

2012年7月31日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/孙海潇
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

1. 运动调动了散热机制

在上海,周末暴走只在论坛上公布集合时间、地点和路线,任何人都可以参加。参加者大部分是公司白领,年龄多在28岁左右,有的人已经参加过100多次了。到达目的地时,所有的人都会大汗淋漓,纷纷喊:“好爽!”

人体运动时,产热量比安静时高出10倍~15倍,而且还是在烈日下暴走,为何还会喊爽?

原因是:热环境中,外界温度高于皮肤温度时,机体主要依靠汗液蒸发的方式来散热。而人在运动时,所需要的氧气与血供增加,心肌收缩加强,心排血量会增高。这样,血流加快,血管扩张,带出了更多的水分(汗液),降低了人的体温。

因此,暴走后的大汗淋漓将内环境的温度稳定在37℃,人自然会感到很爽了。

2. “热暴走”锻炼机体调温能力

参与过“热暴走”的一位女士说,以前她自身的耐热性很差,在烈日下走上10分钟,就感到头晕目眩。所以以往夏天都躲在室内,根本不敢出门。

今年,她在男朋友的带领下加入“暴走族”,每天快速步行上下班,几乎每天都要暴走1个小时以上。入了伏仍在走,最近炎热的阳光并没有让她感觉不适。

一直参与“热暴走”的一位男士说,他从去年就参加这项活动,尽管今年经常出差,参加得不多,但明显感到自己的耐热能力比以前好了。他们为什么会有“耐热提升”的感受呢?

体温调节,是动物在长期进化过程中获得的较高级的调节功能,这是个自动控制系统。每个人的“体温调节能力”是不同的,运动可以增强这种能力。

其原因是:运动时肌肉的物质代谢急剧增强,产热量大增,虽然经过神经系统的调节加强了散热过程,但仍然落后于产热过程,因此体温升高。

一般情况下,中距离赛跑后腋下温度可升到37.5℃,长跑后上升到38.5℃,激烈运动时肌肉温度甚至可达41℃。

运动中体温升高的同时,由于中枢神经系统的调节,散热能力也加强了。这时血流加快,皮肤血管舒张,分配到皮肤的血量增加,并大量泌汗,直至运动停止后仍继续一定时间。

因此,经常在低温或高温环境条件下运动,能改善人的体温调节能力。

3. “热暴走”提高了抗病能力

有“热暴走”的参与者说,以前自己是一个“易感者”,身边谁有点不舒服都会传染给他,自从参加了“热暴走”后,办公室里许多人都感冒了,但他健康依旧。

为何会如此呢?这和“体温调节能力强不强”有关。

人受凉了为什么会生病?

让我们先来说酶。人体新陈代谢离不开酶,酶是一种生物催化剂,酶最主要的特性是温度特性,即酶只能在一定的温度区间内起催化作用。如果人受凉了,体内温度变了,酶的生化作用随之变化,从而造成机体新陈代谢紊乱,结果就是生病。

现在再来说病菌。引起感冒的病菌就存在于人们体内。在人体内环境和免疫力均正常时,它们只能算机会致病菌。但是人若受凉了,改变了有益菌和机会病菌之间的平衡,病菌乘机作乱,再加上人体免疫力忙着对付内环境发生变化后的种种状况,人自然就会生病了。

如果人的“体温调节能力强”,机体就能主动地,抢先一步适应环境,即使环境温度突然发生变化,也能很快进行调整。如此,就能有效保持内环境的温度恒定,有效起到防病作用。

此外,走如同其他的有氧运动一样,可极大提高机体的心肺功能,提高免疫力等,这样也会起到防病作用。

“热暴走” 可提升机体 应变能力

三伏毒日下,“热暴走”运动在上海、北京等地悄然兴起。一到周末,“暴走族”便拟定10公里~15公里的路线,在30多度的高温里,在市区里“暴晒、暴走”几个小时。参与过“热暴走”的人们都说,随着3小时~4小时高强度行走,不仅能燃烧脂肪,缓解压力,有助于社交。不过,“热暴走”,考验您的心肺功能,出发之前,先掂量一下哦。

4. 排遣一周的工作烦恼

上海一位“热暴走”参与者说:“暴走一次,一周的工作烦恼都没有了。”

在北京,“暴走族”多是时尚靓丽的年轻女性,她们定期在论坛上发帖说,“都市白领承受着巨大的竞争压力,几乎人人处于亚健康状态。经济危机下,为节省健身房的庞大开支,因此自创‘热暴走’减轻压力!”

您可知,“热暴走”时的快乐也有助散热?

研究发现,神经递质在体温调节中起着重要作用。人在运动时,大脑会分泌出“快乐激素”多巴胺,而多巴胺有让外周血管舒张等效应。血管舒张了,血流加快了,散热速度相应也就加快了。

靓丽的年轻女性,穿戴着时尚的装备,行走在街头,养路人的眼,欢自己的心,大脑会分泌出更多的多巴胺。

5. 耐热运动还有很多

在网络论坛中,不少人都贴出了自己的抗热训练方案。如体操、太极拳、武术、高温瑜伽、户外自行车、适度桑拿、羽毛球等,都被归为较适宜进行的耐热训练方式。

网友“1888”曾尝试在下午最热时,把空调和电扇都关了,在房间里做45分钟的普拉提(一种静力性的健身运动):“出了一身汗,感觉也没那么热了。”

“驾车族”王先生在网上建议:“开车时不要开空调,关上窗户,也能起到类似桑拿的效果,这对训练耐热能力很有效。”

但是王先生的方法并不可取。

因为,机体代谢过程中释放的能量,只有20%~25%用于做功,其余都以热能形式散发体外。而且,人在酷热中暴露数小时,体温可上升1℃~2℃。

开车时,人基本上是在“不运动”的状态,这时,血流较慢,不会让人像运动时那样大汗淋漓地降低体温,机体散热的速度跟不上产热的速度,人很容易中暑。

6. 补水功课要做到位

京沪两地“热暴走”的运动强度都很大。北京的“热暴走”拟定路线是10公里~15公里,暴走3个小时;上海“热暴走”有两条线,一条是普西线,即从中山公园出发,途经徐家汇,一直走到上海南站;浦东的出发点在地铁2号线科技馆站7号出口,先绕世纪公园暴走一圈后,然后踏上一条无人的小路,其征程并不比普西线短。暴走的步速,一般为每小时10公里。

暴走的运动技巧性较低,但要遵循渐进的原则。“热暴走”最好是渐进佳境,先以“慢热型、强度相对不大”的项目来达到出汗目的为佳。如每天可以抽出1小时进行室外活动,根据天气情况,选择气温在25℃左右、湿度在70%以下的环境,进行散步、跑步、体操、拳术等项目,每次锻炼都要达到出汗的程度,以提高机体的散热功能。从春天开始,坚持到热天,方能适应“热暴走”。

而且,耐热训练不能简单理解为在高温下运动。真正的耐热训练应该是通过运动加强人体的心肺功能,从而提高身体对环境温度的适应能力,最好能在专业人员指导下进行,适时控制好运动负荷。

若患有心脏病、高血压等疾病,最好不要“热暴走”。因为暴走时,人体的主要散热形式是出汗,心肺工作量加大,心肌耗氧量增加,心肌供血相应增加。

老年人和12岁以下儿童也不宜进行高温运动,因为儿童的温调功能较差,不能很好地维持正常的产热和散热的动态平衡,以致排汗不畅,散热较慢;而老年人的耐热能力也比青壮年人低,这两类人在高热环境下容易中暑。

此外,当气温高于28℃,湿度高于75%时,要减少运动量,以防中暑。

更重要的是,补水的功课一定要做到位。做完热运动后,身体各个器官需要的供血量增加,而此时心脏负担很重,可能造成部分器官血液供给跟不上,胃就是其中之一。如果这时大量饮水,无疑会增加胃的负担。正确的做法是在运动开始前喝一大杯水,在运动的过程中及时补水。(据《扬子晚报》)

