

# KEEP HYDRATED DURING EXERCISE

## 健身饮水注意事项

运动健身不仅能让我们拥有好的体格，还能让我们拥有良好的精神状态。但是受天气因素的影响，夏季运动健身如果不注意，就会适得其反。夏季炎热，在长期的户外运动中，由于空气湿度比较大，温度比较高，容易引起脱水、电解质紊乱的情况，严重的还会导致热衰竭、热中暑，所以我们常需补充水分。饮用水种类繁多，我们应该如何选择？

纯净水，指经过纯化处理的水，虽然去除了对人体有害的微生物和有机物，但是它不易通过细胞膜，可能会导致一些营养元素的流失，致使免疫能力下降，长期饮用，人们可能会感觉乏力，甚至引发动脉粥样硬化等疾病。因此，我们建议不要只饮用纯净水，而应该多搭配天然矿泉水。矿物质水不仅能够解渴补水，还能补充人体必需的矿物质以及因出汗所流失的微量元素。

了解完如何选择合适的饮用水，下面我们来看看如何在健身时科学补水：

### 运动补水节奏

运动时出汗越多，需补充的水量越大。不过，我们的身体在运动后仍处在兴奋期，心跳速度并没有恢复平缓，大量饮水会使

身体汗量急剧增加，出汗越多盐份损失越多，容易导致抽筋、痉挛等症状，所以运动后补水切忌“一饮而尽”。正确的饮水节奏是保持平缓饮水，再间歇式地分次饮用，这样才能让心脏充分、有序地吸收水分。此外，一次饮水一般不应超过200毫升，两次饮水间隔至少15分钟。

### 运动后补水贴士

运动后，内脏器官处于高温状态，在夏季温度将更高。如果此时我们盲目“贪凉”，进食大量的冻饮或冷餐，会给肠胃造成极大的刺激，引起腹泻，加剧脱水。此外，剧烈运动时，咽喉毛细血管处于扩张状态，突然受凉容易刺激喉部发炎，引起咳嗽。

### 多元化补充

比起纯水，运动结束后我们可以选择补水效果更好的运动饮料。一般运动饮料中会含有碳水（糖分）和钠（电解质）：摄入碳水会为肌肉补充肌糖原，让肌肉恢复速度更快；摄入钠则是可以帮助人体电解质快速恢复平衡。

要运动，更要健康运动。掌握这些补水妙招，助您获得更好的锻炼效果。🏃