让我们运动一“夏”！

6月23日，是国际奥林匹克日。国际奥委会延续了其从2023年开始提出的倡议——“动就一起？动就一起！”

在热情似火的夏日，选择合适的运动项目，掌握正确的运动要点，既能享受运动带来的快乐又能收获健康。今天我们来讲讲夏季运动需要注意的地方。

◎项目选择
适配夏日环境与身体状态

1.游泳。夏季气温高，游泳是绝佳选择。水的散热能力比空气强，能迅速带走身体热量，降低体温，起到消暑降温作用。同时，游泳是全身性运动，对关节压力小，能锻炼到几乎所有肌肉群，增强心肺功能。

2.慢跑。慢跑可提高身体代谢，增强耐力。可在清晨或傍晚（气温相对凉爽）时，选择公园、河边等空气清新处进行慢跑，既能享受自然风景，又能获得充足氧气。

3.瑜伽。在室内空调环境中练习，既可避免高温影响，又能专注于动作，达到身心放松的效果。

此外，太极拳、八段锦等运动也值得选择。

◎准备工作
为安全运动筑牢防线

1.热身活动。无论哪种运动，热身必不可少。可进行5～10分钟的简单热身运动，如快走、关节活动、高抬腿、开合跳等动作。

2. 装备选择。根据不同运动选择合适装备。游泳需合身泳衣、泳帽、泳镜；慢跑要穿透气、减震好的跑鞋，以保护脚部和膝盖，吸汗透气运动服装则利于汗液蒸发，保持身体干爽；瑜伽则需一张舒适的瑜伽垫，提供良好支撑与防滑效果。

3.水分补充。夏季运动出汗多，易导致脱水。运动前1～2小时，应饮用500～600毫升水，提前做好水分储备；运动过程中，每隔15～20分钟，饮用100～150毫升水，小口慢饮，避免一次性大量饮水给肠胃造成负担；运动后，及时补充含电解质饮料或淡盐水，恢复身体电解质平衡。

◎运动强度
合理把控，循序渐进

1.控制时长。游泳每次控制在30～60分钟，既能达到锻炼效果，又不会因长时间泡在水中导致身体失温或过度疲劳；慢跑每次20～40分钟为宜，避免在高温时段长时间奔跑，防止中暑；瑜伽练习每次可进行45～60分钟，根据自身身体状况调整体式难度与停留时间。

2.循序渐进。如果平时运动较少，在夏季开始运动时，需要逐渐增加运动强度，避免突然的高强度运动，引发身体不适。

◎运动后注意事项
呵护身体，巩固运动成果

1.拉伸放松。如，手臂伸展、腿部拉伸、颈部拉伸等，帮助放松肌肉，缓解身体疲劳。每个拉伸动作保持15～30秒。

2.避免冲凉误区。运动后身体血液循环加快，毛孔处于开放状态，此时不能立即用冷水冲凉，否则会使血管收缩，影响身体散热，还可能引发感冒、肌肉痉挛等问题。应休息15～20分钟，等身体恢复平静后，再用温水洗澡，水温控制在37℃～40℃左右。

3.饮食调整。夏季运动后，身体消耗较大，需要及时补充营养。可适量摄入富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼肉等，帮助修复和增长肌肉；多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和矿物质，提高身体免疫力。

4.避免运动后立即吃冷饮。立即吃冷饮会刺激肠胃，引起腹痛、腹泻等症状。

（综合自江苏省体育信息中心、新华社、健康中国）

生活提示 SHENG HUO TI SHI

买防晒衣 别只盯着防紫外线指数

入夏以来，防晒话题热度如气温般持续升温。近日，媒体曝光了部分防晒衣品牌存在虚标防紫外线指数（UPF）现象，大量“不防晒的防晒衣”悄然流入市场，公众对防晒衣的真实效果普遍存疑，甚至陷入选择困难。

“防晒的本质，是构筑一道坚固的屏障，最大限度地阻隔阳光中会造成皮肤损伤的紫外线。”江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇说，占紫外线95%的长波黑斑紫外线（UVA）像是细密的针，能穿透玻璃直达皮肤深层，催生皱纹和色斑；剩下的中波红斑紫外线（UVB）则像灼热的刀，短时间就能让表皮红肿脱皮。两者长期作用会损伤皮肤细胞的DNA，甚至增加人体罹患皮肤癌的风险。

一般来说，防晒衣能同时对UVA和UVB进行防护，为人体提供充足且持久的紫外线遮挡能力。衣身或吊牌上通常会明显标注的UPF，是衡量其防护能力的关键指标，数值越高防护能力越强；另一个重要指标是UVA透过率，数值越低越好。

“当然，UPF也并非评判防晒衣优劣的唯一‘金指标’。”合肥工业大学机械学院副教授李磊认为，面料质地和防晒技术的应用也很关键，而市场上普遍存在的UPF虚标现象，确实让人防不胜防。

在防晒技术方面，防晒衣主要分为物理防晒和化学防晒两类。前者添加了氧化锌、二氧化钛等材料，就像无数面小镜子能反射和散射紫外线，且不会引起皮肤敏感；后者则是利用甲氧基肉桂酸乙基己酯等特定化学防晒剂，像海绵一样吸收紫外线，并将其转化为无害的热量释放掉，但有引发皮肤敏感的风险。“不论采用哪种技术，防晒衣都是在面料加工时添加防护成分，实现对紫外线的阻隔。不过，防晒效果会随着衣物洗涤次数的增加而下降。”李磊说。

那么，公众在选购防晒衣时该注意什么呢？

钱冠宇提醒，首先，一定要认准国家承认的唯一防晒执行标准标识——GB/T 18830-2009，尽量选择正规品牌、有第三方检测报告的产品，UPF值大于40，UVA平均透过率小于5%，才是合格的防晒“门槛”。其次，尽可能选择颜色深的防晒衣，黑色、藏青色的防晒衣，比白色、粉色的更能“扛”紫外线。“对于需要长时间户外活动的人群，建议选择明确标注UPF50+且UVA透过率≤5%的产品；偶尔接触阳光的人群，UPF40+的合格产品也能满足基本需求。”

儿童皮肤娇嫩敏感，他们对防晒衣的要求必然会更高一些。“儿童防晒衣除了防晒性需满足国家标准外，面料柔软亲肤、无刺激很重要，设计上也需考虑舒适性和安全性。”钱冠宇说。 （陈杰）

我的健康 我做主

夏至后，天气闷热潮湿，湿邪容易困脾，造成中满腹胀、不思饮食、四肢乏力等症状，同时，因出汗过多可能损伤人体心阳，引起心率血压的改变，出现心悸头晕等症状。因此夏至养生重在健脾养心，应注意顺应节令特点，调整阴阳、防病治病。

夏至养生正当时 中医教你消暑度夏

◎夏至养生睡2觉

夏至前后，昼长夜短，养生也应效法自然，相应调整作息，夜卧早起，以使阳生阴长、气机调畅。要注重睡好“子觉”和“午觉”，尽量保持每天有7小时左右的睡眠时间。

子是指半夜，午是指正午。中医认为，子时阴气最盛、阳气较弱，“阳气尽则卧”，可养阳。午时是人体经气“合阳”的时候，此时阳气最盛，阴气最弱，“阴气尽则寐”，午间睡半个小时左右，可护阴。

◎夏至起居有3忌

夏至时节，人体阳气的特点是阳盛于外，聚集于体表向外发散，相对体内的阳气较少。若此时过于贪食生冷食物，易使寒邪直中脏腑，损伤脾胃功能，引起消化不良、胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。若寒邪侵入四肢经络，还会损伤人体阳气，引发肩颈疼痛、腰椎病、骨关节炎、风湿等疾病。

对于女性而言，若脾胃无法运化寒凉之品，加之外部湿气弥漫，很容易形成寒湿留在体内，会造成白带增多，人困体乏等症状。

因此，夏至后养生要“三忌”：一忌夜食生冷、空腹饮茶，二忌冷水洗浴，三忌夜卧贪凉。

同时注意清淡饮食，不食肥甘厚味，可以常食用扁豆、薏米粥等一些祛湿的食物。南方的朋友可以适当吃些辛辣食物，以发散湿气。

◎夏至消暑有4汤

夏至时节气候炎热，人体排汗量增多，体内损失的水分较多，多食汤水有助于补充人体津液、消暑祛火。

民间素有“六月的羊肉赛人参”“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。夏至是培补阳气的好时节，对于平素怕冷、手脚冰凉，或是受寒不适的人，吃羊肉可以起到以热逼寒、发汗排毒等作用，还可以多喝一些姜枣茶，取姜三片、大枣三颗、红糖适量，煮沸，代茶饮，以预防过用冷气带给身体的伤害。

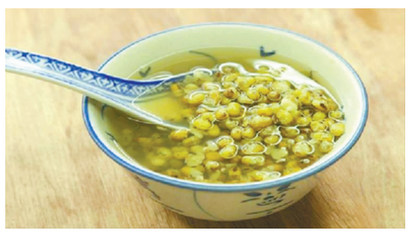
1.山楂酸梅汤

做法：山楂片若干，酸梅50克，白菊花、白糖适量。加水将山楂片和酸梅煮烂，放入白菊花，烧开后捞出，然后放入适量白糖，晾凉饮用。

功效：消食健胃，活血化瘀。

适应人群：口干、口淡无味，不欲饮食者。

2.绿豆汤



做法：绿豆若干，放入凉水内浸泡半小时，搓洗干净后放入锅内，加入适量清水熬煮。大火煮开后转中火熬煮15～20分钟，煎煮时不停搅拌，待绿豆煮开花后，撇去浮沫，晾凉后饮用。

功效：清热解毒，止渴消暑。

3.冬瓜汤

做法：冬瓜250克，火麻油1小勺，食盐1小勺，花椒、姜适量。冬瓜洗净切片入锅中，加水后放入姜片、花椒粒，大火煮开转中火，将冬瓜煮熟，然后放入2滴火麻油、少许食盐调味后出锅。晾温后即可饮用。

功效：清热解毒，利水消痰，除烦止渴，祛湿解暑。

4.三豆汤

做法：取赤小豆、绿豆、黑豆各20克，洗净浸泡2小时后，加入适量清水，大火煮滚后转小火慢煮1小时，豆子开花后放入适量冰糖，继续煮5分钟即可，一周饮用两次。

功效：解暑清热，防暑降温。

小贴士

夏季运动：和缓舒适量要小

夏至前后阳气最旺，阴气初始。适度运动可以顺应阳气的向上升发，使之不受阻碍，帮助人体气血通畅。如果运动太过，汗出过多，反而会耗散阳气，同时也损耗阴气，不利于对初生阴气的养护。在室外工作和体育锻炼时，应避开日晒强烈之时，缓行宁心，以防伤暑。汗为心之液，如果出汗过多，可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤，切忌冷水淋浴，以防寒邪直入，损伤人体阳气。

夏季情志：心态平和忌动怒

养神之道贵在“静”，“静则神藏，躁则神亡”，精神情志活动宜保持淡泊宁静，摒除杂念。夏至之时阴阳二气相交，人易心烦气躁，情绪不宁。此时要善于调节情绪，心胸开阔，乐观洒脱，从而使气机畅达，五脏安和。此外，在五行理论中，角、徵、宫、商、羽五音，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。夏季，人们可以常听欢快、轻松的徵调乐曲，以安心神、养心气。

（综合自央视财经、人民网科普）

科学辟谣 SCIENCE FACTS

空间站失重 就是失去“重量”吗？

这是一种认识误区。失重，是指物体受到的支撑力或拉力小于物体的重力。重量和重力是两个概念。重力只和重力加速度有关，理论上来说，在地球的同一个高度上重力不变。重量可以简单理解为测量工具（例如秤）测量出来的力，也就是秤给予被测物体的支撑力。

在太空中，航天员处于失重状态是因为重力提供向心力而使宇航员围绕地球作向心运动（圆周运动），此时航天员对支持物的压力或者对悬挂物的拉力等于零，但这并不代表没有了重量。

作者：小玮 中国科普作家协会会员
审核：单文杰 中国运载火箭技术研究院研究员

科学辟谣平台（本报合作平台）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

遗失声明

广安渠江水路运输有限责任公司川广安货1299船检证书（船舶登记号码：390918000099）遗失，声明作废。

2025年6月25日

公 告

2025年6月14日，我局执法人员在四川省成都市都江堰市天马镇实新社区5组82号查获烟草制品：南京（软九五）45条，共计1个品种45条。请当事人自公告之日起60日内前往我局接受处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草制品作出处理。

地址：都江堰市观凤东街19号，联系电话：028-87299708

都江堰市烟草专卖局
2025年6月25日

公 告

2025年3月5日，我分局执法人员会同公安干警在成都市高新区益园二路108号查获一辆黑色斯柯达牌小型轿车（车牌：川AZ8934），并在该车辆内查获烟草制品：天子（中支）110条、天子（金）45条、牡丹（软）27条等，共计15个品种共309条。请物主于本公告发布之日起六十日内到成都市烟草专卖局高新区分局（地址：成都市高新区神仙树西路5号）接受处理。若逾期不来接受处理，我分局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市烟草专卖局高新区分局
二〇二五年六月二十五日

新闻热线：028-65059830 发行热线：028-65059829 经营中心：028-65059829
本报法律顾问：江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址：成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号：川广登字〔2021〕0002号 零售2元