

来自『夏练三伏』的『烤』验

□实习生 张欣悦 李慧钰 本刊记者 赵杰

老话说，“冬练三九，夏练三伏”，意思是面对寒冬和酷暑都要坚持锻炼，防病健体。这是前人在长期锻炼的过程中总结出来的经验，有一定的科学道理。

这段时间正值高温天气，在肥东，也有不少热衷“夏练三伏”的小伙伴，足球场、篮球场等运动场，都能看到人们挥汗如雨的场景。毫无疑问，“夏练三伏”对人们的身体锻炼确有一些好处，但也得掌握个度，否则可能适得其反，有损身体健康。



烈日下

跑步踢球热情不减

日前一天下午，记者来到城关小学的操场上，尽管烈日高悬温度很高，但是市民跑步踢球的热情不减，每块场地上都有人在挥洒汗水。哪怕跑道上被太阳晒得发烫，跑步的市民也是一个接着一个。

“今天真的太热了，我跑了一会上衣就湿透了，带来的水也喝完了，我正想着明天去买那种大桶的水带来喝。”一位正在这里跑步的体育生杨俊杰告诉记者。

在操场中央的足球场上，一群小朋友正在进行足球训练，他们大多是10岁左右的小学生，丝毫没有受到高温的影响。场上的孩子们挥汗如雨，场下的家长们则默默注视着，担心这种天气下孩子坚持不住。家长们往往都会带很多水，而且不时关切地询问孩子可要喝水。家长李女士说，自从放暑假开始，自己的儿子就每天都会来操场踢球。“平时上学孩子太缺乏锻炼了，身体素质不太好，来晒晒太阳也好，暑假嘛，就是应该多来户外活动。”李女士如是说。

一边，王大妈正拎着两瓶水注视着自己的孙子踢球，每次来踢球她都会多准备一瓶水，保证自己的孙子可以补充充足的水分。正教小朋友们踢球的刘教练告诉记者，由于天热，平时足球训练都会挑下午四点钟的时间，在操场上的阴凉处进行练习。“踢球是个需要天天练习的运动，正好夏天也是个适合锻炼的时段，夏练三伏也是有讲究的，既要每天坚持锻炼，又不能运动量过大。我也会根据孩子们的情况来安排每天的训练。”刘教练说。



发现了一些在炎热的暑期依然穿着长袖长裤的大爷大妈。王业森大爷告诉记者：“夏季三伏天是正热的时候，也是特别适合锻炼的时候。但是现在傍晚的太阳还是很毒，像我打太极要站很久，一直晒着皮肤也是受不了的。”大爷一边说着一边用毛巾擦着脸上和脖子上的汗，“冬练三九，夏练三伏”，就是要在夏天这个热的时候坚持锻炼，训练自己的意志力。冬天也是这样，才能让自己的身体越来越强健。

太阳还在西边挂着，跳广场舞的大妈们就聚到了一起，放音乐的音响边还放了一些大妈们自带的水杯。“现在这个天真的特别热，我们每天开始跳舞的时候太阳还是很大的，晚上的蚊子也是很多，我就干脆穿个长裤把腿遮起来，防晒防蚊子。我们从来没有说因为天气太热了就不跳了，坚持锻炼对我们老年人来说还是很有必要的。”张大妈向记者提起穿长裤的原因。

即使是在炎热的三伏天，交警们还是每天坚守在辛苦的工作岗位上。交警戴明告诉记者：“这么热的天我们也要坚持在岗位上，一方面为市民保驾护航，一方面也能磨炼我们的体质和意志。我们有时候也带病上阵的，但是只要多喝点水，再配合我们平时的体能训练和工作，多出点汗，一天下来都能好得差不多。”几位交警在工作的间隙不断举起水杯大口地喝水，补充着水分。“我们平均每天都要喝掉八瓶这样的矿泉水。”戴明冲记者扬了扬手里的矿泉水瓶子。

常锻炼

高温之下应该适量

“夏练三伏”固然有一定的科学道理，不过也得讲究方法。医生许敬建议，首先，夏季锻炼的时间不宜过早。夏季早晨空气的污染物不易扩散，树木没有进行光合作用，正是二氧化碳堆积的时候。所以夏季的晨练最好不要早于6点。其次，强度要适中，注意及时补水。夏练三伏的强度主要取决于各人身体素质的强度。气温较高的情况下，每隔一个小时应该安排一到两次休息的时间，不能让心跳过快。运动过程中要及时补水但是也不能盲目。遵循少量多次的原则，根据需要饮用。最后，运动过后也要注意不能立即喝冷饮和洗冷水澡。冷饮会对肠胃产生强烈刺激，容易造成胃疼和消化不良。冷水洗澡会使毛孔关闭，体内热量无法散发极易导致感冒发烧。“希望大家在三伏天锻炼的同时也要注意自己的身体状况，一旦有中暑症状立即就医，尽量避免对身体造成伤害。”医生表示。

勤补水

一下午喝掉五瓶水

虽是午后太阳热气不减，篮球场上和乒乓球桌上的热情丝毫不亚于这天气。每个篮筐下都有一群人奋力争抢着篮球，他们大多是不到二十岁的年轻人，正是充满活力的时候。

球场上体育爱好者们挥汗如雨，球场边上的小卖部也生意兴隆。“夏天就是要出来多运动运动嘛，整天待在空调房里体质都会变弱的。上学的时候也没有多少时间可以出来打球，趁着暑假一次性打过瘾。”高中生王澳说，他和朋友们出来打球都不会自己带水，渴了就去路边的小摊或者外面的小超市买矿泉水喝，正常打一下午球要喝掉四五瓶水。

相对于篮球来说，打乒乓球的人年龄就普遍小一些了，大多是十二三岁的孩子，不少的乒乓球桌上都摆着矿泉水。“我是和我爸爸一起来的，每天爸爸都带我来这打乒乓球。我觉得下午好热，爸爸就会买矿泉水给我喝。”十二岁的杨帆说道。孩子父亲杨海告诉记者：“天气热，身上出汗就会更多，让小孩子出来锻炼锻炼呢，也是帮他排排汗，把体内的毒素都新陈代谢掉。”

为防晒

长袖长裤一齐上阵

都说短袖短裤是夏天的标配，可是记者却

