



# 鍛煉 謹防運動性中暑

最近一段時間，有些地方持續高溫，但是滾滾熱浪似乎無法澆滅不少健身“達人”的鍛煉熱情。他們的健身積極性固然可嘉，但酷暑時的盲目鍛煉，不但不會有益身體，反而嚴重地損害了健康。

## 運動一時爽 中暑傷不起

中暑是指因高溫導致的人體體溫調節功能失調，體內熱量過度積蓄，無法有效散發，從而引發神經器官的受損。中暑屬於急癥，重症中暑還是一種致命性疾病，而且死亡率高。中暑以高溫和意識障礙為主要特徵，來勢洶洶，往往有頭痛、眩暈、心慌和乏力等癥狀。根據發病時患者所處的狀態和致病機制，在臨床上一般分為兩種類型：

**1、運動性中暑。**指肌肉運動時產生的熱超過身體能散發的熱而造成人體的過熱狀態。多發於青壯年或平素身體健康者，更多見於年輕的健身鍛煉者、戰士、馬拉松跑者、鐵人三項運動員等。其原因主要是在高溫、濕度大和無風天氣裏進行重體力勞動或劇烈體育運動，並且持續時間較長，超過身體的承受能力，許多患者大量出汗，心率加快，脈壓增大。

**2、非運動性中暑。**在高溫條件下，多見於環境擁擠和通風不良條件下的老弱人群。由於體質弱，加上天氣炎熱、人多擁擠、氧氣供應相對不足造成的中暑。

這類中暑者不一定表現為出大汗，但直腸溫度會在40℃以上。有的人表現為皮膚幹熱發紅，嚴重者會伴有休克、低血壓、心率失常和心力衰竭等。

## 遇到鍛煉中暑者 如何緊急應對

**1、將患者轉移到清涼處。**應當迅速地把患者搬離高溫場所，最好選擇附近通風陰涼處，然後讓患者平躺並解開衣服扣子，同時讓其雙腳提高，這樣有利於增加患者腦部的血液供應，同時起到散熱的作用。

**2、對患者進行物理降溫。**用冷毛巾捂住患者額頭，有條件的情況下，還可以用酒精、白酒、冰水或冷水擦拭全身，然後用扇子或者電風扇吹風，以加速散熱。當要注意適度，以免造成患者感冒。注意：不要快速地給患者降溫，當患者體溫降至38攝氏度以下的時候，就要停止吹風灑冷水等強制性降溫方法。

**3、等患者清醒後補充水分。**若患者清醒，應為其補充含鹽分或小蘇打的清涼飲料。注意：不宜大量補充水分，不然會引起腹痛、嘔吐和惡心等不適癥狀。不宜飲用咖啡或酒精類飲料。

**4、服用藥物。**如果中暑情況比較輕微，沒有必要到醫院進行治療。除了喝一些鹽水以及注意休息降溫之外，我們也可以根據情況的不同吃一些藥物進行治療。一般情況下，我們可以在太陽



穴的位置塗抹上風油精或者是清涼油，也可以吃一些藿香正氣水或者是十滴水，效果都非常的好。

**5、住院治療。**如果情況嚴重，需送醫院急救，包括降溫、心臟監護、輸液，必要時透析，採用4℃水浴，同時摩擦皮膚降溫效果最好。

## 夏季運動 盡量避免“熱傷害”

運動是為了健康，夏季運動應該在科學、合理地選擇運動強度的基礎上盡量規避高溫風險。

**1、鍛煉要避開高溫時間。**當外界氣溫發生變化的時候，我們的身體就會“啓動”體溫調節功能來適應外界的溫度變化，但是當氣溫超過35℃時，就會影響人體的體溫調節功能。如果選擇戶外健身的話，可以選擇一天中相對涼爽的時間進行健身。比如說可以在早上7點之前或者下午6點以後。

**2、合理選擇運動裝備。**由於夏季溫度濕度相對高，鍛煉時應選擇輕便、淺色、寬鬆、吸汗性好的衣服，比如說“速幹衣”，一般速幹衣的乾燥速度比棉織物要快50%，其特殊的質地可以將汗水和濕氣迅速導離皮膚表面，保持皮膚幹爽舒適。如果選擇戶外運動，最好再戴上太陽帽、塗抹防曬霜來防止紫外線的侵襲，並帶上清涼油、人丹等以備中暑時用。

**3、合理選擇運動項目。**高溫天氣盡量選擇通風條件良好、有空調設備的室內進行鍛煉。最理想的夏季鍛煉項目是水中運動一游泳，具有健身和避暑兩不誤的功效。另外，有許多自身體重的力量訓練方法，如俯臥撐、仰臥起坐、深蹲等都可以在家中進行。

**4、合理選擇運動場所。**要避免到人多、車多、建築多的地方做運動，盡量選擇有風或空氣流動暢通的地方。同時，衣服要精簡寬鬆，讓空氣自如地接觸身體，並盡量增大接觸面積，便於體熱及時散發。

**5、注意適時補水。**運動前半小時，至少要喝200毫升的水，相當於半瓶礦泉水，以備排汗支出。運動中要及時補水，尤其是大量出汗時，可以喝一些運動飲料。一般運動飲料中水分含量在90%左右，糖分含量8~12%，無機鹽含量為1.6%左右，維生素的含量為0.2%左右。這些成分與人體體液相似，飲用後能更迅速地被身體吸收，及時補充人體因大量運動出汗所損失的水分和電解質（即鹽分），使體液達到平衡狀態。

**6、合理安排運動量。**一般來說，炎熱環境下，不宜進行過長時間或過於劇烈的運動。尤其是喜歡馬拉松的長跑者、戶外極限運動者更要特別注意，至少應當提前了解運動當地的氣候環境情況、場地特點以及對體能的要求，做好預防和應對意外的各種準備。

**7、要保障充分的飲食和休息。**夏季人們一般胃口不太好，要吃些容易消化和吸收的食物，保證足夠的能量儲備，以抵禦暑熱。還要注意體能恢復。夏天日夜夜短，加之氣溫高、人體代謝較快，很容易造成睡眠不足，進而造成精神萎靡，容易誘發中暑，因此運動前要保證睡足睡好，以增加身體抵抗力，保持好精神狀態。

## 鏈接

### 中暑心臟驟停，這樣進行心肺復蘇

運動性中暑，極易導致心臟驟停。所謂心臟驟停就是心臟射血功能突然終止，重要器官嚴重缺血、缺氧，如果不及時幹預，將導致生命終止。這種出乎意料的突然死亡，醫學上又稱猝死。對於心臟驟停的患者，4分鐘內進行復蘇可能有半數被救活，又稱“黃金4分鐘”。

專業醫生指出，遇到心臟驟停的患者時，千萬別慌張，應按照以下步驟操作：

- 1、拍打患者雙肩，大聲呼喚患者；如果沒有反應，觀察胸腹部是否有起伏。
- 2、如果沒有起伏，撥打120。
- 3、胸外按壓：雙手重疊，掌根置于胸骨下半段，按壓位置約為劍突上兩橫指。交疊雙手，垂直向下，快速用力按壓30次，速率100-120次/分，深度5-6厘米。
- 4、開放氣道：一手置于患者額頭，用另一手食指和中指提氣下顎，嘴角和耳垂連線與地面垂直。
- 5、人工呼吸：用手捏住患者鼻子；對患者的嘴巴吹氣，持續約1秒，見到患者胸腹部起伏後即可停止；進行2次人工呼吸，繼續胸外按壓。
- 6、如果身邊有自動體外除顫器：將電極片置于患者身上；按下分析鍵，其間不要觸碰患者；若不建議除顫，繼續胸外按壓；若建議除顫，離開患者，按下電擊鍵；完成除顫後，重復步驟3/4/5，連續5個循環，再判斷是否需要繼續除顫。



## 黑巧克力四大護心益處

研究證明，儘管吃巧克力可能導致齲齒，但其良好的護心作用不容忽視，尤其是黑巧克力。近期，美國西奈山醫學中心發表在《心血管醫學綜述》雜誌上的一項綜合性述評表明，吃巧克力對心臟和血管有四大好處。

**1.改善血流。**巧克力中的多酚類物質，對血管內皮有擴張作用，能改善血流，調節體內炎癥，降低血小板凝集和胰島素抵抗。

**2.預防高血壓和中風。**多項研究發現，適度食用巧克力對預防高血壓、脂質代謝紊亂、冠狀動脈疾病、心衰、中風、末梢血管疾病很有幫助。

**3.黑巧克力效果更佳。**比起白巧克力、牛奶巧克力等，黃烷醇含量多的黑巧克力效果更好。

**4.降低心衰風險。**每天或隔天吃50克巧克力，可降低心衰發作風險。

研究人員認為，鑒於巧克力特別是黑巧克力對心血管的益處，患者平時可以根據情況，選擇性食用。

## 老人多社交痴呆風險低

英國研究發現，社交活躍的中老年人患痴呆癥的風險更低。研究分析了超過1萬人的生活與健康數據後發現，在60歲時幾乎每天都與朋友會面的人，與隔幾個月才與朋友會面的人相比，此後患痴呆癥的風險低12%。社交活動可以鍛煉記憶和語言等認知能力，幫助大腦更好地應對衰老，與朋友聚會還能讓身體多活動，這些都有助於老人減少罹患痴呆癥的風險。

## 夏季飲食當心“冰箱殺手”

炎熱的夏季，許多人會選擇把吃不完的飯菜放進冰箱，認為這樣“既保鮮又降溫”。但是，冰箱並不是食物的保險櫃，有些嗜冷的細菌，會在食物中隱伏，其中危害最大的是李斯特菌。專家提醒，不便加熱食用的食物，還有像牛奶、乳製品、蔬菜和海產品等，都是李斯特菌污染的高風險食品。

據了解，李斯特菌是一種人畜共患病的病原菌，廣泛存在于自然界中，李斯特菌還有個外號叫“冰箱殺手”。它在0℃-45℃都能生存，尤其在冰箱的冷藏溫度下仍可以生長繁殖。食品中存在的單增李斯特菌對人類的健康安全具有威脅，被感染後，成人會出現發熱、頭痛，偶爾有胃腸道癥狀。如果不及時查明病

因、進行治療，將導致腦膜炎或敗血症等。

河南省人民醫院中樞神經系統感染性病亞專科主任李瑋表示，過去一年，醫院就接診過4位被李斯特菌感染的患者。這些患者都是因為吃了冰箱裏的剩飯菜，隨後便出現了各種各樣的癥狀。

李瑋建議，食物不能在冰箱裏放太久；冰箱裏的剩菜更不能直接吃，需熱透後食用，經5分鐘-20分鐘加熱至60℃-70℃便可殺死這些細菌。老人、幼兒、孕婦、慢性病患者等免疫力低下的人群，均應控制生冷食品的攝入，少吃或不吃冷凍飲品，降低感染單增李斯特菌的風險。同時，冰箱要定期清理，別讓其成為單增李斯特菌繁殖的“天堂”。

## 維護關係控制意志 面對壓力解決焦慮

# 調動情緒，工作的一部分

自古以來，日出而作、日落而息，工作勞動是人們持續了千百年的狀態。工具越來越發達，科技越來越進步，可工作反而會拖累身心。很多人上班踩著點來，工作時候總想著幹點其他事情調劑一下，上班總分心，其實也沒幹什麼事兒，可就感覺特別累。武漢大學現代心理學研究中心特約研究員韋志中分析，工作時心累可能有以下三方面原因。

**1.調動意志力。**無論是什麼工作，祇要是在做自己喜歡的事情，人都能夠全身心投入，心思和力氣往一處使。但在職場中，很多人都做著自己不感興趣的工作，或者一天的工作裏總有自己不想做的事。面對這些“不喜歡”“不情願”，我們就要花心力去調控意志，“控制”甚至“強迫”自己去做，時間久了當然就累。面對這種情況，可以準備個本子，寫下每天的任務，將所有事情進行排序，按照自己的喜好或者規劃來完成，而不是被任務牽著走。

**2.維護人際關係。**每個人都不是孤島，需要時刻與別人打交道。工作也從來不是一個人就能完成的事，要不斷與人溝通協作才能完成。如果工作中的各種人際關係穩定、和諧，心情就會愉悅甚至有幸福感；但如果工作中環境裏充滿隔閡、不理解、不配合，就需要我們在很大程度上控制情緒，這讓人很疲憊。心理學家曾提出自我損耗

理論——在短時間內，需要控制的行為越多，消耗的心理能量就越多。其中，腦力勞動、情緒控制等，都屬於強耗能行為。工作中“情緒勞動”過多的人，要明確職場中關係的核心是“同事邊界”和“自我定位”，沒必要投入太多私人感情，盡量不討好、不抱團、不打聽；能幫忙盡力而為；做到實話實說；不為爭一時之快而吵架。

**3.慢性壓力。**壓力一般分為急性壓力和慢性壓力。前者是指面對突發情況時產生的壓力，例如突然有惡狗在後面追你，身體就會產生應激反應來迅速躲避危險；慢性壓力則是強度不是很大，但慢慢折磨心理的狀態，例如工作中始終要為達到績效而焦慮。兩種壓力的區別在於，急性的壓力解除後，身體能迅速恢復；而慢性壓力則會讓身體長期處於應激狀態，始終無法有效放鬆，導致身心俱疲。為減少慢性壓力帶來的傷害，日常可以練習冥想、瑜伽；調整飲食結構，減輕高熱量給身體帶來的負擔；調整作息，早睡早起並找到自己喜愛的運動方式。

無論是哪種原因引起了內心疲憊，歸根結底都還是來自工作本身。努力克服工作帶來的焦慮，可將關注點放在工作目標和成就上。讓每天的情緒，從討厭變成看到自己的進步；也要突破工作局限，嘗試多種可能性；如果實在無法從職業中獲得快樂，就在工作之餘多找些樂子。