



82

运动效果能以出汗多少来衡量吗？

不少人认为，锻炼后要大汗淋漓才好，如果没出汗，就达不到健身的目的。那么，运动效果是用出汗量来衡量的吗？

答案是否定的。人的身体上分布着大小约几百万个汗腺，汗腺具有分泌汗液的功能。正常情况下，运动强度越大，排汗量越多，因为随着运动强度的增加，肌肉活动更剧烈，产热量更多，为了保持正常体温，人体必须通过增加排汗量才能把多余的热量散发出来。由于存在性别差异和个体差异，有些人体液较多，运动时出汗就多；有些人体液较少，运动时出汗就少。体液的多少常取决于体脂的含量，因为脂肪组织中含水量比较少，所以胖人的体液相对比瘦人少。尽管运动时胖人出汗多，但耐受水分丢失的能力却比较差，也就是说，运动时间不长，胖人就会因水盐代谢失调而过早出现疲劳。运动前是否饮水对体液也有影响，如果运动前大量饮水，也会因体液增多而增加出汗量。另外，还要看个人的身体素质。体质强壮的人，肌肉与运动器官都比较健康，即使进行强度较大的运动，也毫不费力，出的汗自然就少；相反，体质差的人稍稍活动，就会大汗淋漓。因此，出汗越多并非锻炼效果越好。一些无汗运动，如散步、骑车，同样可以起到预防或减少各种慢性疾病的作用，还能帮助降低患中风、糖尿病、痴呆、骨折、乳腺癌和结肠癌的危险。

运动效果是否好，应以运动时的心率作为标准。计算方法为：运动时的最高心率 = $220 - \text{年龄}$ ，即一个 50 岁的人，他运动时的最高心率应以 170 次为宜，如果超出就证明运动量超负荷，要注意减少运动量了。至于那些稍微运动就汗如雨下的人，则需尽快就医。