

享受阳光微风 让我们运动吧



两位老人在树荫下舞拂尘。



一位中年人在打太极拳，一招一式有板有眼。

□文/图 本报记者 王 培 杨 旭

初夏时节，阳光正好，微风吹拂。树荫下，人们挥宝剑、舞拂尘，舒展筋骨；年轻人换上背心短裤，开展激烈的篮球赛；门球场上，老人们戴着遮阳帽，沉稳挥杆，与其说是为了赢得一球，不如说是为了相聚相伴，在绿荫里享受这美好时光。

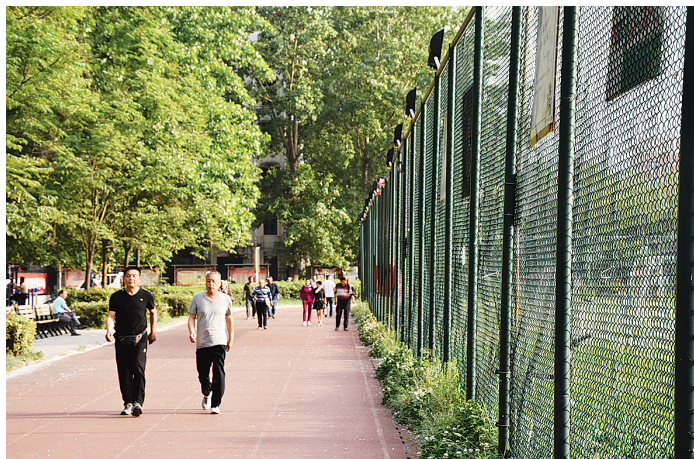
或悠闲信步，或奋力奔跑，只要心向往之，运动便不受场地与形式的束缚。此时，你是否还宅在家里、赖在沙发上？运动起来吧！请和我们一道去享受阳光、微风和健身的乐趣。

运动可以给我们带来快乐，但一不小心，也可能带来损伤。初夏，运动时有哪些注意事项呢？对此，市骨科医院骨科主治医师王茂松表示，初夏运动健身不仅要适时，而且要适量。“运动时间最好选择在清晨或者傍晚，气温适宜。如果在上午10点后至下午4点前进行运动，需要注意防晒。”

王茂松说，“运动前一定要做热身，运动量逐渐增加，以免造成运动损伤。天气越来越热，要控制运动时间，注意中间休息、及时补水。”



门球运动深受老年人喜爱，几位老人玩得不亦乐乎。



太阳尚未落山，双汇广场旁的跑道上已有不少前来健身的市民。



篮球场上，一群青年正进行激烈对抗。

更新鲜味道，尽在——

漯河晚报

舞阳打造农耕文化博物馆

姐姐青岛寻人 倪水龙找到了

四川天降奇冰 成因来源成谜

新闻热线：3139148