

# 高温天还能跑步吗?



高温天气还能跑步吗?中国马拉松“医师跑者”创始人赵京涛解答,可以!但要注意跑步的时间、场所和跑步的强度把握。

## 防晒伤是个技术活

赵京涛介绍,紫外线引起晒伤是高温天气跑步常遇到的问题,而防晒伤是个“技术活”,要记着“5个2原则”——选两头,影两身,晒两头,防两处,待两半。“选两头”是指时间一天的两头,即早上10点前和下午4点后跑步,紫外线指数比较低。“影两身”,是指影子是身高的2倍以上时,是晒太阳最安全的时刻。“晒两头”是指晒太阳的部位,主要是上肢和膝关节以下裸露来晒。“防两处”是指最容易晒伤的两个部位——头部和眼睛要做好防晒,可戴渔夫帽、墨镜等。“待两半”是指晒太阳的时间,最好是上午下午各半小时,成年人每天坚持1小时以上晒太阳,小孩可以少一点时间,老人需要多一点时间。

防晒伤在着装方面,可用速干面料的上衣、臂套、腿套等防护,衣服装备的颜色,尽量选择深色系列,如红色、深绿、黑色、深紫等。很多跑者为了通风好,选择空顶帽,其实在预防晒伤方面,不如戴渔夫帽和墨镜效果更好。

高温天气跑步,场所可以选择通风好、有树阴的山野户外或城市公园,另外

在空调房的跑步机上运动,也是高温天气不错的选择,但要学习和掌握跑步机运动的特点,避免出现运动损伤。

## 掌握跑步节奏

跑步讲究循序渐进,高温天气下这点就显得尤为重要了,可大大降低各种运动损伤和恶性意外的风险。比如对于初跑者,跑步的距离可以从3公里以内循序渐进,每周坚持3次以上的情况下,下一周可能适当增加10%的距离。跑步总时间,在20分钟起步后,可以逐周每次增加2分钟。跑步速度,从缓慢开始,逐渐增加。赵京涛强调,循序渐进不仅仅指往上增加,也指往下减少。比如高温天气,如果太热不能忍受,应逐渐减少跑步的距离、时间和速度等。即使在同一次跑步过程中,加速和减速,也要循序渐进地进行,不要突然加速或减速。比如当跑步感到不适时不要马上停下来,否则会突然加重心脏负担。

跑步前的饮食对于跑步安全也很重要,高温天气很多人起床后没胃口,如果空腹跑步易出现低血糖。建议早起运动,可以吃正常量一半的早餐,主要包括以糖类淀粉类为主,辅以蛋白质类。如果正常量就餐,一般在餐后2小时运动比较好;如果想餐后早点去跑步,最好就餐时餐量控制在七八成之内,这样可以餐后1小时去跑步。

(据《羊城晚报》)

## 天热没胃口 试试凉拌莜麦菜



夏日炎炎,不少人胃口欠佳,吃点什么菜有助开胃呢?凉拌莜麦菜,您不妨一试:

**食材:**莜麦菜300克,红尖椒丝10克,青尖椒丝10克,姜丝、葱丝、香菜、调料各适量。

**做法:**莜麦菜择洗干净切段,沸水汆熟后捞出沥水装盘,再撒上姜丝、葱丝、红尖椒丝、青尖椒丝,淋上适量香菜和酱油即可食用。

**特点:**莜麦菜价格便宜,清甜可口,中医认为其性凉,有助清热、化痰,慢性咽炎、慢性支气管炎、痰多者可适当食用,脾胃虚寒者不宜多食。

(据《广州日报》)

## 少量饮酒能降低危害?

饮酒危害健康,很多人都已经认识到。但其中不少人依然存在侥幸心理,认为少量饮酒就能把危害降低。真的可以吗?

### 你喝的每一滴酒,都在伤害大脑!

2022年3月,美国宾夕法尼亚大学的研究人员在《自然》(Nature)杂志子刊《自然·通讯》期刊上发表了一篇题为《酒精消耗量与灰质和白质体积之间的关系》的研究。研究发现,即使是适量饮酒,也会让大脑变小,轻度至中度饮酒与整体脑容量减少有关。

### 与滴酒不沾相比:

每天1个酒精单位(约8克酒精),相当于大脑老化半年;

每天2个酒精单位(约16克酒精),大脑老了2年;

每天3个酒精单位(约24克酒精),大脑老化3.5年;

每天4个酒精单位(约32克酒精),大脑老化超过10年。

要知道通常市面上常见的白酒低度多为(38%vol)、高度多为(52%vol)。现以平均取中计算,1瓶500毫升45度白酒中含有纯酒精约225毫升即约177克。每天4个酒精单位,32克酒精约合不到2两白酒。

### 酗酒等于慢性自杀

饮酒对于大脑衰老还不是最可怕的,最可怕的也是最致命的伤害——脑溢血!

喝酒引起脑出血,有很多嗜酒的患者可以说没有这个意识。那么喝酒为什么可以让脑血管破裂,造成脑出血呢?

一是长期大量饮酒先影响到的是肝脏,肝脏受到影响后,促进胆固醇和甘油三酯合成,进而导致动脉硬化,后期血管内腔不断狭窄,容易造成脑血管严重堵塞。并且会导致凝血因子缺乏,血小板生成减少,对出血情况的反应降低。

二是酒精可作用于神经和血管系统,喝酒时神经兴奋,饮酒后,血压会持续升高,对于有脑动脉硬化的患者很容易就血管破裂,发生脑出血。

三是酒精会刺激血管壁,损伤血管内膜,使血管失去弹性,造成血管硬化,更容易出现血管破裂。同时酒精会刺激脑血管收缩,血流量减少,易造成脑供血不足。

如果有三高,脑动脉硬化等情况的患者,饮酒会直接让脑出血的概率大幅度增加。出现脑出血后,长期喝酒的患者这时凝血功能差,身体对血管破裂的情况处理效果并不好。换一句话说就是脑血管破裂,但体内的凝血机制根本就不能止住血,这样伤害就会更大。

### 最安全的饮酒量,是0!

世界顶级医学期刊《柳叶刀》2018年刊文指出,最安全的饮酒量为0,即不饮酒才对健康最有益。

很多人觉得大酒伤身,小酌怡情,少喝一点有益健康,甚至还有“红酒软化血管”的说法,其实这些完全没有科学依据,不但不养生长此以往还伤身。

(据《健康时报》)

