

十大凉快地

温差近3℃

武康路成为最风凉的马路

烈日下大理石地面,20分钟烤熟肥牛,6分钟“炒”熟虾仁,5分钟蛋黄凝固,面对连续高温天,网友做起了“烈日烧烤”试验,连连感叹申城不是一般的热。

高温下,网友也找到了相对清凉地,那就是浓荫下,公园里。昨天,上海植物园工作人员在上午10时30分测得的无遮挡硬质地、树荫下草地,两者地面温差将近10℃,上海发布再度把上海的73条林荫大道名单详细列出,更有网友在微博、微信上热捧上海市中心的“十大凉快地”,几乎全部在73条林荫大道之中。市绿化部门将在8月底命名30条新的林荫大道,届时,上海林荫大道总数将超过百条。

市中心“十大凉快地”

名次	区县	林荫道(园)
1	徐汇区	武康路
2	黄浦区	思南路
3	静安区	巨鹿路
4	普陀区	梦清园
5	虹口区	甜爱路
6	普陀区	花溪路
7	黄浦区	绍兴路
8	长宁区	新华路
9	徐汇区	岳阳路
10	徐汇区	衡山路



武康路

新民图表

本版制图 董春洁

8月还有10到15个高温天

4日到6日或再现40℃极值

本报讯（记者 马丹）昨天,今夏第三个高温红色预警信号给7月画上句号,随后一场久违的雷雨带来短暂清凉,但今天,申城气温又“情绪高涨”起来,9时27分市气象部门发布了高温橙色预警信号,12时过后最高气温再度轻松跃过37℃的酷暑线。上海市气象局透露,

未来10天,本市将持续晴热高温天气,其中,8月4日到6日,极端最高气温可达40℃,高温天气要到8月中旬之后才有望缓解。据预计,整个8月可能还有10到15个高温天。

市气象局首席服务官满莉萍表示,8月上旬,副热带高压稳定控制华东大部

农民消暑节能有一套



不用冰箱
冰西瓜

昨天下午,金山区中兴村三组的农民干美宝正在井中拎起“冰镇”西瓜

洗澡不用
热水器

昨天下午,金山区中兴村三组的村民吴伯明正在井中取水,准备晚上洗澡,他说:“夏天用井水洗澡既节能又凉快!”

陶磊 摄影报道



12320 卫生热线专家提醒——

预防热射病 谨防空调病

高温连续炙烤着申城大地,也对市民健康带来了显著影响,上海市12320卫生热线专家提醒,高温天要预防中暑,而重症中暑也就是俗称的热射病,可能会带来生命危险;当然,在防暑降温的时候,要谨防空调病的困扰。

一旦发生中暑,先将病人移到阴凉、通风、干爽的地方,使其平卧;解开衣扣,松开或脱去衣服,将病人的头部及肩部稍垫高;可让病人多饮用一些含盐分的清凉饮料;有条件者用冰水或50%乙醇擦洗患者全身,并为其按摩肢体。热射

病在中暑的分级中就是重症中暑,高烧40℃左右持续不下的要马上送至有经验的医院进行液体复苏治疗,千万不可以认为是普通中暑而小视,耽误治疗时间。

空调病的表现为感冒、过敏、风湿病、黏膜干燥、紧张、烦躁、注意力难以集中、头痛等。因此,空调房要注意定期开窗通风,一天两次,每次15到30分钟。

合理地调整室内外温差,室内外温差以不超过5℃-8℃为宜。空调开启时间不宜太长,通宵达旦使用且不通风是大忌。本报记者 金恒



警戒线

当室外温度超过体温

36℃

不适合户外锻炼!

36℃!请记住这个温度,它是你能否参加户外运动的警戒线。烈日当头,上海连日高烧不退。该不该出门锻炼?市民犯了难。“36℃是人体的平衡体温,如果室外超过这个温度,就不适合运动。”上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣提醒市民,气温达到、或者接近36℃,锻炼后热量很难从身体里散发,极易中暑。

“早上8时前,晚上8时后,气温降至30℃以下,市民可以适当在户外锻炼。”刘欣表示,但这并不意味着所有锻炼项目都合适。

市民在高温天气可以选择广场舞、气功等消耗小的运动方式,而像长跑、骑自行车等大运动量的锻炼就不适合。“天气热了,市民可以用快走的方式代替跑步,减少消耗。”市民选择去场馆内打羽毛球或者乒乓球,场馆内没有空调,需尽量选择通风好的场馆。

如今,上海室内有空调的运动场地越来越多,市民可以不受天气限制进行锻炼。上海全民健身热线首席专家、上海体育学院教授陆大江推荐,不少社区建有百姓健身房,“百姓健身房里都有空调,

还有专业人士指导,老百姓只需要花1元钱,就可以就近健身,不会增加经济负担。”

健身时,运动强度,因人而异。一般来讲,夏季运动强度要降低。“控制锻炼强度一般用采用靶心率计算的方式。夏季锻炼时,不超过中等强度的靶心率即可。”刘欣提醒,中老年人身体恢复慢,锻炼时更需要注意。不要一时兴起,健身不成,却适得其反,给身体造成伤害。

本报记者 钟喆

运动项目 推荐



打拳 做操
排舞 气功



长跑 足球
骑游 篮球

不推荐



绿豆汤并非人人宜喝 水果冷饮不可当饭吃

专家指出高温锻炼后消暑误区

高温运动后,喝喝绿豆汤,吃吃西瓜,吹吹空调,不少人感觉十分惬意。其实,高温锻炼后,这种消暑方法也存在误区。高温锻炼后饮食应如何搭配?记者采访了上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授。

误区① 猛喝绿豆汤

绿豆是普通家庭夏季常备的消暑食品,绿豆汤还被制作成杯装饮料方便大家当作日常饮品。蔡教授提醒,并非所有人群都合适用这些寒性食品,“大家都认为绿豆能够清热解暑,但其实肠胃脆弱、体质偏寒的群体就不合适。而且如果拉肚子时,任何豆类都会引起胀气,不利消化。”蔡教授建议,成年人每人每天的绿豆食用量在25克(干豆)为宜。

误区② 马上吃冰棍

高温锻炼后,一根冰凉的冷饮能带来凉爽。在蔡美琴来看,“高温锻炼后吃冰”本身就是一个误区,实际上任何季节,尤其是高温锻炼后都不宜吃冰凉的东西,“因为冰凉的食品会加重胃黏膜的收缩,尤其是对肠胃脆弱的人来说,更加刺激。”

误区③ 水果当正餐

不少人感到夏季胃口不好,索性将水果当正餐,蔡教授并不支持。她解释,水果含糖量高但没有蛋白质,如果一日几餐都拿水果当饭吃,摄入营养不全面,过量还会引起肥胖,不利健康。

为实现营养均衡,她建议每人每天要吃至少5个品种400克蔬菜、2个品种300克水果、200克粮食、100克肉类、一瓶牛奶、少于25克的油和6克盐。早餐可以先喝半杯白开水,吃一些水果或喝一杯蔬果汁,然后在吃一点面包或包子、一小把坚果。

蔡教授建议,高温锻炼后适宜清淡饮食,少油腻忌辛辣,可以把老母鸡换成童子鸡,红烧肉改炒瘦肉,“大荤变小荤”。根据“春食草、夏食瓜、秋食果、冬食根”,黄瓜、南瓜、冬瓜等都是夏季宜食用的蔬菜。同时,注意食品安全,不卫生的大排档、熟食摊、烧烤店尽量避免;自家烹任的食品尽量现做现吃,避免营养、尤其是维生素的丢失。

此外,喝热茶、冲温水澡更能消暑。蔡教授说:“喝热茶和洗热水澡一样,出出汗更能有效散发热量,同时绿茶富含茶多酚也具有抗氧化作用。”

本报记者 易蓉

靶心率

靶心率是指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时有效而安全的运动心率。它是判断有氧运动的重要依据。

- 在运动中自己学会数心率(脉搏),用来控制运动量。我们可以练习摸桡动脉或颌下动脉来数脉搏,数10秒钟脉搏数×6即可以代表每分钟心率。(如果条件允许,戴心率表当然更加理想。)
- 靶心率=(220-年龄)×65%
- 以下是各年龄时锻炼靶心率(现在是夏天,按65%计算)

年龄(岁)	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
靶心率(次/分钟)	137	133	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98



夏日锻炼6忌6益

- 忌

 - 尽量不要选择在阳光暴晒下锻炼。如,白天在球场上踢球、打篮球
 - 切忌在饭后1小时内进行锻炼
 - 锻炼中应及时补水,口渴时身体已经处在缺水状态,切忌等到口干舌燥再喝水。一般情况,锻炼半小时就应该补水
- 益

 - 强化心肌功能
 - 提高自我心理调整能力和平衡心态
 - 提高基础代谢率
 - 降低高血压
 - 降低高血脂
 - 强化肌肉

本报记者 钟喆

“出来出来”是个概念

高温运动 量力而行

“出来出来”,是耐克今夏在中国喊响的口号。旨在号召大家利用晚上7时到8时的黄金时间,走出家门做运动。可没想到,上海最近气温白天高达40℃,晚上气温也不低,专家建议不宜运动。

那么,“出来出来”如何实现?对此,耐克大中华区传播总监黄湘燕介绍说,“‘出来出来’是一个概念,我们提倡青少年定一个运动闹钟,不要将时间沉迷于网络或者花在户外空间上。当然,如果天气实在太热,就要量力而行,视情况再运动。”

昨天傍晚,上海下了场大雨,凉爽了不少。耐克上海策划的城市夜跑活动也得以顺利进行。从陈毅广场出发,途经外滩、豫园、淮海路商业区,无疑也是一个认识城市的体验过程。

本报记者 陶邢莹

扫一扫 问一问

新民体育官方微信变身健身好帮手

炎炎夏日,怎样运动才健康?如今,健身有了好帮手。添加本报体育部的微信公众号“新民体育”,输入“心跳”+“您的年龄”(如30岁,输入“心跳30”)即可知道夏季运动自己不宜超过的心率为多少。

新民体育官方微信是本报体育新闻在网络上的新阵地,上线三天,粉丝踊跃。每周一至周五,我们将定时推送体育圈内外的大小事,组织各类精彩的互动活动,奉上有关体育的各种礼物……让关注我们的你,既饱眼福又得实惠。一旦成功关注“新民体育”,你就可以通过微信和我们的编辑记者互动,我们将尽快回答,如果问题有普遍性,我们还会将问答刊登在版面上。

成为我们的微信粉丝,福利自然少不了。开通的头一个月里,我们将天天送出礼品,你只要回答我们“有奖竞猜”单元每天的问题即可。

拿起手机、打开微信,添加微信公众账号:新民体育,或者搜索微信号:xinminsport。当然,还有更简单的,用手机扫一扫下面的二维码就OK!

