# 户外运动也有温度表

□记者 谢新奥

**随着天气逐渐转凉,有些夏天特别适合的户外运动已经不能继续进行。其实,每一项户外运动都有自己适合的温度。比如气温低于16℃,最好不要游泳,气温高于30℃,去跑步就是找罪受。运动与温度的关系到底有多大?**

## 骑行 16-26℃

骑行最怕的就是气温过高。一方面,骑行者出汗多,水分流失大,体能下降快。另一方面,如果气温过高,地表温度也会非常高,容易使车辆发生爆胎事故。

综合来看,最适合骑行的温度应该是20℃左右。很多选手喜欢低温骑行,比如气温低于0℃,这种情况下进行短程骑行还是没有什么问题的,但长距离骑行,室外温度过低,而身体温度又过高,这样的内外温差会使人体感到明显不适。因此,如果要低温骑行或者高温骑行,一定要注意穿戴透气性好、比较凉爽的骑行设备。

## 爬山 10℃-26℃

与游泳和跑步都不同,爬山对温度的要求要更高一些。因为爬山需要携带大量的登山装备,如果温度过低,则需要加穿保暖服,增加身体的负重。如果温度过高,则大量出汗,体力下降明显,效果同样不好。

综合来看,26℃是最适合爬山的问题,最低也要在10℃以上,否则极容易出现问题。

还有一点就是,如果需要攀登的山海拔较高,就更应该注意温度的问题。虽然有时在山脚下气温能达到十几度,但爬到山顶后,一方面人体出汗明显,再加上气温下降明显,风力比较大,很容易感冒。从数据上看,海拔每升高100米,气温会下降0.6℃。因此要根据实际情况来判断当日的天气是否适合爬山。

## 游泳 20℃-35℃

首先,游泳的温度要分为两个方面来看,一个是水温,一个是气温。从理论上讲,最适宜游泳的水温应该是26℃。在这个水温下,人刚开始下水的时候会感觉有一些微凉,但很快便会适应,非常舒服。如果水温低于20℃,就会明显感觉偏凉,而且人的肌肉会变得僵硬,在水中的动作也会变得迟钝。甚至,少部分人的皮肤会因为凉水的刺激发痒,强行游泳很容易发生危险。

但是,水温如果太高也不行,尤其是超过30℃之后,一开始下水感觉还好,但长时间游泳身体会明显发热,甚至产生一种"蒸桑拿"的感觉。

## 跑步 -6℃-30℃

相比游泳来说,跑步对气温的要求比较宽松。从-6℃到30℃都没有问题。其实,长期进行跑步锻炼的人应该都有体会,在三、四月份或者十月份跑步时,往往感到身心愉悦,健身效果也十分理想。但是,在寒冷的冬季或者炎热的夏季跑步,则效果不佳,甚至会出现腿部抽筋的情况。更严重者,会胸闷、气短,甚至眩晕。

当环境温度过高、超过35℃时,外界温度与人体温度接近,甚至超过人体正常温度,将影响人体对流和辐射散热,使得体热积聚,体温升高,造成人体体温调节障碍。这时,身体会大量出汗,失去水分和无机盐,造成脱水、热痉挛热衰竭、中暑等现象,甚至更严重的将直接造成昏厥以至死亡。

反观冬季,虽然冬跑有利于身体健康,但需要视天气而定,如果出现下雪、大雾天气,或者气温过低,则不建议跑者进行跑步锻炼。过低的气温除了会对人体造成一定的冻伤之外,也会让人体内血液流速、体内循环代谢速度减慢,使得跑前热身难以达到理想效果,这样的情况下进行跑步锻炼很有可能会导致抽筋、扭伤、岔气等症状发生。

## 周装备

### 户外服装别乱穿

一般来说,从穿着上就能一眼看出一个人是户外旅行的菜鸟还是驴友。平时人们总是讨论出去户外时穿什么装备才专业,但反过来说,怎么穿才是最不专业的呢?

1.徒步登山,不宜穿牛仔裤,因其易湿,万一出汗下雨,将会影响行动。

2.贴身衣物不宜穿全棉,其吸汗,不易干,在高寒地带能冻死人。国外登山界,全棉内衣叫"死人穿的衣服"。普通徒步,虽然没这么恐怖,可出汗后风一吹,易生病。

3.无论春夏秋冬,户外最好都要穿长袖长裤,能在灌木杂草中保护好自己。

那么,当遇到刮风下雨的情况应该如何穿着呢?

1.衣物应具备防风(雨)层,比如冲锋衣裤或轻便雨衣裤。

2.衣物应具备保暖层。有的冲锋衣带有可脱卸抓绒衣夹里。一般徒步中不冷,休息时,到营地后要注意保暖。

3.内衣。应穿专业排汗内衣,尤其冬天出行或去较高海拔地区。夏季穿速干类衣物就可以了,忌穿无袖背心、短裤,衣领最好能翻,避免脖子晒伤。

石头

# 秋天游泳 比夏天更给力

天气渐凉,各大泳池的人气明显不如三伏天。其实,把游泳的好习惯在秋天继续坚持下去,能收获到比夏天游泳更多的健身价值。

### 秋天游泳价值高

秋天游泳锻炼时其健身价值要比夏季高。人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍,手脚在水中运动时,背、胸、腹、臀和腿部的肌肉能得到很好的锻炼。而且人在水中丧失热量的速度会很快,大量的热量会在游泳当中消耗掉。一边贴秋膘,一边在水中就悄悄溶解了脂肪,所以,也有运动达人主张,秋季游泳最适合减肥。

另外,随着天气的转冷,水温逐渐凉起来。游泳时,由于凉水对皮肤表面的刺激,使皮肤血管急剧收缩,大量血液被挤压到内脏和深部组织,血管一次大力的收缩后,必定随之一次相应的舒张,这样一张一缩,血管就能得到锻炼,使人体能更快地适应这种冷热交替的变化。所以,秋季游泳在一定程度上有效地提高人体免疫能力,可以抵御季节交替时感冒的发生。秋季游完泳后通体舒畅,也是这个道理。

### 随时补水控制时间

游泳到底会不会出汗?很多人会说,汗在哪里?其实这是错觉。游泳时全身受到水的阻力,让各个部位都处于活动中,但水温比体温低,而且传热快,身体在水中很难积蓄热量,出的汗也被水流带走了,所以并没有"汗流浃背"的感觉。

一项对澳大利亚游泳队的测试数据表明,游500米,体液会损失160毫升。运动30分钟,人体就会流失700ml左右的水分。可见游泳是很消耗水分的,更何况是在最需要补水滋润的秋季。所以最好每20-30分钟就喝一次水,总量保持在1000ml左右就好了。

到底游多久才合适,最好控制在45-60分钟内,不要超过两个小时。游泳减肥的最佳速度应该在每分钟35米以上,运动员一般采取分节游泳法,休息时间短。游3分钟休息1分钟,再游3分钟休息1分钟,进行两组这样的运动后仍不觉疲乏,就可以接着再游5分钟休息2分钟,保持一个循环运动,适当地增加连续游泳的时间和休息时间。 新华

## 周活动

### 十一畅游青海湖

**活动类型:**经典长线

**开始时间:**9月30日13:00至10月7日22:00

**活动地点:**丝绸之路

**每人花销:**2600元

**报名截止:**9月28日00:00

**活动领队:**子龙,电话18911992969

**行程安排:**

9月30日下午13:00,省体育中心(西北角)电力医院对面公厕东临集合前往西宁。

10月1日前往西宁,到达西宁,游玩西宁市区,可至马步芳公馆、大清真寺观赏,或到莫家街吃小吃。

10月2日前往乌兰,游玩全国最大的高原咸水湖--青海湖,游览藏传佛教-格鲁派创始人宗喀巴大师诞生地塔尔寺,并穿越文成公主进藏古道-拉脊山口-倒淌河镇。

10月3日前往敦煌,穿越柴达木盆地,途经变化莫测的大柴旦湖,南八仙雅丹,《九层妖塔》中的石油小镇-冷湖,人迹罕至的冷湖的雅丹地貌。

10月4日前往玉门,参观世界上最精美的壁画石窟-敦煌莫高窟-敦煌八景-月牙泉-鸣沙山,沿古丝绸之路,途经瓜洲、河西走廊到达铁人王进喜的故乡玉门。

10月5日前往额济纳,前往嘉峪关"万里长城最西端"感受万里长城雄风,途径酒泉卫星发射基地,茫茫戈壁滩,下午探秘失落的古堡黑水古城,观望钢铁战士般的黑水怪树林。

10月6日畅游额济纳,观赏世界最大的胡杨林核心区,一道桥到八道桥,探寻东归的蒙古土尔扈特部,品尝最甜的哈密瓜,下午返程。

10月7日22:00左右到达济南,不耽误次日上班。

## 周技巧

### 户外出行巧用牙膏

驴友外出户外时,牙膏是必备之物,因为它除了洁齿外,还具有一些生活上的用途,可解除旅途上的不便。别小瞧了牙膏,它可是给旅途带来了很多便利。

1、途中发生头痛、头晕时,可在太阳穴涂上牙膏,因为牙膏中有薄荷脑、丁香油,可以镇痛。

2、当被蜂蜇了时,可以在蜇咬处涂上牙膏,这样就可以消除红肿,因为蜂毒是酸性物,而牙膏属弱碱性,酸碱中和就解毒了。

3、当皮肉因外伤碰破时,可以在伤处涂上牙膏进行消炎、止血,然后再包扎上。作为临时急救药,以药物牙膏效果显著。

4、当被蚊叮、虫咬后,奇痒难忍,只要在叮咬处涂上牙膏就可止痒。

5、途中手脚受冻,出现红肿,又痒又痛,只要受冻部位不破,可用布沾上牙膏在红肿处摩擦。因为牙膏中有生姜油、薄荷油,可帮助活血消瘀。 马月

地址:济南市高新区舜华路2000号舜泰广场B5B楼 电话:85051848 国内统一刊号:CN37-0127 售价5元 省内专用代号:23-4006 邮发代号:23-5001 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷