夏季运动防暑防晒

健身若不科学，就成了伤身。进入夏季，气温越来越高，天气也较多变，夏季科学、安全地参加运动，防暑防晒必不可少。

国家体育总局科研所相关专家表示，夏季运动要选对时间。夏季一天中气温较高、紫外线较强的时间段是上午11点至下午4点，在此时间段应尽量避免户外运动，如果有室内锻炼场所优先选择在室内运动。早上或者傍晚紫外线强度相对较弱，可以减轻对皮肤的刺激与伤害，此时间段可以进行一些户外运动。

同时，也要做好与运动项目相适合的防暑防晒准备，通过戴帽子、袖套、腿套等物理防晒措施减轻紫外线的伤害。为有利于排汗及散发热量，在运动着装时要优先选择轻薄柔软、透气吸汗、延展性好的服装，运动鞋要有较好的缓冲性能，透气性良好。其次，要准备好防暑降温用品，如藿香正气水、冰块等。

如果在户外运动的时间较短、强度不大，也可以通过涂抹防晒霜来保护皮肤。在运动过程中要适当增加休息次数，运动间歇最好在有阴凉的地方进行短暂休息和恢复。在运动过程中出现头晕、恶心等中暑症状时，应立即停止运动，转移到阴凉通风处，松解衣扣，呼吸新鲜空气，并在前额或腋下进行冷敷，服用藿香正气水，如有重度中暑症状应尽快送往医院治疗。

专家强调，任何时候进行运动，充分的热身活动都是必要的。热身活动能够提高肌肉的温度，降低肌纤维黏滞性，避免运动损伤的发生，同时也能让机体进入运动的预适应状态，提高运动表现。热身可以从强度低且缓慢的动作开始，慢慢过渡至强度高、速度快的动作，让身体主要的关节和肌群动起来，热身时间控制在5至10分钟，或者以运动总时间的10%至20%为宜。

另外，夏季气温较高，运动时出汗量会明显增加。要重视在运动不同阶段的补水，遵循少量多次、主动补水的原则。在运动开始前，可每隔30分钟补水约200毫升，提高体内水分贮备，维持较好的水合状态；在运动过程中，每隔15至20分钟补水150至200毫升；在运动结束后要持续补水，每丢失1千克的体重要补水1200至1500毫升，这样才能恢复较好的水合状态。

补液品的选择也很重要，如果运动时间较短、运动强度不大，可以补充纯水为主；如果运动时间较长（一般大于1小时）、强度大、出汗多，建议补充含有糖和电解质的运动饮料，含糖量一般在6%至8%，糖和电解质的补充对于维持运动能力、促进运动后的恢复都有帮助。