

“太阳很毒，我们还是晒月亮吧”

天热挡不住市民健身热

高温民生实录

记者 戴斌 朱尉 邬京涛

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”夏天是个很适合健身的季节，这个季节人的身体机能比较活跃，柔韧性相当高，因此肌肉不容易被拉伤扭伤，适时、适量的锻炼能起到“事半功倍”的效果。

随着甬城夏日气温高烧不退，市民健身纷纷躲避“高温作业”，喜欢户外远行的人群也改变了活动形式。

①傍晚，年轻人在篮球场打球。

②在体育场，随处可见健身的市民。

记者 胡龙召 摄



单车夜骑寻找拉风感觉

昨天早晨5点，车友“无言”和10多个同伴骑车前往东钱湖转了一趟，8点多回到市区。“周末嘛，我们就利用早晨的时间出去拉练。”他在接受记者采访的时候说，这是他们今年第一次晨骑，但在这个夏季，依然会以夜骑为主。“晨骑比夜骑凉快，但还是要保证睡眠的。”

“无言”和他的朋友们每周四傍晚7点左右出发，来回一趟约3个小时。“东钱湖的自行车道很好，比较安全，而且夏天的夜晚到湖边去骑行，感觉更拉风。现在东钱湖的夜晚随处可以看到不同车友会组织的车队。”

至于新手，“无言”则更倾向于推荐他们在市区活动。“去东钱湖来回的话体力要求和技术要求都有点高了，所以可以

三五个人一组从东门口经人民路庆丰桥、湾头大桥绕回来，一般15公里左右。”

越骑越凉快，这是车友爱上夜骑的重要原因。“虫子”是骆驼的一名车友，他所在的车队主要活动场地是九龙湖。“我们每星期三和周五两个晚上是固定的夜骑时间。”“虫子”说，镇海、慈城、龙山以及宁波市区的很多车友也喜欢九龙湖，因为景区里道路都有路灯。和其他车队相似，“虫子”所在的车队现在白天基本上不组织活动了。“白天太热，容易出现中暑之类的情况。再说白天路面温度太高，万一遇到爆胎之类的事情就要命了，光是推着车找个阴凉地方补胎就是个够呛的活……这季节晒太阳伤不起，俺们还是晒月亮吧！”

户外篮球体验酣畅淋漓

上周五傍晚6点多，市体育中心的室外篮球场已是热火朝天。

30岁出头的郭双喜从江北赶到江东就是为了体验这一刻汗水浸透的感觉。“爽！真爽！”从球场上下来的郭双喜一边用汗衫擦拭着一头汗水，一边气喘吁吁地跟记者说，每次来这里总能遇到很多球伴，从不怕冷场。

在夏天爱打篮球，郭双喜有自己独特的感受。“这个季节即便不运动，也会浑身黏糊糊的，但打一场篮球，全身上下大汗淋漓，人一下子就会神清气爽，感觉活络起来。”

在一家银行担任信贷部大客户经理的耿小毛和冯杰也经常来体育中心打篮球“排

汗”。“我们喜欢夏天到户外打篮球，一个是因为冬天西装革履地上班，下班后打个球十分不便，而现在只要衬衫一脱就行；还有就是我们平时应酬比较多，但酒喝多了如果不出汗人怎么都不会舒畅。”耿小毛说完后，冯杰又补充了一句：“夏天办公室里吹空调、出门开车吹空调、到企业考察还是坐办公室吹空调，一整天吹下来人都晕乎乎的，也只有这里打完球回去的那段时间最爽快。”

“每天下午开始这里就不会断人，有的时候凌晨都会有人在打球。”在市体育中心办公的市足协副秘书长俞学丰说，市体育中心很快将建起笼式足球的设施，届时也会定时向市民免费开放。

体育中心上演“健身夜市”

上周五晚上7点40分，当记者走进市体育中心大门时，脑海里瞬间跃上来的两个词就是：人山人海和五花八门。看着到处都是徒步走、做广播操、练拳的人群，2号看台下彩票点门口卖饮料的徐老板笑得合不拢嘴，他说：“天气越热，我的生意越好。”

“天热出来散步和锻炼的人多了，现在半夜都会有生意。”徐老板说得没错，晚上九十点还有很多人在绕体育馆徒步走。居高不下的气温，非但没把大家困在家里，反而激发了大家的健身热情。

住在樱花社区的张阿姨，今年60多岁了，由于她是高血压患者，所以冬天很少出门，“我一到夏天就出来走走。汗出得越多，晚上睡得就越香。”张阿姨说。

陈秀英是名退休教师，现在每天晚上就和一帮姐妹跑到市体育中心做广播操。“认真真完完整整把一套广播操做到位了，运动量不算小了。”陈秀英告诉记者，她一般一个晚上要做好几遍，直到汗做出来为止。虽然每天做好操走回家多少会觉得累，但一旦到家洗完澡后身体就格外舒坦。

社区校园适合“纳凉型锻炼”

一到夏日傍晚，万科金色水岸社区里的健身路径，大部分器材上都有人在锻炼，像最受欢迎的“太空漫步”几乎没停下来的时候，一个人锻炼好了，马上就有人接上，旁边的骑单车机和扭腰机也都有人在满头大汗锻炼着。“其实那些健身房的器材跟健身路径的功能也都差不多，如果自己能规划一下，把各种器材都练上一遍，效果绝对不会比去健身房差。”小区居民张越告诉记者。

而63岁的王师傅最近傍晚只要有空就会出现东恩中学的操场上：塑胶跑道上走几圈，单杠上做做引体向上，双杠上做做曲臂支撑……他住在月湖附近的梅园小区，他说自己知道这个学校的操场对外开放，过来看看觉得挺好，就经常过来了。“我早上也会出来走一圈，现在天气热了，一般早上5点多出门锻炼。”王师傅说，傍晚出来就当是纳凉了。

登山者爱去小溪流水

在凉爽的季节，宁波徒步登山组织者“山中石”和他的玩友们都是喜欢登高的人，哪里难度大就往哪里走。不过随着天气转热，他们已不再一味登高。“上星期我们10多个人，就到了四明山章水那边。既有山可爬，更有不少溪流、水潭可用来消暑解乏，还可以漂流。”“山中石”昨天告诉记者。

据记者了解，本地户外登山爱好者最近的登山日程都改成了游山玩水，近的前往奉化、宁海，远的要到天台、温岭等地，目标都是有山有水的山间大峡谷。

昨天上午刚刚带着59名网友前去宁海

浙东大峡谷的“爱克斯”说：“夏天到了，太阳这么毒，如果还是像以前那样爬山，真的要中暑的。”虽然山里有大树遮阴，但总归还是有很多时候要晒到太阳，而且气温高，人走起来很容易出汗，脱水，再加上参加活动的不少是中老年人，发生危险的概率就会大很多，所以现在都组织一边爬山一边玩水的活动。

“爱克斯”告诉记者，徒步登山在平时可能是那些古道，像亭溪岭、松石岭、孝子岭等很受欢迎，但到了夏天，浙东大峡谷的清水溪、天台的大柳溪等目的地则更受驴友青睐。

中国平安 PINGAN 电话车险 4008-000-000 专业 让生活更简单

中国平安车险 为中国加油! 为爱车加油!

平安车险用户 现在可享 天天加油 低至 9.7折

副卡专属平安i车信用卡 支付油费 详询拨打: 4008-000-000

快快来电拨打: 4008-000-000

价格更省 服务更多

平安车险 快易免

- 快: 简单理赔服务: 先赔付, 再修车 万元以下, 报案到赔款, 3个工作日
- 易: 上门代收索赔资料 人伤案件, 贴心在线, 省心调解
- 免: 7X24小时百公里免费道路救援

好服务再升级

全国服务热线: 95511 全国电报报价: 4008-000-000 网络自主报价: chexian.pingan.com