

# 夏天健身， 您需要知道这些事

□ 记者 江锐/文 倪路/图

夏天到了，游泳池、慢跑道、拳击馆、登山训练场等各种各样的运动场地，都能看到人们运动的身影。一年四季的健身时间里，要数这个季节的运动量最大。市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心有关专家，请他介绍夏季健身需要注意哪些事项。



健身指南

## 不要忘记防暑措施

如果做户外运动，最好戴上运动墨镜、太阳帽，擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭，并带上清凉油、藿香正气水(丸)来预防中暑。有条件的话，最好再带上一个心率监控器。

运动前一个小时要吃些主食或者水果之类，这是为了防止摄入热量过低，造成体力不佳。

夏季要保持低运动量、短时间，让身体慢慢适应炎热的天气。尤其要尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午2点期间进行户外运动。

在夏天运动，温度湿度都很高，一定要穿吸汗的棉衫，不要穿紧身运动服，如果湿度排不出去，会对心脏造成很大的压力。最好准备一套干衣服，特别是上衣，运动后马上换上湿衣服，否则容易引发风湿或关节炎等病症。

运动后建议采用少量多次的喝法，每次喝水只喝几口。另外，运动后也不可过量吃冷饮，否则会使机体突然性的

内冷外热而失去平衡，引发胃不适。

## 气温高运动要有度

夏天气温高人体耗费大，体能耗费常得不到及时的补偿，身体通常对比衰弱。夏天健身要掌握运动量，不要过激运动，长时间不参加体育运动的锻炼者，要逐步增加运动强度。每天最好坚持30到45分钟的运动，30分钟最佳。

夏天瘦身效果明显，许多人多会挑选在夏天瘦身，但假设一味寻求瘦身效果，而不留意在饮食和运动项目挑选上做到合理的锻炼，有时也会拔苗助长。

夏天健身体能耗费大，挑选适合的运动项目、恰当的运动强度，以及合理的饮食，才能真实起到健身的效果。

## 常健身项目要适合

游泳是夏天最佳的健身项目，游泳不光能够起到全身锻炼的作用，并且能够起到降暑的效果。别的如泡温

泉、健身操、瑜伽以及机械操练等，都是不错的室内运动健身项目。一些恰当的有氧运动，如跑步、漫步、网球、骑单车等对健康也是很有利的。早晨锻炼有助于推进血液循环，黄昏健身有助于睡觉。

夏天健身项目挑选，应依据自个的身体状况和承受能力，像爬山、球类运动、健身操等项目能够恰当展开，但必定要留意按部就班，才会有效果。

夏季受烈日的影响，许多运动项目就不太适宜进行，可以以攀登楼梯代替登山，以早晚散步代替跑步等。如果一定要做远途运动，一定要注意帮助体温散发。

如果室外太过于炎热，而又想运动，那么可以选择室内健身馆进行运动健身，也可在跑步机上跑步运动。



健身常识

## 科学健身需依据运动处方

现代人都知道运动的重要性，但是人们往往选择兴趣度高的运动，而非适合自己的运动，结果可能造成运动性伤害出现反效果。每个人所适合的运动项目、方式及运动量都因人而异，所以建议在进行锻炼之前，最好先了解自己的健康状况、身体需求和限制等因素，制定个体化的运动处方，以确保科学运动又健身。

年过40岁，有心脏病、高血压或糖尿病等家族病史者，在从事规律且持续运动计划前，应该先由医师评估其健康情形与体能水平，来选择合适的运动项目，除了疾病与体能的考虑外，身体骨骼、关节与肌肉的状态，也是直接影响运动后疼痛和损伤发生的主因。

若任何部位出现疼痛、拉伤、扭伤、肌腱炎与肌肉僵硬或发炎等问题，都要经由专业运动医师检查后制定个人运动处方，才能避免运动伤害的加剧，另外，可以通过制定个体化的康复锻炼计划来逐渐减缓疼痛，达到恢复关节和肌肉功能的效果。

# 怀宁彩民好运连连 一周两中足彩大奖

星报讯(何薇薇) 近日，家住怀宁县振宁路的徐先生(化姓)喜中足彩四场进球8972元。次日晚上7点多钟，徐先生一如往常，再次来到家附近的15806号体彩站点购买四场进球玩法。

这是徐先生保持十来年的购彩习惯，只要有时间，都会在看球前买点足彩，这样看起来球赛来更投入、刺激，好像回到了当年在校足球队的日子，那么年轻，那么疯狂的迷恋着这项体育运动。如今，通过购买一些体育彩票的足球竞猜，得以继续保存。

5月5日晚，当天可投注的比赛是欧冠的半决赛尤文VS皇马、巴萨VS拜仁；亚冠的全北现代VS山东鲁能、纳萨夫VS吉达阿赫利。徐先生因为有应酬，7点多，急匆匆地将写好的单子送来又走了。5月6日、

7日看完凌晨的欧冠半决赛，徐先生感叹幸好当天忙里抽空写好了投注单，因为他这次喜中2.8万元，而且是一周内连续两次中奖。

兑奖时，徐先生难掩中奖之后的兴奋，他表示：“虽然已经记不清自己中过多少次奖了，也不论奖金是几百几千还是几万。但看到了更精彩的比赛、体验了中奖的喜悦，这也是多年来坚持看球前买彩票的动力，还会一直保持下去。”



## 出差忙购彩，收获四万多



星报讯(杨辉) 阜阳市彩民吴先生4月28日晚做梦梦见一组号码：08、09、10、11、24、29，梦中这六个号码非常清晰，吴先生准备将这组号码组合一下购买大乐透。4月29日一早，吴先生去蒙城县出差，在谈完生意签完合同后，已经是中午，吴先生突然想起他梦见的号码还没有购买，当天是大乐透的开奖日，必须要去购买。

吴先生就在蒙城县找到一家体彩网点，由于大乐透前后区号码是5+2，而吴先生梦

见的是6个号码，他毫不犹豫地最后一个号码29分成了后区两个号码02和09，并用08、09、10、11、24+02、09这组号码连打了相同的3注，然后追加倍投了50倍。在当天晚上开奖结果在电视上播出时，吴先生掏出彩票核对中奖号码，4月29日15048期大乐透开奖号码为：10、11、22、24、33+02、09。吴先生中了3+2是四等奖，连同追加奖金总计是45000元。

吴先生和妻子说：“今天是个值得庆祝的日子，出差双丰收，谈成一笔生意，大乐透还中了几万元奖金。”吴先生的妻子笑着说：“明天我陪你一起去领奖。”

4月30日，吴先生和妻子一起来到阜阳市体彩分中心办理兑奖手续。在办理完兑奖手续后，工作人员提醒吴先生大乐透有3.6亿元大派奖，连续6周，每周派奖6000万，头奖有可能中得2400万，吴先生笑着说：“我最近的运气不错，相信大奖会光顾。”

## 首次买体彩，喜中上万元

星报讯(黄智) “再来个11，漂亮！你中了！”4月20日中午，潜山体彩15211专营店里呐喊声，刘老板又到彩票店里“上班”了。

刘老板做点小工程，除了到工地里检查以及客户应酬外，大部分闲暇时间就在彩票店里“上班”，用刘老板的话说就是动动脑筋玩玩彩票，省得空虚无聊沾上赌博的恶习。这天中午吃完饭，一个姓许的朋友拉他去打牌，反被他拉到彩票店里“学习”彩票，边教

边开玩笑说：“买彩票中100万比你赚100万容易得多。”教了几期，朋友也逐渐上了手，到了33期，朋友买了任选五“2、4、5、9、11”和其他两组号码各20倍。9、2、4、5、11、号码逐个摇出，10800元。

许先生不敢相信，第一次到彩票店就中了1万多奖金，钱来得太快了！刘先生急忙给他降火：“这算什么，这是开胃菜，5月4日开始大乐透派奖，三块钱能中2400万，那才叫大餐！”



当前奖池：1245292482.19元(目前中国彩市第一)

第15054期，开奖号码：02、09、15、24、34+03、09

全国中出一等奖7注，其中追加3注。大奖出自 河北

大乐透开奖日期：周一、周三、周六

江苏

河南