

高温酷暑 健身热潮挡不住

专家提醒:夏日燃脂 安全为先

夏日民生

□全媒体记者 杨浔 文/图

今年的三伏天从7月20日开始到8月18日结束,一共30天。俗话说:“冬练三九,夏练三伏”。高温没有浇灭人们健身的热情,反而催生出一股“趁热打铁”的减肥热潮。专业人士提醒,健康塑形需以安全为前提,高温环境下运动需科学规划,谨防中暑风险。

户外运动避开暑气练

清晨五点半,湖边的风带着水汽,驱散些许暑气。湖心中路的步道上,已经聚集了不少晨跑者。52岁的张先明是这里的“常客”,他沿着湖边进行“三伏天特训”——交替进行快走与慢跑,汗水浸湿了后背。

在宜秀区一小区里,健身器材区早早“满员”。73岁的吴文昌正扶着扭腰器左右转动,动作舒缓却专注,额头上挂着细密的汗珠。他笑言,每天早上6点来锻炼,既避开了烈日,又能和老友们唠嗑。

在这片树荫遮蔽的小区域,单杠、压腿器、肩关节训练器前都站着银发身影。几位老人坦言,高温天锻炼讲究“慢工出细活”,不求大汗淋漓,只求活动到位。他们自备了水壶,每练完一项便坐在长椅上小口补水,闲聊近况,“每天来拉拉单杠练肩,压压腿,夏天出汗多,但感觉筋骨都打开了!”

晚上7点,在菱湖风景区文化广场上,一群市民正跟着动感音乐跳燃脂操。20岁的大学生周梦格跳跃间短袖T恤早已湿透,她坦言,高温下运动虽然辛苦,但出汗后感觉自己更有活力。



市民在公园里晨跑。

室内运动躲着烈日练

午后的阳光炙烤着城市,华茂1958街区的一家健身房里却是一片“热练”的沸腾景象。32岁的于先生正以每小时10公里的速度在跑步机上全速冲刺,汗水顺着他的下巴滴落在跑步机面板上,却仍咬牙坚持:“教练说夏季人体新陈代谢速率比冬季高出10%-15%,相同运动强度下,能量消耗更多。现在运动一小时,相当于平时两小时的燃脂效果。”

高温也让瑜伽课成为夏季爆款。29岁的幼儿园老师尹佳怡每周三次有规律地锻炼。

家住迎江区的全职妈妈周倩在家中开辟了“迷你健身房”。瑜伽垫、哑铃、弹力带一应俱全,她每天利用孩子午睡时间进行一个小时力量训练,重点锻炼腹部和手臂,一个月的坚持让体脂率从28%降至24%。

掌握科学的锻炼方法

在这场全民“热练”中,人们用智慧与高温博弈,探索出一套“生存法则”。

张先明总结道:“夏天运动必须

‘见缝插针’——清晨5-7点、傍晚6点后是黄金时段,运动前半小时喝淡盐水,运动中每15分钟小口补水,运动后及时拉伸。”

骑行爱好者小吴不仅做好运动中的防晒工作,还精心规划了骑行路段——沿江路段树荫多、风速大,既能享受运动快感,又能降低中暑风险。骑行结束后,他会用湿巾擦拭皮肤,再敷上冰凉贴,给身体降温。

瑜伽专业导师刘娟提醒,高温环境下运动需“分级管理”:初学者应从低强度运动起步,进阶者可采用HI-IT间歇训练,例如20分钟动感单车+10分钟拉伸,避免长时间高强度运动。她还特别强调,高温环境下运动,身体脱水速度是平时的2-3倍,建议每15-20分钟补充100-150毫升温水或淡盐水,避免一次性豪饮。

对于网络上流传的“三伏天裹保鲜膜减肥”“高温天穿暴汗服”等方法,刘娟明确表示不赞同:“这种做法会影响身体散热,极易导致中暑,严重时可能引发热射病,危及生命。”她建议选择透气性好的运动服,运动时间尽量避开上午10点至下午4点的高温时段,并且,如果感觉头晕、恶心、皮肤湿冷,这是身体在发出信号,应立即停止运动。

三伏最后一天 暑热上演“加时赛”

本报讯(全媒体记者 唐秀婷)日历悄然翻到了三伏天的最后一页,安庆的暑热却毫无“谢幕”之意,反而上演了一场声势更盛的“加时赛”。8月14日,市气象台拉响高温黄色预警信号,仅仅两天后,16日15时31分,预警信号升级为橙色。

高温“火力”持续攀升,中央气象台实况排行显示,17日14时,安庆太湖以39.0℃的绝对“热情”力压群雄,登上全国高温榜榜首!紧随其后,15时15分,市气象台再度发布高温橙色预警信号,预计我市部分乡镇街道24小时内最高气温将升至37℃以上。

三伏将尽,高温依旧难退,这全是副热带高压“惹的祸”。它就像一个巨大、无形的锅盖,严严实实笼罩在城市上空,其内部的下沉气流如压缩机般运作,导致空气压缩增温。同时,下沉气流还抑制了云雨的形成——白天,太阳毫无遮挡地直射地表,地面吸收大量热量;到了夜晚,副高这个“保温罩”又阻碍了地面散热,形成了“日夜连轴转”的局面。

未来几天,在副热带高压的强势“控场”下,太阳“天天见”,最高气温顽固地在35℃与36℃之间“蹦跶”,“出门五分钟,流汗两小时”的体验仍将是常态。气象部门提醒高温环境下,公众要持续做好防暑降温工作。

近日安庆具体天气情况:今日,晴转多云,26~36℃;明日,晴,27~35℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686



扫一扫二维码
开启您的专属庆祝之旅