

酷夏,更需要科学运动保健康

经济日报·中国经济网记者 李华林

读者点题

今年夏天以来,我国多地“高烧”,出现极端高温天气,中央气象台连续多日发布高温黄色预警。面对热浪来袭,有些人选择24小时使用空调降温,在家“葛优躺”;有人继续各种高强度运动,追求大汗淋漓的畅快,不“挥汗如雨”不罢休。

专家表示,炎炎夏日,适当运动能提高身体的耐热能力,帮助人体排解毒素。但是,运动唯有科学方能健康,不能盲目追求热汗淋漓的快感,要注意张弛有度,以免遭遇中暑、晒伤、关节受伤等风险。

那么,夏季高温天气该不该运动?选择什么项目运动适合?又该何时运动为佳?请看记者的调查采访。

夏季运动要适可而止

暑假一到,大二学生何果即开始了“冬眠”,躲在家里吹空调是她最享受的事。“今年北京夏天太热,稍微动一动就汗流浹背,黏糊糊,透不过气来,还是宅在家里比较舒服。”

同何果一样夏天不喜欢出汗,懒得运动的人不在少数。但俗话说“冬练三九,夏练三伏”,事实上,夏季运动锻炼对身体健康起着重要作用,“三伏天”让自己出点汗好处多多。

最重要的一点就是能帮助身体排毒。运动专家赵之心说,人体每天会产生大量代谢物质,各种毒素也随之而生。如果不能及时排出,会引发相关疾病。皮肤的一项重要功能便是出汗,帮助身体排解毒素。当体温上升到一定高度后,毛孔便会自动打开,如同“开窗通风换气”一样,将体内的毒素通过汗液排出。对于有新陈代谢方面疾病的人来说,在夏天运动锻炼,能让身体更好更痛快地将汗液毒素排出,减轻肝脏负担。

夏天运动的好处还不止于此。高温季节坚持锻炼,还有助于提高身体的耐热能力,对呼吸、内分泌等系统功能有促进和改善作用,同时还能对降低血压有一定的帮助。

虽说夏季适当运动有益身心健康,但面对骄阳似火的天气,还是有很多人犹豫该选择什么样的运动合适。《黄帝内经》有言“夏季可快”,简单而言就是夏季适合做一些快速的运动。因为此时人体关节的灵活度、肌肉的弹性,包括脏器的应对能力,



上图 骑行爱好者参加在北京举行的户外骑行活动。
右图 在贵阳一处室外游泳池内,不少人在水中嬉戏。

李华林摄



相对冬天都有很大的提高。

“夏季的‘快行’并非快速行走,而是指强度比冬天大很多的运动,可以是跑步、打球等强度较大的力量锻炼,也可以是强度较大但持续时间不是很长的运动。”赵之心介绍,比如10分钟至20分钟的快速跑或者30分钟左右的快走等。

当然,凡事过犹不及,夏天运动也要适可而止,不宜剧烈运动时间太长。夏天气温升高,户外运动有中暑、晒伤的风险,而且大量流汗会带走电解质,容易让人疲劳,甚至抽筋。另外,运动强度过大,超出个人负荷能力,会增加关节受伤、肌肉损伤等运动风险。

对于想锻炼,又实在不愿意在烈日之下汗流浹背的人来说,还可以做一些能耗不太高、排汗量相对较小的室内运动,像举哑铃、杠铃等力量运动和瑜伽等拉伸运动。近年来,随着各地运动场地等基础设施的完善,一些新潮的室内运动也逐渐出现,比如滑雪、攀岩等,滑雪爱好者不用远赴南半球就可以反季节活动。

流汗多不等于减肥

“夏天不减肥,一年徒伤悲”。在不少减肥人士看来,夏天就是瘦身的好季节,通过运动“挤出”的汗水就是减掉的脂肪,出汗越多,减掉的脂肪就越多。

运动专家表示,夏天温度高,新陈代谢加快,运动燃烧脂肪的效率也高,摄入的热量容易被消耗,不会有过多剩余热量转化为脂肪。相对于其他季节,夏季减肥瘦身确实更容易有成效。

虽然夏天运动出汗有益,但要说

“汗水就是脂肪的泪水”,则是一个误解。因为流出的汗水成分中大部分是水分,其余含少量尿素、乳酸、脂肪酸等,脂肪酸含量相当低,所以出汗多和减肥并没有必然联系。

相反,容易出汗还可能意味着体质虚弱或植物神经异常。从生理学角度讲,身体虚弱的人往往心肺和代谢功能都相对较弱,很难通过自身调节散热,只能靠大量出汗才能维持体温恒定,这些人往往快步走就会大汗淋漓。那些身体素质好的运动员,由于长期训练使身体进入一种“节能模式”,即便运动量很大也不见得出很多汗。

由此可见,出汗量并不能和运动量画等号,“挥汗如雨”更不代表就燃烧了更多的脂肪。并且,夏季本身排汗量就较多,如果一味运动让自己多出出汗,反而会大量流失水分及矿物质,对健康也是无益的。

既然脂肪不会通过流汗排出体外,那么夏季该如何通过运动实现瘦身呢?专家建议,可以尝试有氧运动,比如慢跑、骑自行车、游泳等。适量时间的有氧运动除了能消耗糖分供能,还会消耗脂肪供能。在这个过程中还可以避免出汗多,以及心肺功能变差等情况出现,还能达到保护肌肉关节的目的。

科学运动方能健康

家住北京房山区的曾毅是个户外运动发烧友,多次奔赴全国各地参加夏季马拉松比赛。总结多年的酷暑奔跑经验,曾毅表示,他有一套自己的小秘诀:首先要选择合适的时间,避免在阳光直射的环境下运动,最好选择在气温较低的清晨和傍晚;其次要

根据身体状况安排合理的运动强度,不要超负荷跑步;为了预防脱水及电解质紊乱,还要带足水和含电解质的饮料。此外,大运动量之后,洗个热水澡,能帮助肌肉尽快消除疲劳,缓解酸痛。

赵之心表示,夏天天气炎热,对人体消耗较大,运动要讲究方法,在充分了解自身健康状况的基础上,可选择合适的运动项目,如各种亲民的水上运动。“就像游泳,热量消耗大,能锻炼背部、胸部、腹部等部位的肌肉,还能惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等。在锻炼的同时,也能消暑。”

合理运动还要选择合适的运动量。每个人的身体状况不同,运动时要量力而行,并善于倾听身体发出的声音。合适的运动量一般比较舒适、不累,出现酸痛、疲劳都是身体要求休息而发出的信号,这个时候应该及时停止运动。

“运动过程中,也要注意随时少量喝水,补充水分。”赵之心表示,如果出汗过多,只喝纯净水还不够,要喝一些含电解质的水,比如运动饮料,也可以饮用DIY淡盐水。

赵之心强调,运动后若出汗过多,最好不要立即洗冷水澡,以免寒气骤然将机体散热封闭,引发各种疾病。合理的方法是,洗温水澡或用温水擦洗全身,待机体恢复平静后,方可改用较低温度的凉水洗澡。同时,不宜过量、过快地进食冷饮,以防胃肠道血管急剧收缩,出现消化系统紊乱,出现腹泻、腹痛。

此外,运动着装的选择也有讲究。衣衫最好选择宽大透气的衣物,要求吸汗及散热性好,如果是在空调下的室内运动,要做好大关节的保暖及避免运动后着凉。

孩子作业设计需更科学规范

唐加加

不久前,一则“杭州妈妈花钱请导演帮娃完成暑假作业”的报道引起网友热议。作业要求孩子自行组队完成一个3分钟到5分钟的城市宣传微视频,因为视频拍摄和制作有较高的专业要求,孩子和家长花了1个月时间,最后请了导演才得以完成。

把传统作业布置成拍摄视频,确实是作业设计上的一大创新,但需要请导演才能完成的作业,其难度可想而知。虽然家长帮助孩子完成作业早已不是新闻,但孩子不应成为盲目创新的“牺牲品”,整治“作业设计与孩子能力不匹配”的问题迫在眉睫。

适合孩子的作业设计才是最好的。但“作业设计与孩子能力不匹配”这一现象,笔者认为主要还应从教师的角度找问题。一是习惯于将孩子作业转嫁成家长作业;二是盲目创新,猎奇心理作祟;三是教师教学技能不高,没有做到因人而异、因材施教,作业布置不科学、不合理。

孩子的教育受多方面因素影响,需要各方协调、共同提升。其一,发挥政府尤其是教育主管部门的协调监督作用,在确保教学灵活性的前提下,通过不定期的作业设计抽查、教学质量检查等方式,进一步规范教育。其二,突出孩子在教学中的主体地位,坚决不“为创新而创新”,不搞盲目创新的“花架子”。其三,要不断强化和提升教师队伍的专业素养,做好教师队伍的继续教育工作,及时开展教学经验交流活动,取人之长,补己之短,在不断的学习和积累中快速提升教学判断力和执行力。

(作者单位:四川三台县新生镇人民政府)

农村交通安全莫成监管“盲区”

周荣光

面包车、三轮摩托车是农村地区常见的交通工具,但因各种原因,此类车辆违法严重,安全隐患突出。

不可否认,农村特别是偏远山区,道路等级较低,路况较差,既不像城市道路有摄像头监控那样的非现场执法管理,又因为警力有限,缺少交警上路执勤,造成农村交通管理盲区多、空白多,违法行驶、非法载客大行其道;再加上村民们交通安全意识淡薄,导致一些存在事故隐患的机动车成了村民的交通工具。这种情况如不能给予足够重视,极易造成农村交通事故,使村民的生命财产面临威胁。

农村交通安全不应成为监管“盲区”。各地应科学配置警力,加强重点路段、重点时段执法,及时纠正处罚交通违法行为,防患于未然,积极维护农村交通秩序和安全。同时,加强农村交通安全管理,还需广泛开展安全教育。一方面,可以用村民喜闻乐见的方式剖析案例,把存在事故隐患的机动车上路导致致惨祸的危害形象地告诉村民,消除村民只图一时方便、心存侥幸的心理,增强出行安全意识。另一方面,通过严格执法,严惩违法行驶、违法运营,让那些拿别人生命安全做赌注的人不敢也不能无视交通安全。(作者单位:陕西咸阳市秦都区人大机关)

美丽乡村建设切忌“千村一面”

叶金福

近年来,随着新农村步伐加快,各地美丽乡村建设正如火如荼。美丽乡村建设不仅美化了乡村环境,提升了乡村品位,同时众多村民通过乡村旅游、农家乐、民宿等途径,从中享受到美丽乡村建设的“红利”,使他们的家庭经济收入得到大幅提高。

然而,美丽乡村建设切忌“千村一面”。众所周知,美丽乡村建设的内涵在于其鲜明的个性和特色。倘若各村在建设美丽乡村过程中,脱离自身实际,紧跟别人的路子走,比如人家把房子翻新刷白,我也把房子翻白,人家在村口建假山修凉亭,我也在村口建假山修凉亭,人家在村中央建公园,我也在村中央建公园,等等,如此“跟着人家走”,势必给人一种“东施效颦”之感。

各地在开展美丽乡村建设中应根据本村的实际情况,走出适合自身实际的发展建设模式,做特、做优、做强,使美丽乡村建设真正有“乡村味道”,从而吸引更多游客慕名而来,真正实现村美、民富。否则,“千村一面”没有自身个性和特色,美丽乡村也就失去了“原汁原味”。

(作者单位:浙江开化县教师进修学校)

城管应找准民生与市容平衡点

云朝清

这几天,家住四川都江堰市联盟社区的肖汉青老汉迎来了两件高兴事。一是长期打游击、摆地摊、见着城管“躲猫猫”卖水果的他,在市城管执法中队中队长的帮助下,免费拿到了约30平方米的摊位,而且没有租金,从此卖水果再不“日晒雨淋”了。二是新进的约500公斤时令水果油桃,眼看还有一半卖不掉快坏了,还是这个热心刘队长在微信朋友圈帮他卖,短短一天时间,肖老汉就卖完了余下的油桃。数着近万元的货款,肖老汉逢人就说:我们小商贩一定要尊重服从城管人员的管理,为这座城市美丽作贡献。

近年来,都江堰市坚持在城市管理工作中积极探索“便民利民、堵疏结合”的模式,实施划区经营,给流动摊贩“自留地”,先后规范了擦鞋摊点、限时开放夜市、设立西瓜临时摊点……既能给小业主提供谋生机会,又能满足不同消费人群的需求,还能增强城市街区活力,实现三方多赢的局面。

围绕城乡社区发展治理,都江堰市还不断丰富“街长制”管理内涵、拓展管理外延,创新推行“双街长制”,把对摊位的治理向治理和服务转变。具体而言,一是针对沟通难、管理难、落实难“三难商户”较多的街巷,引导商家、住户选举街巷“民间街长”。“民间街长”在市、街道(乡镇)、社区街长指导下,在各自相对较小的街巷内通过带头巡逻、主动认领责任区、组织商户共同制定积分政策等,实现“双街长制”的错位互补、良性互动。对此,都江堰市找准了“民生”与“市容”的平衡点,让老百姓过上了实实在在的好生活。(作者单位:四川都江堰市新闻中心)

高温催熟功能型运动服装市场

周及真

自主研发并推出干爽导湿纤维服装,主要采用单向智能排汗技术,可将人体排出的汗液传导到服装外层,让汗水瞬间从服装的内层排出,保持肌肤干爽,调节体温,即便外表看起来大汗淋漓,但与服装紧密接触的皮肤却能保持干燥。与棉类产品相比,这款产品可使运动者心率每分钟减少8次至10次,显著降低运动带来的疲劳感,为消费者带来了福音。

除了吸湿排汗功能以外,面料的材质轻盈、透气性强、凉爽降温等特性,也始终是运动服装的竞争焦点,同时也是广大消费者力捧和追捧的产品特性。其中,冰爽面料能通过气化吸热控制体温上升,因而各种混合型冰爽面料也是市场赢利点之一。紧随当下的环保低碳趋势,部分纺织服装企业开展产品创新和工艺创新,在科学运动、健康运动领域中做精做细

深做足,有的研发出可以显示人体运动量的服装,服装颜色会根据穿着者体温的变化而变化,从而体现出身体已经达到何种程度的运动量。由此可见,功能性服装领域中的运动服装是应用最广、最受消费者欢迎、前景最为光明的一个细分市场。

纺织服装业是一个既具有传统属性,又具有时尚元素的产业,其产品必须具有差异化、特色化、功能性、快时尚、快交货等特性,必须紧跟潮流、引领潮流,才能不断满足人民日益增长的物质文化需求。

虽然市场上很多新型功能性运动服装面料和产品都是为了满足消费者对吸湿排汗、凉爽降温、透气性强的需求应运而生的,但在市场经济条件下,纺织服装业实际交易量最终取决于市场上能够供给什么样的商品。消费者能买到什么样的功能型运动产

品,最终取决于纺织服装企业能创新出什么样的技术、生产出什么样的新型产品。

“新供给主义经济学”认为,“新供给”会自动创造“新需求”,一旦供给进入供给成熟和供给老化阶段,产能和产量过剩形成,不仅原投入的生产要素报酬不能及时回收,而且大量生产要素无法充分利用,供给自动创造需求的过程就会中断,此时需实施相应举措,引导各类供给要素转移到新供给领域,推动“新供给创造新需求”。一方面是在微观企业层面,以创新产出更高质量产品和服务的有效供给,从而带动新需求;另一方面是促进市场及时出清,通过减少低端供给、淘汰过剩供给、清理僵尸供给、盘活呆滞供给,培育新的经济增长点,简而言之就是“良币驱逐劣币”。

(作者单位:江苏省无锡市委党校)

读者观察

虽说夏季运动正当时,但今年的夏季高温让一些热衷运动的人士感到无所适从。为缓解夏季高温时运动的问题,目前市场上林林总总的功能型运动产品应运而生,像防晒隔离霜、防晒衣帽、防强光护目镜、夜视红外镜、迷你手电筒、运动头巾、运动饮料等,应有尽有,相当畅销。

夏季高温时节运动的一个关键问题是,产生大量汗水而影响舒适度,这就对运动服装材料内层的吸湿能力及干燥程度提出了很高要求。运动服装的吸湿排汗功能尤为重要,吸湿排汗、凉爽降温等功能也一直是很多纺织服装企业研发的主攻方向。一些纺织服装企业紧紧抓住这一细分市场,

本版编辑 许跃芝 梁剑箫

《读者》投稿邮箱 jrbduzhe@163.com

jrbxbxsh@163.com