



炎炎夏日不能荒废运动习惯

用“正确姿势”冲过苦夏

炎炎夏日,人们特别容易精神不振,有时一不当心,还可能把好不容易培养起来的运动习惯也荒废了。所以,除了抓牢“贵在坚持”这句金玉良言外,提前掌握一些夏日体育锻炼的关键点往往更能事半功倍。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

避免“清淡”误区 以“水”代餐亦不可取

不少人可能都有“夏日宜清淡饮食”的自觉,其中有部分原因是受酷暑所累,还有一部分则可能是出于减脂瘦体的考虑。但对志在保持运动习惯的人来说,人体消化酶的活性和胃肠道的消化吸收率会在高温环境下有明显下降,这时候如果没有合理搭配的膳食营养跟上的话,那就容易走入误区了。

炎炎夏日,人体内的血液会更加多地流向皮肤,内脏供血会有明显下降,消化酶活性和胃肠道消化吸收率不复往日的原因正在于此。如果这时候运动爱好者还季节性奉行多喝粥、多茹素的清淡饮食理念,便有可能出现越卖力运动越感觉乏力的情况。

专家提醒,理想的高温运动膳食应该体现为四合一,要让水分电解质(如汤水和电解质水)、优质蛋白(如含脂量较低的肉类和豆制品)、复合碳水(如粗粮)和抗氧化剂(如绿叶菜和浆果)组队出击,这样才能有更好的营养支持。另外,同样考虑到夏日人体的胃肠道消化吸收效率,在每次运动前的三到四个小时建议用完正餐,这样

能保证食物有足够的时间被消化吸收。

说到正餐和运动时间的安排,这其实是不少运动人士的一个痛点。对活跃在加班线、养孩线上的职场人士来说,整块的闲暇时光可遇不可求,更多时候大伙儿都是在见缝插针地挤时间。而为了压缩耗时,正常的用餐时段经常成为被挪用的“重灾区”。尤其到了高温高湿的夏日,食欲不振更容易助长空腹锻炼的势头。又或者,会有人动起以“水”代餐的念头:把运动饮料当做简餐,觉得这样更省时省力。但专家提醒,这样简单替代的方式不可取。

“运动饮料中会含有大量对人体有益的蛋白质、多肽、氨基酸和电解质,能及时补充人体因剧烈运动出汗而损失的营养和水分,从而可将体液调整到平衡的状态。但运动饮料并不能完全保证人体的营养平衡,所以不能替代膳食。”运动营养专家张梓提醒,运动饮料更适宜的用途还是作为运动时的餐前或餐间加餐,并且在运动过程中也可按需摄入。



交叉训练更有效果

通过不同的运动形式展开锻炼,最终达到提升运动表现的目的,这说的就是交叉训练。打个更直接的比方就是,田径运动员的训练场并不仅仅是田径场,还包括健身房等,而游泳运动员的舞台也不局限于泳池,还得开展各类陆上锻炼。这个道理,也能套用到普通人的身上。

如今,上海已拥有一个数量庞大的路跑爱好者人群,夏日里的夜跑固

然是一种应变高温、高晒的办法,但如果着眼于交叉训练的话,那游泳肯定就是最应季之选了,对已有多份专业杂志还做过这方面的推荐。

在跑步运动中,人体上半身的锻炼往往处在一个被忽略的区域里,但实际上已有研究证明,背部、肩部、核心区域、手臂的稳定性与肌力在跑步的协调性与续航力中仍扮演重要的角色。想要训练这部分肌群的话,光靠

你迈开腿是很难做到的,而游泳却恰好能专业对口。利用夏日时段,把游泳项目加入到交叉训练中,这有利于让一名跑者变得更全面、更协调。

另外,在进入泳池后,除了常规泳姿外,在条件允许的情况下,路跑爱好者也可尝试一下在水中跑步的感觉。与陆上环境相比,在水中跑步会对身体的稳定性提出更高要求,也能更好地锻炼人体上半身的肌肉。同时,由于少了双脚触地反弹的推进力,每一个提腿、后摆、前进等动作都必须靠你自力完成,故而也有部分加强训练的效果。



本报记者 丁荣

盛夏七月,上海苏州河丹巴路码头碧波荡漾。7月11日至13日举行的上海之夏2025“半马苏河”上海赛艇城市精英赛,在近400名中外桨手的击水声中点燃申城水岸激情,也为今年“上海之夏”国际消费季打开了又一扇“活力之窗”。

本届赛事设置青少年、大师、大学三大组别,37个竞赛项目覆盖单人双桨到八人单桨有舵手。“从15岁少年到60+达人都能在母亲河上同场竞速,这就是‘人民城市’理念最生动的注脚。”普陀区体育局相关负责人说。不同年龄、职业、国籍的桨手在水面汇聚,形成“看得见的多元”和“碰得上的开放”。

当精英选手的桨叶划破苏州河的

碧波,当市民在岸边感受赛艇的激情,我们看到的不仅是体育的魅力,更是一座城市以“人民需求”为中心,推动文旅商体展融合发展的创新实践。开幕式当天,苏州河水上运动正式试点对外开放。这份“温度”也折射在更宽的城市版图:苏州河将串联起冰雪、陆上、水上三大运动带,把“人民城市”理念延伸到一年四季、昼夜交替的每一个瞬间。

苏州河在中国赛艇运动史上具有特殊地位。近年来,随着上海“一江一河”滨水空间贯通工程持续推进,这条百年工业河道正从“生产岸线”蝶变为“生活秀带”。《上海市“一江一河”发展“十四五”规划》提出,要把黄浦江、苏州河沿岸建设成世界级滨水区,实现公共开放空间品质跃升,苏州河沿岸已新增80公顷滨水绿地并贯通42公

里岸线。在此背景下,普陀区以赛艇为突破口,将河岸更新、生态治理与体育消费同步谋划;苏州河城市速划竞赛航道见证“桨叶划水—观众呐喊—商圈联动”的城市节奏,也让“人城水”三者重新交融。

上海赛艇公开赛赛事总监李建新表示,上海是中国赛艇运动的发源地,苏州河曾经也是上海赛艇队的训练场地,如今普陀区将这里重新打造成水上运动中心,实现了“从0到1”的突破,对赛艇项目的推广和发展具有重要意义。

一条河,一只艇,它连接过去与未来,也折射城市治理的悄然革新。借由“半马苏河”这一生动样本,文旅商体展的深度融合正延长新的增长曲线,为上海迈向全球著名体育城市写下激滟而有力的一笔。

上海暑期青少年体育社区配送启动 千余课时项目培训送到家门口

本报记者 丁荣

这个夏天,让运动成为青少年的成长伙伴!为深入贯彻落实《体育强国建设纲要》以及习近平总书记关于青少年健康成长的指示精神,由上海市体育局主办,上海市青少年体育协会承办,上海市社区体育协会协办,于2025年暑期全面开展青少年体育课程社区配送服务。协会通过整合优质师资资源、搭建科学健身平台,为全市青少年提供家门口的运动技能学习机会,助力其掌握2-3项终身受益的体育技能,夯实健康根基。

2025年暑期配送服务于7月7日至8月31日全面展开,课程涵盖青少年体适能、乒乓球、少儿武术、围棋、象棋、跳绳、毽球、户外运动、足球、车辆模型、航海模型等项目,并将陆续增加符合青少年的运动项目。所有课程对青少年免费开放。

据上海市社区体育协会介绍,配送师资团队均来自上海市级体育单项协会、高等院校及专业青少年培训机构,具备丰富的教学经验与资质认证。培训场地严格落实安全保障措施,每期课程至少配备一名应急保障人员,并制定救援预案,确保青少年在安全环境中参与运动。目前,报名通

道已开启,名额采取先到先得,青少年及家长可以通过微信搜索“上海市社会体育指导员小程序”,查看课程详情并报名(具体年龄限制及要求以小程序内描述为准)。

上海市社区体育协会相关负责人表示,暑期配送服务不仅是体育技能的传授,更是通过科学、系统的训练帮助青少年增强体质、磨砺意志,通过“家门口”的便捷参与模式,降低运动门槛,让更多孩子享受运动乐趣,为建设体育强国培育新生力量。

