动排名榜单、健身指南、天气情



宝山丰翔智秀公园

况等便民信息。

作为虹口科技化健身苑点的全新尝试,红馥里智慧步道给予市民前所未有的健身体验,市民可以利用蓝牙连接大屏的智慧系统和手机终端,自动记录运动数据,通过全程数据追踪,系统会为每位市民的运动情况做出科学分析和反馈。

而位于浦东滨江的这条则能称得上是风景最好的健身步道之一。在滨江总面积为200万平方米的开放空间

里,有21个自然生态滨江绿地、12座各具特色的“云桥”和3条连续的漫步道、跑步道和骑行道。浦江三根“亲民道”中,红色跑步道格外醒目。紫色骑行道时而与跑步道并行,时而另辟蹊径。亲水漫步道则离黄浦江最近,宽阔舒畅。整个陆家嘴滨江沿线,种满灌木和乔木,花草植被色彩分明,为浦江平添几分姿色。

除了数量众多、种类丰富、覆盖范围极广的健身步道外,现在在越来越

多的城市公园涌现而出,在这里,市民能享受大自然的清新,也能自由地休闲运动。

截至2021年底,上海有各类公园532座,其中,城市公园399座、口袋公园103座、乡村公园29座、主题公园1座。

上海“十四五”规划提出“千园工程”计划,到2025年,新增约600座公园,全市各类公园超过1000座。“千园工程”的实施,追求的不仅是公园数量的增加,更是公园功能的提升。

而除了“文化公园”外,体育则是公园另一大重要属性。在体育方面,全市目前有297座公园建有健身体育设施,主要包括:篮球场、足球场、网球场、羽毛球场、乒乓球桌等运动场地,运动器械等健身体育设施,儿童乐园、沙坑、攀岩、舞棚、皮划艇等其他健身体育设施。

以正在建设的宝山丰翔智秀公园为例,为了结合公园的生态特色以及周边定位,公园的设计主题为“探秘丰林里,共享智创间”,主要有智慧互动空间、自然健康绿道、生态特色水岸、科创拓展基地四个看点。

在智慧互动空间,游客可以体验“时尚单车”“光感触点”“泡泡森林”和“能量跑酷”智慧互动设施,体会户外

运动休闲的智慧化新场景。比如,时尚单车项目,游客踩自行车后将激活早喷与炫彩灯效,骑行速度、里程决定喷泉高度,可选择不断挑战自己的极限、挑战排行榜,也可多人骑行,比比谁的喷泉更高。智慧互动墙复刻了“打地鼠”经典游戏,多人参与实现合作与竞技,考验参与者的反应与身体协调度,通过拍灭发光点完成挑战。

“十四五”时期,上海还将加大体育设施供给力度,人均体育场地面积达到2.6平方米,营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全民健身城市环境。同时推进都市运动中心、市民健身驿站、长者运动健康之家、智慧健康驿站等新项目,补齐健身设施短板,完善体育公共服务体系,打造“15分钟社区体育生活圈”。



浦东滨江步道