

专家提出，剧烈运动后如果因渴一次性大量喝水，会使血液中盐的含量降低。运动后出汗多，盐分更易丧失，更易使细胞渗透压降低，导致钠代谢平衡失调，发生肌肉抽筋等现象。过多的水渗入到细胞和细胞间质中，造成脑细胞肿胀会引起脑血压升高，易出现头疼、嗜睡、心律缓慢等水中毒症状。麝

剧烈运动后，有人把啤酒当水大口大口地喝，这易使血液中尿酸急剧增加导致痛风。

大量出汗应补淡盐水

麝专家解释说运动中出汗多，需饮用的水量自然大，但不能一次喝足，要分次饮用。一次饮水量一般不应超过 2 0 0 毫升，两次饮水至少间隔 1 5 分钟。另外饮水速度要慢，不可过猛。麝

锻炼出汗量大，无机盐流失，补水应以温淡盐水为主；最好喝些 1 % 的淡盐水，如果不方便调配比例，也可以购买宝矿力水特等碱性运动饮料，可以及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠，维生素成分可以在一定程度上缓解身体疲劳。麝