



夏季運動養生法

炎熱的夏天，讓許多人想運動健身，卻又怕太陽晒，而在太陽底下運動對人體體能消耗較大，有時運動完回家頭都暈暈的，到底要如何運動即可達到健身功效，又可避免過熱的天氣讓人產生不舒服感？

在談夏季如何運動之前，先談談運動的好處。大家都知道經常性、持續性的運動可增強心臟血管系統功能，可促進體內膽固醇代謝，降低體內膽固醇，可預防冠狀動脈性心臟病，也可讓高血壓的患者血壓維持穩定。增加肺活量，使呼吸道更順暢，達到增強肺臟功能的效果，也是其好處之一。而長期坐在辦公桌前及冷氣房內的上班族，因現代人飲食精緻及攝取過多熱量，又因交通工具發達，相對運動量減少，容易造成肥胖，為了維持理想的體重，唯有經常且持續的運動才可達成。另外，經常運動的人可減緩老化的發生，其心理方面往往對自己的信心較強，情緒較穩定，不易失眠，自然而然耐壓力的程度也可增強。在談了這麼多運動的好處後，會不會讓很久沒運動的你也想起來動一動呢？

其實適合夏季的體育活動有許多種，如游泳、快走、慢跑、跳繩、爬樓梯或上健身房等有氧運動，都是不錯的選擇。而游泳除了可達到鍛鍊身體的目的，又可祛暑消夏，是許多人夏天最愛的運動之一。

首先，游泳能增強人體呼吸功能，這是因為水的密度比空氣密度大820倍，故人在水中呼吸要承受13公斤重的壓力，而為了克服這壓力，呼吸肌必須用更大的力量來維持呼吸，長時間下來呼吸肌的力量增強，肺活量也就增大，使人體能充分吸入氧氣，呼出二氧化碳，讓體內組織細胞新陳代謝旺盛。其次是游泳還能增進心血管系統之功能，因水溫比體溫低，在接觸水後會使末梢血管收縮，繼而發生適應性的擴張，這個因素能大大增強心臟功能，減少體內代謝廢物殘留在血管壁上。而游泳還有提昇大腦皮質層的興奮性，若在下班後游泳片刻，可消除疲勞，感到精神振奮。

對於不會游泳的旱鴨子，可參考下列介紹之運動，也是讓住在都市，活動空間較少的你不錯的選擇：

快走：又稱為健走，即是用腰帶動雙腳快走，走路時要盡量的縮腹及挺脊，或許剛開始會有點酸累，那是因為還未掌握到快走的訣竅，習慣了就全身輕盈。

慢跑：可增強心肺功能，但對膝關節退化及受傷的人就較不適合。

散步：對於患有心臟病或糖尿病的患者及體重過的人，可選用此方法。

爬樓梯：對上班族較方便的運動可說是爬樓梯了！在上班時可以爬樓梯代替搭乘電梯。

騎腳踏車：平時出門不妨以腳踏車代步，對於膝關節退化的人是不錯的選擇。

跳繩：是在家就可做的



運動，其所須的空間也較小。

健身房：上健身房運動是現代人的新寵兒，看著琳琅滿目的健身器材，讓人想動那裡就動那裡，邊運動還可邊吹冷氣，又可不用擔心晒太陽，可說是時下年輕人最喜歡的運動之一。一般專業的健身房內有設備完善的健身器材，還有專業人員為消費者做量身訂製的運動處方，幫助消費者從事有效且安全的運動。不過還是要提醒各位，無論做任何運動的前後都須做5~10分鐘的暖身運動，飯後1小時內不宜做過於激烈的運動，以免影響食物的消化，嚴重者還易導致胃下垂；而選擇到健身房運動的消費者，建議大家每週只須去3至5次，正式運動的時間每次約15~20分鐘即可，因過量的運動反而會造成肌肉疲乏，導致運動完後的幾天全身酸痛。



除了運動健身來達到養生的方法之外，如何避免運動後讓人產生不舒服感，甚至中暑，也是很重要的一點。在一般情況下，人體產熱和散熱是相等的，所以人的體溫總是保持在36度左右。但若外界氣溫高、濕度大、無風等，使汗水蒸發困難，體內熱量積蓄過多，很容易發生中暑；在強烈的陽光下照射過久，或出汗過多，體內水和鹽大量流失，且得不到及時補充時，也會中暑；當然，身體過度疲勞或體弱多病的體質，也是容易發生中暑的原因。

所以，夏季選擇戶外運動的時間最好是在早晨及傍晚，因早晨的空氣最為新鮮，但氣候較涼爽，出外活動時還是加件外套以免著涼；而傍晚則是最適合全家做戶外運動的時間，此時氣候清爽，不冷不熱。應避開運動的時間為上午11點後至下午2點，這段時間的天氣非常炎熱，如果選在這時候做戶外運動，如打籃球，則容易導致中暑。

另外，夏季養身須注重飲食調養，不可貪食過多的冰品，如啤酒、刨冰等，還須多補充下列介紹之營養素：

1. 維生素：在高溫的環境下人體的維生素代謝增加，尤其是維生素C、B1、B2。而維生素A、E有提高體力及耐熱力的作用。

2. 蛋白質：在高溫的條件下，人體內蛋白質分解增加，易影響體內氮的平衡。而蛋白質以魚、肉、蛋及豆類的最好。

3. 水及無機鹽：人體大量的出汗不但使體內水分不足，還會流失大量的鈉及鉀，容易引起嚴重缺水，所以要多補充水與無機鹽。補充的方式可喝運動飲料及多吃蔬菜、水果、豆類、海帶等。因體內過多的水與無機鹽的流失，易使水、鹽代謝及酸鹼平衡紊亂，而導致中暑。

4. 飲食方面：可多吃白木耳、綠豆湯、及膠凍類的愛玉、仙草等，除了可補充營養外，還有消暑的功用。

夏天在做戶外運動時，應注意做好防晒措施，而想美白的人應多吃蔬菜、水果。在此介紹2種天然美白的方法，除了食療之外，也可有效美白，還可做為晒後的護理，供讀者參考：

1. 檸檬美白法：將新鮮的檸檬汁與蛋黃拌勻後，直接塗抹於臉部、頸部及手部，具有潔白及滋潤的功效。

2. 番茄美白法：將番茄切碎後壓成糊狀，加入些許蜂蜜，直接塗抹於臉部及頸部，可潔白及除皺。

介紹了這些夏季的養生方法，還是希望大家能在忙碌的工作及課業之餘，抽些時間多運動加上均衡營養的飲食，以保持身心健康。圖