

如何在炎熱天氣下安全鍛煉

在炎熱天氣下保持運動可能充滿挑戰。這也是為什麼2026年美國、加拿大和墨西哥世界盃的球員們會在上下半場各進行22分鐘時獲得額外的補水休息時間（儘管這一做法也引發了爭議）。而且，由於強烈的厄爾尼諾現象的影響，今年夏天氣溫預計將創下歷史新高，因此這段時間進行運動可能會更加困難。

在酷熱天氣下進行跑步或足球比賽不僅會讓人感到不適，而且很危險，會使我們有中暑的風險。

「氣溫高的時候，步行、騎自行車、戶外運動，甚至步行通勤等日常活動都會變得更加費力，也更加不舒服，」阿根廷天主教大學環境生活方式流行病學家克里斯蒂安·加西亞-維圖爾斯基說。

但是，如果我們每次覺得戶外運動太熱就減少體能鍛煉，這可能會導致長期的健康風險。

García-Witulski 及其同事最近在一項新的研究中警告說，氣候變遷導致氣溫上升，可能會使人們在炎熱天氣下減少活動，從而導致到2050年每年估計有47萬至70萬人過早死亡。

那麼，如何在炎熱天氣下保持運動並保障長期健康呢？以下是研究人員提出的一些策略，或許能幫助你在保持運動的同時保持涼爽：

更早鍛煉

對大多數人來說，最有影響力的改變就是在天氣涼爽的時候鍛煉，例如早上或晚上（如果條件允許的話）。

你也可以選擇在陰涼處而不是陽光直射的地方運動。「這種差異可能比陰涼處的空氣溫度高出攝氏12-15度（22-27華氏度）。」雪梨大學熱健康研究中心主任奧利·傑伊說。

檢查濕度

濕度也很重要。人體散熱的主要方式是透過汗水從皮膚蒸發，這有助於降低體溫。但在潮濕的環境下，這個過程會受到影響，因為汗水蒸發減少，進而降低體溫。

「空氣中的水分更多了，因此（蒸發）驅動力減弱了，」傑伊說。

風速也起到一定作用，這就是為什麼在空氣流通不良的封閉空間跑步會增加中暑風險的原因。

縮短訓練時間或降低強度

如果無法避免高溫天氣，您可以考慮縮短運動時間並增加休息次數。

「有時候，早晨短途散步或進行一些輕度的室內活動，比嚴格遵守同樣的日常運動計畫更安全、更現實，」加西亞-維圖爾斯基說。「炎熱的環境會造成更大的熱壓力。人們更容易疲勞，出汗更多，可能會感到頭暈或不適，睡眠品質通常會下降，日常運動的吸引力也會降低，在某些情況下，甚至會變得不安全。」

運動前降低體溫可增加體溫緩衝能力，避免危險狀況發生。

康乃狄克大學科里·斯特林格研究所的運動機能學家麗貝卡·斯特恩斯表示，運動休息時，盡可能尋找涼爽的環境。「如果可以的話，進入有空調的室內，或者哪怕只是在陰涼處，用冷水和風扇降溫，也要花時間真正地讓自己涼快下來。」她說。

（對於那些想要了解自身潛在中暑風險的人，雪梨大學的傑伊及其同事開發了一款免費的中暑風險評估工具，涵蓋40多種運動項目，並利用了當地的天氣數據。）

更聰明地降溫

說到降溫方法，人們可能會想到用冰袋。但斯特恩斯表示，雖然冰袋敷在皮膚上感覺很涼，但實際上降溫速度非常慢，因為它們往往只能覆蓋皮膚的一小部分。

浸泡式降溫法可能是更好的降溫方式。這種方法是將身體的某些部位（例如手和前臂）浸入冷水中。或者，你也可以直接用水澆在身上。

「如果你用水塗抹在皮膚表面，然後水分蒸發，這實際上就相當於在不出汗的情況下起到了排汗的作用，」傑伊說。這意味著你的身體可以將更多的血液輸送到肌肉，從而輸送氧氣。

斯特恩斯說，同樣地，經常用冰冷的濕毛



巾敷在手臂、腿和軀幹上也有助於降溫。

預先降溫

出門前預先降溫也很有幫助。研究表明，運動前降低體溫可以增加你在高溫環境下的緩衝時間，避免危險情況的發生。「在進入高溫環境前稍微降低體溫，可以為你爭取更多時間，避免高溫環境變得危險，」斯特恩斯說。

也可以透過飲用冰水（冰沙）來實現這一點，研究發現冰水可以降低體溫，並提高運動表現。

讓你的身體適應

在炎熱天氣下逐漸增加運動量，可以讓身體逐漸適應，這個過程稱為熱適應。

斯特恩斯表示，通常情況下，在高溫環境下規律運動7到14天后，人體靜止核心溫度會下降，出汗率會上升，血漿容量也會增加。「人體對血液的需求量會大幅增加。而血液最終將為高溫環境下的所有這些生理功能提供供應和支持。」她說。

她補充說，這種適應有助於身體更好地做出反應，有助於提高運動表現並降低中暑的風險。

「半根香蕉含有糖分和24種多酚。這有助於保持體內水分，並含有支持運動所需的營養物質，」他說。

危地馬拉感覺、障礙、老化和代謝研究中心營養研究員加布里埃拉·蒙特內格羅表示，這項建議同樣適用於兒童。她的研究發現，經常食用水果和蔬菜的兒童水分補充情況較好。她建議，尤其是兒童和老年人，因為他們更容易脫水，應該多吃水果和蔬菜。

基勒說，事實上，攝取任何碳水化合物都有助於減緩身體對水分的吸收，幫助我們保留喝下的水。

「最簡單的做法就是在用餐時喝水，因為這樣可以讓身體慢慢吸收水分並保留下來，讓水分穿過細胞膜到達需要補充水分的地方，而不是直接進入膀胱，導致尿液產生增加，」她說。

保持水分充足的另一個方法是喝茶和咖啡。有些人擔心含咖啡因的飲料會使我們脫水，但這種情況只有在我們攝取大量咖啡因而飲水不足時才會發生。

莫恩表示，含咖啡因的飲料確實會增加尿量，但它們也含有水分，通常足以彌補咖啡因造成的水分流失。事實上，他認為，茶和咖啡是很好的補水方式，因為我們往往會喝更多自己喜歡的東西。

有時，即使攝取大量咖啡因也不會導致脫水——前提是飲用者已經習慣了咖啡因。經常飲用咖啡的人不太容易受到咖啡因利尿作用的影響。在2014年一項針對50名男性咖啡飲用者的研究中，基勒發現，連續三天每天喝四杯咖啡與飲用等量水的效果相同。

保持水分充足不僅取決於我們喝什麼，還取決於我們如何喝。杰弗里斯說，人體在日常生活中會在輕度脫水和過度補水之間循環，只有當水分達到一定程度時才會意識到脫水。而那時，可能已經錯過了最佳補水時機。

但傑伊說，這種反應是「暫時的」。「如果你不用它，你就會失去它……如果你不讓自己暴露在高溫下，那麼你已經建立起來的那些適應機制就會消失。」

知道何時停止

雖然在高溫下運動導致的死亡相對罕見，但中暑的情況卻越來越普遍。

即使經常運動，不一定能預防中暑。史特恩斯表示，菁英運動員比休閒運動者更容易中暑，因為他們已經習慣「超越自身生理極限」。這可能很危險，因為運動強度是導致體溫升高的主要原因。

因此她建議，「傾聽身體的聲音，刻意放慢速度是你的主要防禦手段」。

如果我們適應環境，控制節奏，並儘早開始鍛煉，即使氣溫升高，我們也能保持活力。但中暑的風險依然存在，需要注意的症狀包括頭暈、噁心、疲勞和心悸。如果出現任何這些症狀，請立即停止運動並降溫。

「我認為更重要的訊息是，我們應該停止將體育活動與氣候完全割裂開來，」加西亞-維圖爾斯基說。「隨著熱浪越來越頻繁，人們不僅需要調整是否運動，還需要調整運動的時間、地點和方式，」他補充道。(BBC)

他說：“如果身體告訴你你口渴了，那一定是身體內部發生了相對顯著的變化，才會引起我們的感知意識。”

為了解決這個問題，他建議全天飲水以保持水分充足。一次性飲用大量液體會導致更多水分未經充分補充就經由尿液排出體外。

「喝一公升水很快就會讓膀胱不堪重負，這並不能真正補充水分。你的尿液可能很清澈，但這並不能反映你的水分狀況，」基勒說。這聽起來好像運動員能享受到最好的待遇，而我們其他人只能喝白開水。但專家認為，水的作用被低估了。

「水常常被人們遺忘，」基勒說。「它免費、健康，而且不會損害我們的牙齒。」

蒙特內格羅表示，近年來，人們對補水的研究並不多，但補水可能比我們意識到的複雜得多。

「水不再那麼重要了——但它是一種非常重要的營養物質，」她說。「我相信還有許多與水分相關的代謝過程尚未被研究。」(BBC)

為什麼在炎熱天氣下你會更容易疲勞

運動時，肌肉收縮並產生熱量。然後，身體會透過出汗和將血液輸送到皮膚來降溫。

但雪梨大學的奧利傑伊表示，這就造成了一種權衡，因為同樣的血液也需要為肌肉輸送氧氣。「你的皮膚實際上是在從肌肉中搶奪血液，所以你無法為肌肉輸送足夠的氧氣。」

在炎熱的環境下，身體會很快因為難以獲得足夠的氧氣輸送到肌肉而感到疲勞，同時也會對心臟造成額外的壓力，因為它要努力滿足身體的需求。



以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學
10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學
周六1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137



HYPERTECH
IT Surveillance Solution Provider

(創立於1988)

海旺中文電腦

★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
★ 記憶體，固態硬盤升級
★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$59⁹⁹
(終生使用執照)
★ iPhone 維修



二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周二至周五: 9:00 AM - 4:00 PM
周六: 10:00 AM - 3:00 PM
周日及周一: Closed
913-341-7735
9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

Rita Zhao 中草藥調理身體

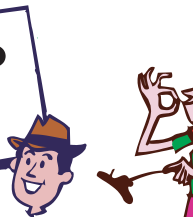
根據八綱辨證“陰陽虛實表理寒熱”的原理以及經方（經典之方）進行中草藥調理身體，在自己和親朋好友在身體調理方面都取得了很好的效果。有需要者請聯繫：herbshelping@gmail.com
314-433-5478

免承租權利金

日本壽司鐵板燒餐館、位KU大學城、勞倫斯市、堪薩斯州。生財設備傢俱完善、有酒牌、停車方便、接手可立即營業。意者請電房東劉 **785-218-7264**
kenliu1950@gmail.com



堪城地區
分類廣告



913-850-0781
314-991-3747