

知了，“吱吱”地叫着夏天——热死啦，热死啦。于是，我能想到最浪漫的事，便是坐着摇椅在家躲空调。

三九酷暑，高温警报，这些却没有成为他们歇一歇的借口。“热昏”时节，运动不停，拍戏不止，欲与太阳试比高。文艺圈，体育界，燃起夏日里的一把火。全景扫描“热人热事”，看一看他们的热情人生。

热事件

打火机电爆炸

热度:40.3℃
热时间:8月5日
热主角:《南楼七士》
《恋恋阙歌》剧组

刚开拍不久的电影《南楼七士》，是为了纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年而作，取材于真实历史事件。这几天，剧组冒着 40℃ 的高温，拍摄司徒氏家族七壮士据守碉楼，英勇阻击日军的场面。

导演刘深告诉记者，为了拍摄一条战争场面戏，一些群众演员足足在太阳底下晒了 1 个多小时，“当场就有吃不消的，直接吐了”。前日的高温暴晒下，影片副导演的打火机居然爆炸了，“把所有人都吓了一跳。”

在车墩，《恋恋阙歌》剧组，地面温度超过 40℃。探班当日，剧组正在拍摄一场离别戏份。骄阳午后，男一号李承铉一身复古绅士装扮与“痴心千金”林鹏依依惜别。一场拍毕，两人都是衣衫湿透。休息时候，林鹏忙着补妆，忙着扇风，忙着擦汗；李承铉则是换了一身全新戏服，助理在一边形影不离地撑着大花伞，剧组服装老师忙着帮他整理着装，“因为出汗太厉害，同样款式的衣服我们都要做好几套，好不断轮换，有时候一天拍下来，全都又臭又脏。为了不让更多‘战士’倒下，每天逼着大家喝藿香正气水”。制片主任罗志刚透露，算上群众演员，整个剧组每天光藿香正气水就要消耗掉五六百瓶，“那个味道可真不好闻，但没办法，只好硬着头皮，一捏鼻子咽下去”。



①

热昏时节 非常演练

沪上文艺圈体育界 拍戏不止运动不停

首席记者 华心怡

本报记者 孙佳音 张艺 厉苒苒 李元春



②

热事件

脚上烫泡

热度:42℃(地表)
热时间:8月6日9时53分
热主角:上海沙滩排球队

10 时不到，送冷饮的车来了。2 个“乌贼”一样的沙排男队员，接过纸板箱，打到了训练场地上。

4 片沙排场地上，地表温度高达 42℃，冷不丁赤着脚踩上去，“哇”地一声叫了出来。“最热的一次，沙面上的温度有 60 多摄氏度。前几天我们队员训练，好几个脚上都烫出了泡。”上海沙滩排球队的教练徐强天天带着队员训练，只有周三放假。现场，遮阳的凉棚仍然挡不住强烈的紫外线。队员们和教练自己动手，在内层刷上厚厚的白色涂料，“效果很好啊。瞧，还有我们用床单做的遮光布，都是自己的 DIY。”沙排显然是训练条件最艰苦的项目之一。

12 岁的陈悦是沙排队年纪最小的队员。原本练室内排球的她，被选中加入沙排队，跟着大哥哥大姐们一起训练。她一个人在教练的带领下练着脚步。不过 20 分钟，已有了虚脱了感觉。“好累好累。”女孩喘不上气来，一副辛苦的表情。“我不怕晒，黑点更健康。”另一片场地上，队员们开始了组合练习。跳跃，扑地，追球……热，不停歇。



③

热事件

“肉色防晒服”亮相

热度:35℃
热时间:8月6日10时20分
热主角:上海赛艇队

东方绿舟基地的水上运动场上，上海赛艇队的队员们正在挥汗如雨。虽然头顶大太阳，但小伙子们却喜欢光着膀子训练，他们的理由很充分：“这样要比穿着衣服凉快些！”

出于防晒考虑，总指导一般都要求队员们穿衣服，但无奈这几天实在太热了，队员们情愿光着膀子被太阳晒得大汗淋漓，也不愿穿着衣服，甚至在室内练力量时也是如此。对此总指导选择妥协：“这种炎热的天气下训练，我们最担心的一件事就是中暑，万一队员训练时昏倒就直接栽倒在水里了，危险得很。”而队员们则戏称，自己不是光着膀子，而是穿着“肉色防晒服”：“比起一般的衣服来，我们的‘防晒服’更凉快些。”



④

热事件

发“烧”了

热度:36℃
热时间:8月6日11时
热主角:上海女足

已近中午，上海女足的训练还未结束，偌大的训练场刚刚喷过水，但降温的效果并不明显，由于热转成湿热，队员们甚至觉得更难受了。

女孩子天生爱美，上海女足的队员也不例外，虽然训练也要顶烈日战高温，但姑娘们不怕热蒙只怕晒黑，她们的抗暑神器是长袖球衣。现场的 26 名队员中，24 人穿上了长袖球衣。

这支正备战第一届全国青年运动会的女足由老师鲍国明率队。每逢球队复训，教练组都会多一项工作，动员队员们吃饭多吃点儿。鲍指导无奈地说：“足球队员本来运动量就大，赶上天气又热，队员们每次练完都不想吃饭，已经成了老大难了，每次只能监督她们吃。”17 岁的易方馨一进食堂，就为自己打了一份绿豆汤：“实在是没有胃口。有时候就一碗一碗地喝这个。”小易和姐妹们有着自己的降暑绝招，“把冰装在袋子里，然后敷在脑袋上。”女孩脸上的防晒霜遇到汗水，在脸上留下一条条白色的印痕，“对，就像发烧了那样敷冰袋，这么热的天，我们都需要‘退烧’。”

①《恋恋阙歌》剧组工作人员为演员送上清凉

图 TP

- ② 上海沙排队员烈日下赤膊上阵
- ③ 上海赛艇队员在健身房挥汗如雨
- ④ 上海女足队员为防晒穿长袖球衣训练

本版图片除署名外均为记者 周国强 摄



扫一扫
添加新民体育
微信公众号

热事件

刮痧

热度:33℃
热时间:8月6日晚
热主角:文慧沪剧团

今年，是文慧沪剧团最为忙碌的一年，从 1 月份至今，剧团已经演出了 121 场。而这个月，还有 20 多场演出等着他们。昨晚 8 时，剧团刚刚结束在金桥的露天演出，收获广泛好评。

今年，剧团在一个月內辗转奉贤、金山、嘉定、洋泾、松江等地，有些地方的演出场地小、空调差，又累又热很辛苦。但不论大戏小戏，条件再差再苦，剧团的 36 名演员从未缺席。在文慧沪剧团程副团长看来，社会效益总是第一位的，“观众觉得好，才是真的好。”

昨日下午 1 时半，文慧沪剧团在浦东新区洋泾文化中心演出沪剧《谁是母亲》，下午 4 时，出现在金桥。“晚上的演出是露天，天气很热，但观众反响很好很好。”冒着酷暑听戏的戏迷，用热烈的掌声与喝彩声表达心中的喜悦和感激。而在后台，演员们互相帮忙刮痧、涂风油精，只为把精彩带给更多的人。

热事件

心灵抗暑

热度:27℃
热时间:8月6日晨
热主角:“秋韵艺苑”演出团

舞台上，一位白发苍苍的老者正饱含深情诉说着抗战的故事，舞台上，孩童窝在母亲的怀中，听得正入神。窗外，是蝉鸣喧嚣的酷暑白日，窗内，却是一片静谧的诗歌天地——酷暑，似乎独独远离了这里。这是昨天上午发生在长宁区图书馆多功能演艺厅中的一幕，由“秋韵艺苑”演出团筹备的《不可忘却的记忆——纪念世界反法西斯战争暨中国人民抗战胜利 70 周年》朗诵会正在这里举行。

“秋韵艺苑”成立于 8 年前，成员 50 多人，平均年龄超过 60 岁。是什么力量让这群白发苍苍的老者冒着酷暑精心筹划了这台精致生动的演出？朗诵会艺术总监成雅明的话或许能解答：“这是我们这代人共同经历的回忆，几乎每个人都从小听着父母诉说抗战故事长大，体会深刻。”

100%桑蚕丝被 夏季促销风暴来袭

连续高温，不开空调受不了，但睡觉又怕冷，怎么办，盖条桑蚕丝被最合适！据专家介绍，桑蚕丝的丝线中间是有纤维中最高的，天热时，水份能透过蚕丝被蒸发，人会感到透气，有助于保证每天良好的睡眠。



市场上卖的蚕丝被鱼目混珠，有些标注是“100%蚕丝被”的，用的原料是柞蚕丝，有的用化纤丝来充数，更为廉价。朱阿嫂蚕丝被前身是江南织造厂，原先就与新民晚报合作过。桐乡独特的地理环境和气候，有培育优质桑蚕茧的独特优势。朱阿嫂蚕丝被精选桐乡优质桑蚕茧，芯为100%桑蚕丝，非柞蚕丝，由4位拉被师傅一层层纯手

阿胶缔造养颜养生新传奇

阿胶自古至今都被医界推崇，李时珍《本草纲目》称其久服轻身益气，是当之无愧的国药材之瑰宝，它既是单味药材又是复方药材，既可以做饮片与其他药材合用，又可单独入药，其性甘味平，归肺、肝、肾经，除了入药也可以入食，是非常适合长期服用的一种高级滋补品。

《曾国藩家书》中提及曾国藩曾以阿胶为幸。道光24年正月25日，在曾国藩的家书中写道：“父母大人金福万安。阿胶发下，尚须半斤二”，托人带回湖南老家，以尽孝子之孝。

可见，阿胶是滋补上品，古人深明此理，所以有条件的人们才以阿胶作为养生佳品。

九和堂始创于1933年，是上海著名商标，其原料精选东阿阿胶。

需请拥有几十年熬胶经验的老师傅指导生产，采用传统工艺与现代化技术相结合的方法，保证阿胶内在、外在质量，用的是黑驴整皮熬制而成，色如漆，光如琥珀，重如干枣，经夏不软，坚硬而脆。

工控制而成，手工定点，不宣板结，不宜成团，被套用的是全棉提花面料，非棉纱。被子留有检测口，拉开拉链，即可检测品质内里，仔细检验。

为回馈读者，我们推出100%桑蚕丝子母被。规格2.0m*2.3m，母被芯净重1500g，子被内芯净重600g，母被春秋天盖，子被夏天盖，两条合起来冬天用，春夏秋冬都有蚕丝被使用了！2015年7月30日至8月30日订购，还可享受1599元（市价2180元）的优惠价，并获赠床品四件套（花色随机），上海地区免费送货上门，支持货到付款。

朱阿嫂蚕丝被规格还有1.6m *2.1m（单人被）、2.0m*2.3m（双人被）、2.2m*2.4m（双人被）三种，内芯净重2斤（不包括被套的重量），市价1080元/条，现优惠价799元/条；3斤市价1530元，优惠价1199元。现在订购2条蚕丝被及以上，均可获赠床品套件（三件套/四件套，颜色随机），活动截止至2015年8月30日。拨打电话400-5292777（8:00-20:00）或预订哦！如您需要看样品，请提前致电预约时间。



夏季阿胶推荐吃法：阿胶粉粥和莲子阿胶粥。阿胶养血，是不分季节的，阿胶滋阴，助肾滋水，性甘平，夏季服用阿胶适量，一般不会引起上火，对于身体虚弱需要调理的人，阿胶仍是首选之。

市场价500g1500元，现大购推出返季囤货活动：即日起至8月31日，买500g送500g，9月1日至10月31日，买1000g送500g，11月1日至12月31日，买1500g送500g

订购 52927777
热线：上海地区包邮（每天8:00-20:00）

有车也会有烦恼

市价780元

中秋好礼特惠价200元

对于车内异味问题，今用威宁木炭包，不仅有效去除异味，还能净化空气，让您的爱车时刻保持清新。

汽车常备品质生活

平心静气 安抚烦躁

去除异味 提神醒脑

香薰空气 无烟舒心

奇楠香堂

燃一炷香 成就健康生活一部分

主商品：

紫光檀佛头刻心经香管 X1

（含20支惠安沉香线香）

加赠补充装纸管装香管 X1

（含20支惠安沉香线香）

市价1280元

中秋好礼特惠价：360元

（紫光檀，又名黑檀，密度高达1.3克/立方厘米，加工后色泽、触感极似犀牛角，木质坚硬，不变型；切面打磨后滑润，手感好，似缎子的表面，观赏性极佳。）

配件：紫光檀马槽型卧式香插X1、紫光檀香针X1、铜镀金葫芦型竖式香插X1

订购 52927777
热线：上海地区包邮（每天8:00-20:00）
登录www.xinmindagou.com
在线订购（团购订单请来电话咨询）