



在沈阳科普公园,球场被绿树环抱。



浑河赛艇,碧水清波。

## “夏练三伏”

“头伏饺子,二伏面。”

昨日,沈阳已经进入了二伏。上蒸下煮的天气里,依然有一批热爱运动的人,不甘于享受空调、Wi-Fi、西瓜的舒适,而是选择健身的方式度过夏日的周末。

在沈阳浑河两岸,从早到晚,都有各个年龄段的市民身着专业装备,沿河骑行。尤其早晚两个时段,能看到一队队身影从林荫路上穿梭而过。浑河水面上,赛艇、帆板、游船点缀其间。在沈阳儿童足球公园,夕阳把树影投在绿茵球场上,一侧是足球基本功训练,另一侧是小组对抗,哨声、呼喊声交错着响起。在沈阳科普公园的篮球场,半场比赛激战正酣,球场被绿树环抱,多了几分凉意。

俗话说“夏练三伏”,夏天运动,有助于提高身体的耐热能力,对呼吸、内分泌等系统功能有促进改善作用。格外要提醒的是夏天运动也要适度,量力而行,要保持低运动量、短时间,给身体一个慢慢适应炎热天气的过程。尤其要注意的是户外运动有中暑、晒伤的风险,而且大量流汗带走电解质,容易让人疲劳,甚至抽筋。炎炎夏日,不能只讲“挥汗如雨”,一张一弛,科学有度才有质有量。

辽沈晚报首席记者 查金辉  
文并摄



绿茵场上,树影人影交错如画。



乒乓球项目老少咸宜。



快乐骑行,林荫路上穿梭。