近段时间天气闷热，给喜爱运动尤其是室外运动锻炼的人们带来了一些考验。而有关健身运动爱好者出“状况”的新闻也不时传来。记者为此采访了有关运动医学专家——

夏季锻炼有禁忌，你知道吗？

宁波经常参加自行车运动的市民超过3万人。 （胡龙召 摄）

本报记者 林 海

夏天运动“状况”不断

前不久，宁波跑友圈爆出了一则新闻：有一名参加过百公里越野赛和铁人三项的资深跑友，在宁波参加一个公益性跑步活动时，因天气太热患上了“热射病”，被紧急送到宁波市第二医院急诊科治疗。幸亏医生处理及时，她才得以康复。

热射病是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损的一种疾病。热射病在中暑的分级中是重症中暑，是一种致命性疾病，病死率高。遇到高温天气，一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时，就要注意降温。这名跑友因为运动时不够注意，才出现了险情。

实际上，在夏天因为运动引发疾病或意外事故，这并不是第一例。由于天热，前往游泳池的市民成倍增加，由此也引发了安全隐患。今年5月底6月初，鄞州和海曙各有一家游泳池发生溺水事件，其中一起因为救生员及时出手，又偶遇一位经验丰富的护士而救回一条命；另一起溺水事件则因为当事人本身有心脏病，身体状况又不佳，加上运动量过大，没能救回当事人。

此外，自行车爱好者夏季骑行时也常有安全事故发生。前几年，北仑先后有两名自行车爱好者在车祸中发生不测，失去了宝贵的生命，此事在当地引起很大反响。据了解，这两名自行车爱好者均是在夜晚骑行时出事的，事发地均在太河南路（城湾水库段）。

上海也发生过一名20岁的女性患者由于不当运动健身引发心源性猝死的事件。当事人在健身房锻炼，休息时突然倒地，120将她紧急送医院抢救，入院时人已经没有脉搏和呼吸，虽然急诊科医护人员全力抢救，遗憾的是没能抢救回来。医生称，女孩是剧烈运动后导致恶性心律失常，发生了心源性猝死。

游泳、跑步/夜跑、自行车骑行……这些夏天最常见的运动项目，实际上均存在一定的风险。不少人在夏天锻炼时，对自身体能状况估计过高，对客观风险估计不足，忽视甚至漠视风险，容易出现运动伤害或意外事故。

夏天运动有特殊禁忌

夏天参加体育运动，最常见又最需要预防的疾病是热射病。

前几年，外地也发生过夏天出门跑步导致热射病最终不治身亡的事例。2014年6月的一天中午，四川46岁的马拉松爱好者雍波冒着32℃高温跑出家门，不久后他被发现昏倒在路边。在医院抢救多日，尽管有国内首席热射病专家、解放军总医院重症医学科主任宋青教授参与抢救指导，最终他还是因为多个脏器出现衰竭继发血液感染导致感染性休克，抢救无效死亡。

宁波市第二医院急诊科主任医师刘鹏解释，夏天室外气温高、湿度高，会影响机体的散热，在这样的环境下进行剧烈运动，体内产热过多而散热减少，出现散热障碍，就有可能诱发热射病。遇到热射病患者，一般要求一小时内将患者体温降到38.5℃以下；要立即停止运动，将患者挪到阴凉地，解开衣服，体表暴露，用风扇和空调吹，用冷水擦拭身体，补充盐水，同时还要测量体温，观察患者神志，如果降温效果差或昏迷不醒，要立即送往医院。

需要注意的是，夏天还是心源性猝死的高发季。从文献和临床数据来看，盛夏发生心源性猝死的病例要比春秋季节高两成。夏天运动量大，出汗多，人体水分通过汗液大量蒸发，血液黏稠度升高，达到一定程度时会诱发低血钾症甚至出现血栓，导致恶性心律失常及心脏病发作。

低血钾症是一种常见的电解质紊乱，夏季大量出汗会造成血液中钾盐的大量丢失而缺钾，这是造成低血钾症的直接原因。而钾离子通过调节体内若干种酶的活性，使肌肉和神经处于正常的兴奋状态，包括心脏肌肉的舒展，调节心跳节律，维持肾上腺的功能，调控血压。因为运动流汗过多，导致低血钾症而引起恶性心律失常，最严重的后果就是猝死。

运动医学专家认为，夏天在游泳池发生意外，除了溺水之外比较常见的是诱发一些心血管疾病，有的游泳爱好者在空腹的时候下水游泳，容易出现低血糖甚至晕倒的情况。而自行车骑行出现意外，比较常见的问题是一些车友因为天热不愿戴头盔等安全装备，这样一旦出事头部就会遭受重创。

高温天这样运动才科学

专家说，市民在夏天运动时要避开一条警戒线：气温超过32℃、湿度超过60%。因为在这种情况下，发生热射病的风险会明显增加。

有研究表明，参加马拉松运动最适合的气温是14℃至16℃，在夏天跑步如何预防中暑？宁波越野跑达人“小音”曾多次参加100公里越野赛，并创造了“上马”2小时41分的全马佳绩。他表示，首先要避免在阳光直射的环境下运动；其次要降低运动强度，缩短运动时间。为了预防脱水及电解质紊乱，要带足水和电解质饮料，10公里以内的距离，跑步时带一瓶250毫升左右的水就可以了，跑到5公里时喝一半。如跑22公里至40公里的距离时，可以按每10公里补充500毫升的水，每跑2公里喝一两口。“小音”还透露了他的一个“秘诀”：大运动量之后，通过洗冷水浴和热水浴交替刺激的方法，帮助肌肉尽快消除疲劳，减轻炎症，缓解酸痛。

为了预防夏季的低血钾症，平时要多吃含钾量高的食物，比如红薯、香蕉、豆类和鱼类等。夏天在运动大量出汗后补水，以少量多次为宜。但不能单纯地补水，要同时补充一些无机盐，否则大量补水会冲淡血钾浓度，而且补得多排出得多，会加重钾盐的丢失。因此，专业人士推荐夏季出汗或热症急救应当补充含电解质的运动功能饮料。

除了预防热射病之外，夏天参与游泳、水上运动时，需要注意防溺水。在游泳池游泳，切忌在空腹、疲劳、饮酒等身体状态不佳的情况下进行。在下水前做好准备活动，在现场听从救生员和工作人员安排，根据体能状况确定合理的距离、速度。“游泳锻炼总的要求是不能过量，需要根据每个人的体质、年龄等情况确定相应合理的运动量。”市游泳训练中心教练徐根明表示。

宁波市升腾体育发展有限公司总教练兼市水上救生协会培训师张峰表示，夏天虽然炎热，但是在水里时间过长的话，会导致体温下降，容易发生抽筋，可能会有溺水的风险。另外，在下水之前一定不要吃得太饱，太饿也不行，最好是饭后一个小时才下水，这样可以避免恶心呕吐；游泳时要控制时间，特别是患有低血糖的泳客，游泳时间过长，体力消耗过大容易发生晕倒。70周岁以上老年人属于心脑血管疾病的易发人群，一定要在医生允许的情况下入池游泳，并由专人陪同，这样随时可保障老年人的游泳安全。

吴晓军是宁波市自行车运动协会副主席。他介绍，现在宁波经常参加自行车运动的市民超过3万人，其中相当一部分人有夏季“夜骑”的爱好，特别是东钱湖、九龙湖等地已成为市民“夜骑”的首选之地，每年的4月至11月几乎每天晚上有数百名市民去骑车。“晚上骑车不会晒伤，而且凉风习习，感觉十分舒适。但‘夜骑’时请务必戴上头盔。”

夏天市民健身方式多种多样。 （胡龙召 摄）

图 示

韩立萍 制图

评 说

“夏练三伏”也要有个度

民间有谚语：“冬练三九，夏练三伏。”三九和三伏是一年中最冷和最热的时候，在这么极致的气温环境下锻炼，是告诫人们运动要有一种执著和持之以恒的态度。但无论是“冬练三九”还是“夏练三伏”，都要注意一个度，看到一些人在夏天锻炼时出了这么多“状况”，有的甚至倒下不起，深感可惜。要是早学一点知识，注意锻炼的度，很多“状况”或许可以避免。

生命在于运动。经常参加体育锻炼比不运动锻炼的人，其心脏功能、肺活量、消化功能都要好，而且发病率较低，人看起来也会更精神些。所以，任何时候、任何季节，都应该坚持运动，夏季也不例外。但夏季有夏季的特点，天气炎热，运动出汗多，对人体消耗较大，故夏季参加体育活动必须讲究方法，只有合理安排才能收到好的健身效果。比如现在越来越多的人加入“快走”队伍，快走就要选择好时机，要避开中午高温时节，避免强烈的紫外线照射。这个时候连室外作业工人都在错时工作，你假使还去运动锻炼，那不是毅力和恒心了，而是盲目和无知了。

年纪不同，男女不同，身体状况不同，气候季节不同，每个人都要有自己的“运动处方”，根据不同的情况适度进行体育运动。运动的目的本就是增强体质，一旦过量或不注意，反而伤身，这样的傻事我们不能干。 （李国民）

宁波市鄞州区智慧城市建设工作领导小组办公室关于征集鄞州区智慧城市建设领域专家的通知

为加快鄞州区新型智慧城市建设，更好地发挥行业专家在学术和技术上的支撑作用，结合我区开展智慧城市建设等工作需要，现面向全社会征集智慧城市建设各领域专家，遴选一批专家并组建鄞州区智慧城市建设专家库，建立专家决策咨询机制。现将有关事项通知如下：

一、主要职责

1、对鄞州区信息化建设发展战略规划和规范性文件提出意见和建议。

2、对智慧城市建设、大数据发展、新一代信息技术等工作提供咨询服务。

3、受区智慧办委托，参与我区信息化项目的论证评审、技术鉴定和项目验收等工作。

4、承担智慧城市建设、大数据产业发展、信息化建设等重大课题研究任务。

5、围绕各领域信息化建设，组织开展研讨会、报告会、技术讲座等学术交流和培训活动。

6、完成区智慧城区建设工作领导小组交办的其它工作。

二、申报条件

1、宁波市内从事智慧城市、信息技术和信息化工程领域的教学、科研、管理等工作的人员；对已列入省、市信息化相关专家库的专家优先考虑；

2、熟悉智慧城市发展动态、智慧城市项目建设，掌握信息化前沿技术，对国家方针、产业政策、行业发展方向有较为全面和深入的了解；在信息化基础设施（通信网络、机房环境）、网络与信息安全、信息化软件与应用、信息化系统集成、信息化系统投资评估、电子政务、物联网、大数据、人工智能等领域有所专长；

3、具有副高级专业技术职称，或从事相关领域工作满5年；

4、具有良好的职业道德，能够独立、客观、公正、实事求是地提出评价意见。

三、申报程序方式

主要由单位推荐和个人申报相结合方式遴选专家。

1、单位推荐

请各单位推荐具有相关资格人员，积极参与我区智慧城市建设工作。并于2018年8月4日前将鄞州区智慧城市专家申请表（见附件）报鄞州区智慧办。

2、个人申报

请具有相关资格的申报人员，登录鄞州区经信局网站（http://www.nbyz.gov.cn/col/col106337/index.html），在通知公告中下载填写表格，并与2018年8月6日前报送至鄞州区智慧办（惠风西路77号207办公室）。

申报结束后由鄞州区智慧办组织审核认定，对符合条件的专家人员经公示无异议后，进入鄞州区智慧城市建设专家库。

联系人：童伟 联系电话：87417841

邮箱：2318364809@qq.com

宁波市鄞州区智慧城市建设工作领导小组办公室

2018年7月17日

本报社址：宁波市鄞州区宁东路901号 问询电话：87688768、87682114 职业道德监督投诉电话：87654321 邮编：315042 电子信箱：nbdaily@163.com 法律顾问：素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 宁波市高新区光华路299弄研发园C区 电话：87298700
广告部：87682193 发行中心电话：87685678、87685669 地址：宁波市鄞州区宁东路901号 定价每月35元 零售每份1.20元 宁波报业印刷发展有限公司 电话：87685550 昨日本报开印0时36分 印毕4时40分