

三伏天运动，别“用力过猛”！

今年8月8日是第17个“全民健身日”。如今，越来越多人意识到运动对健康的重要性，但错误的运动方式与盲目减重也可能埋下健康隐患，尤其对心脏健康的威胁不容忽视。



张彩琳

1 高温天气下，高强度运动有风险

俗话说“冬练三九、夏练三伏”。夏季气温高，人体基础代谢率随之升高，此时运动能更有效地减肥减脂、增强体质，因此许多人希望抓住这段时间加大运动强度，以达到快速减脂减重的目的。但三伏天持续高温，也增加了运动减重的风险。

中山大学附属肿瘤医院甘肃医院防癌筛查与健康体检中心副主任护师张彩琳告诉奔流新闻·兰州晨报记者，每年因

运动不当引发的心脏相关急症中，约30%与盲目追求高强度运动或错误减重方式有关，高温天气更会使这一风险提升约40%。“高温下运动中暑患者比平时增加30%，身体在热负荷下盲目追求‘暴汗减脂’，易引发脱水、电解质紊乱，同时，高温也会使心脏负荷加重，运动时心肌缺血、心律失常的风险显著上升。”张彩琳说。

2 三伏天运动，选择时间段很重要

10点至16点的时段暑气正盛、紫外线强，应避免户外活动。建议在气温较低、空气较好的7点或18点后（日照减弱、体感舒适）进行运动，做到“能晨练绝不晚上练，能晚上练绝不下午练，能室外练绝对室外练。”出门锻炼前，建议涂抹防晒霜，带好水杯。如果不注意时间，就会导致脱水、中暑，严重者会昏迷。

很多人认为，运动强度越大、运动量

越大，越有益于健康。这是错误的观点。张彩琳说：“爆发性的运动，很可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。”建议青少年选择球类、跳绳等运动，每周3-4次，每次30-40分钟，避免憋气类训练；中年人选择中等强度运动，每周3-5次慢跑或游泳，每次40-60分钟；老年人选择低强度运动为主，每天散步20-30分钟为宜。

3 运动时，要正确科学补水

运动前，2-4小时要进行预防性补水，500ml即可，不要过量饮水，否则易增加肾脏负担。最好喝白开水，避免高糖饮料。运动中，每隔15-20分钟补水100-150ml，每小时饮用量不超过1L。如果运动时间较长，可以喝淡盐水，以防电解质紊乱。

“剧烈运动后，大量汗水会带走热量，同时也会带走人体血液中的一部分盐分。这时候，需要适当补充水分。”张彩琳称，如果马上喝大量的水，会增加汗

水排出，使盐分损失更多，还会增加血液循环量，从而加重心脏负担。所以，运动后应休息一段时间，待呼吸、心跳相对平稳后再补充水分，且不能猛灌冰水，以5℃-15℃的温水或常温饮品最利于吸收，能避免肠胃受到刺激。

夏季高温炎热，运动时应避开高温炙烤时段，科学补水，切勿因“用力过猛”发生意外。

文/图 奔流新闻·兰州晨报
记者 欧阳海杰 实习生 朱玲霞

碳板跑鞋可以作为中小学生日常鞋？

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋，其设计初衷是利用碳板的刚性提供推力，产生类似“弹簧”的推进效果，帮助运动员减少能量损耗，进而提高比赛成绩，其使用场景被严格限制在平坦干燥路面的高强度直线奔跑，并不适合日常通勤。中小学生的日常活动与碳板跑鞋的专业化设计存在冲突，长期穿有运动损伤的隐患。

一方面，中小学生骨骼还未发育成熟，长期穿碳板鞋会出现足底筋膜炎，导致足弓塌陷，成为扁平足。同时，还会使跟腱长期处于高负荷状态，引发跟腱炎。

另一方面，碳板跑鞋的高回弹性可

以提高推进力，但也会弱化踝关节和足部本身肌肉的力量，进而降低踝关节的稳定性，更容易出现扭伤等情况。

平时长期穿碳板鞋会打破身体的平衡，导致走路的姿势异常，脚后跟很难正常着地，只能靠前脚掌垫着走，身体为了维持平衡，骨盆会不自主地侧倾或前倾，脊柱和腰椎被迫过度前凸，长期可能会诱发腰突和腰肌劳损。

即便是学生体测，更多的是对日常锻炼成效的检验，将碳板跑鞋视为体考“捷径”，而忽视日常科学锻炼，属于典型的本末倒置。平时不运动、不锻炼，穿再好的鞋，作用也不大，反而可能造成身体损伤。

据央视

第一时间掌握！首个国家级高温健康风险预警来了

日前，国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。为何发布国家级高温健康风险预警，如何分级？与普通天气预报有哪些不同？怎样筑牢高温下的“健康防线”？

——预警分5个等级，按照与高温相关疾病风险分析得出。

皮肤晒伤、登革热等媒介传染病、热射病、诱发心脑血管等慢性疾病……高温热浪天气带来多重健康风险。

阅读《高温健康风险预警和健康提示（2025年第1期）》发现，国家级高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险5个风险等级。分级标准正是根据高温与循环系统疾病、呼吸系统疾病的相关反应关系分析得出。

中国疾控中心环境所副所长李淑涵表示，在该所研发的高温健康风险预警模型基础上，疾控部门与气象部门以人群健康风险为导向联合研发了该产品。公众可及时关注信息变化，使用好这份预警，按照风险等级采取相应措施，包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等，更好地防护高温带来的不利健康影响。

——预警体现区域性特征，可因地制宜提供指导。

有公众关心，国家级高温健康风险预警与普通天气预报有何区别？国家疾控局有关负责人介绍，该产品不再用全国统一的阈值来衡量各地的风险级别，能够体现区域性特征，能够为各地区公众做好高温健康风险防范提供因地制宜的指导。

2022年6月，17部门联合印发《国

家适应气候变化战略2035》，部署“全面推进气候变化健康适应行动”。2024年9月，13部门联合印发《国家气候变化健康适应行动方案（2024—2030年）》，提出推动建立以气候变化健康早期预警为先导的适应联动机制。多部门多措并举，擘画出气象预警与公共卫生干预有效结合的实施路径。

——重视气候变化带来的健康挑战，共筑高温下的“健康防线”。

“预防热相关疾病，需要重点关注三类人群。第一类是建筑工人、环卫工人等户外工作者；第二类为孕妇、老人、儿童等敏感人群；第三类为患有慢性基础病的患者。”李淑涵说，上述重点人群应加强关注高温健康风险预警、关心自身健康状况，如不适及时就医。

守护气候变化下的百姓健康是一道“必答题”。记者观察到，社会多方力量把避暑“凉方”送进千行百业：医疗机构提升热射病救治效率，加强科普宣传，呼吁重点人群积极打开空调；多地政府搭建“清凉驿站”，发放“清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”……

科学预警和有效措施相结合，共同筑牢高温下的全民“健康防线”。据悉，气象部门将通过国家突发事件预警信息发布系统12379手机短信、手机客户端等渠道发送预警信息至国家级各部门应急责任人，同时通过微博、抖音等多渠道向公众广泛传播。

据新华社

研究显示糖尿病患者中暑风险更高

日本一项大规模调查显示，糖尿病患者中暑的风险是非糖尿病人群的约1.4倍。

名古屋工业大学近日发布新闻公报说，该校研究团队利用日本全国规模的保险数据库，分析了糖尿病与中暑风险的关联。研究使用了2016年至2022年期间约256万人的保险理赔信息，比对了约18.8万名糖尿病患者和约75万名非糖尿病患者的数据。分析结果显示，糖尿病患者中暑风险是非糖尿病人群的约1.4倍。30岁至59岁男性患者中暑风险最高可达非糖尿病人群的约1.7倍。

公报说，这是日本首个对糖尿病患者中暑风险的定量评估。糖尿病患者身体排汗功能下降，可能出现体温调节功能障碍，更容易中暑，本次研究通过大规模数据分析证实了这一推测。该结果有

望为制定中暑预防措施以及推进针对糖尿病患者的个性化防护措施提供重要参考。

研究发现，在东京、大阪等地，即使在最高气温不到30摄氏度的情况下，糖尿病患者群体中暑风险仍高于非糖尿病人群。而在北海道等气温较低地区，也存在糖尿病患者中暑风险上升的情况。

数据显示，居住在北海道的40岁至59岁的糖尿病患者中暑风险约是当地非糖尿病人群的1.94倍。这可能是由于该地区居民长期生活在低温环境，遇到高温时身体调节机能无法及时适应，此外寒冷地区冷气等降温设备配备不完善，这些因素导致本来在体温调节方面就存在障碍的糖尿病人群中暑风险更高。这表明有必要根据地区特征制定糖尿病患者的中暑预防对策。

据新华社

被洪水泡过的衣服餐具，洗去表面污垢就能用？

被洪水浸泡过的衣物和餐具需要彻底消毒。洪水流动过程中在携带大量泥沙的同时，还会混入生活污水、工业废

水、农药化肥和粪便垃圾等各类污染物，甚至可能携带致病菌和病毒。

据@科学辟谣