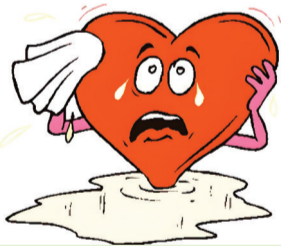


# 身体出现这些症状

## 快按运动「暂停键」

人们常说多运动对身体有好处,但是,这个“多”是要在身体条件允许的情况下运动,要适量而不是过量。每个人的身体素质不尽相同,针对自身状况的适宜运动量也就不一样。既要达到锻炼效果,又要预防运动损伤,这就需要了解什么是运动过量的信号。

运动过量的信号可能是由于运动前的准备不够充分,也可能出现在运动过程中,具体来说,身体出现以下7种状况,你应该马上暂停运动。



### 状况1:运动时心率飙升

如果身体状况欠佳,却勉强进行剧烈运动,导致心率突然飙升,这可能预示着心脏病发作。应该根据自己的具体情况调整节奏,不要贪多贪快,要确保锻炼之间给身体足够的休息时间。你可以根据心率来进行调整,一般建议,运动时使心率保持为最大心率的64%~76%(中等强度运动),不要超过你的最大心率。

最大心率的简易计算公式为220减去你的年龄。比如你今年是40岁,那么最大心率就是180次/分,中等强度运动心率为115~137次/分。

如果运动强度并不大,但心率经常超过最大心率的90%,或者出现心悸、心慌、心律失常等表现,可能是心脏病的危险信号,应该尽快就诊检查。

### 状况2:胸痛或胸部不适

运动过程中不应该出现胸痛,如果在运动期间或运动后感到胸痛或者胸闷,而且伴有恶心、呕吐等症状,有可能与气胸、胸膜炎、冠心病等疾病有关,应该立刻停止运动,赶紧就诊检查。

### 状况3:突然呼吸急促

如果运动时你的呼吸频率没有加快,说明你可能在偷懒。不过,由运动引起的呼吸急促,需要与心脏病发作、心力衰竭、运动诱发哮喘或其他疾病导致的呼吸急促进行鉴别。

如果你觉得运动项目很轻松就完成了,但却突然感觉气短,上气不接下气,这时候应该立刻停止运动,赶紧就医。

### 状况4:头晕伴大量出汗

如果运动过程中感觉头晕,可能是运动过猛或者没有足够的能量。这时候,应该停下来喝水或者补充点能量,要是头晕没有缓解,或者头晕伴大量出汗、意识模糊甚至昏厥,这可能是由于脱水、糖尿病、心脏病等,需要尽快拨打120紧急送医救治。

另外,运动时出汗比平时多,也可能是个预警信号,最好停止运动,休息观察一下,如果情况恶化应该及时就医。

### 状况5:感冒或发烧

如果你出现感冒、发烧等不适,建议先把病治好再运动。在急性病情况下,你的免疫系统正在忙着对抗病毒和细菌感染,如果你再运动,免疫系统就会“分身乏术”,不仅运动效率降低,还可能加重疾病症状。尤其是重感冒时进行高强度运动,可能引发危险,危及生命。

### 状况6:腿抽筋

运动时腿部抽筋是经常发生的事情,但不应该被忽视。大多数时候,腿抽筋与血钾水平较低、脱水或者电解质失衡有关,尤其是炎热天气下可能与热射病有关。但是,腿抽筋也可能是腿部动脉阻塞的征兆。



运动时如果出现腿抽筋,应该立刻停止运动,局部冰敷可以缓解运动抽筋,运动后拉伸时也需要按摩抽筋的肌肉。

### 状况7:关节肿胀或疼痛

运动时感到肌肉酸痛是正常的,但如果你突然感到关节疼痛或者肿胀,就应该立刻停止运动。

关节肿胀和疼痛可能是关节受损的迹象,为安全起见,应该休息一下,可以在关节疼痛处进行冰敷,必要时咨询专业医生。

### 这两类人运动更需注意

**心脏病患者** 进行锻炼,不能“打无准备之仗”,特别是已经患有心脏病的人群,应该在制定锻炼计划前咨询医生。尤其是年长者,需要进行竞技比赛的运动员,以及需要调整运动强度的心脏病患者,医生会根据个体情况给予具体的运动指导,比如运动方式、强度、时长、频率,确保运动安全。

**运动老将** 即使你是一位经验丰富的运动员,仍然需要关注身体对运动的反应。研究发现,长期耐力运动可能会导致心脏结构变化,比如心肌肥厚和扩大,这可能会增加突发心脏病的风险。

虽然“动则有益”,但“过犹不及”。不要超过自己的运动极限,如果感觉不适,就要停止运动,应该休息或者就医。

### “运动搭子”可能成救命恩人

最近,“饭搭子”和“考研搭子”成为热门话题,你是否也有“运动搭子”呢?如果在和同伴一起运动时,你出现了认知变化,“运动搭子”可能会成为你的救命恩人。因为他们往往比你更早发现这种变化。

因此,运动时不仅要关注自己,还要关注你的同伴。如果他们看起来有些不适反应,应该及时停止运动,看看哪里出了问题。

来源:北京青年报

## 炒菜别总用一种油

家里炒菜,肯定少不了食用油。花生油、葵花籽油、玉米油、大豆油等,品类十分丰富。食用油最好经常换着吃,别总是用一种油炒菜或烹饪食品。

专家指出,之所以建议食用油要时常换着吃,是因为这样能摄取更多种类的不饱和脂肪酸,更健康。

人们平时用的食用油可分为植物油和动物油。不同的食用油,最主要的区别就是所含的脂肪酸的组成有所不同。根据我国《中国居民膳食指南》的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量,而不饱和脂肪酸则应该适当多摄入一些。

一般来说,动物油的饱和脂肪酸含量较高,植物油的不饱和脂肪酸含量较高,所以建议优先选择植

物油。不过,不饱和脂肪酸虽然对人体健康有许多好处,但容易发生脂质过氧化,从而产生自由基和活性氧,会对细胞和组织造成一些损害。此外,有些不饱和脂肪酸,比如n-3 不饱和脂肪酸,可能会抑制免疫功能。

因此,在考虑人体通过食用植物油这一途径所摄入的脂肪量时,必须同时考虑饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的比例。而常见的植物油,单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的含量相差较大,长期食用单一油脂,可能会影响营养平衡。所以,专家建议大家食用烹调油时,优先选择植物油,同时经常换着吃,这样才能达到较完善的饮食结构。

来源:人民网

