慢跑、太极拳、快步走、游泳……

夏天锻炼最好选择“轻运动”

进入夏季，面对高温天气，有的人容易出现胸闷、气短、无精打采，而有的人却精力充沛。临沂市人民医院医学专家表示，出现这种症状，主要是人与人对热的耐受能力不同。而提高热耐受能力，主要是在高温天适当进行体育锻炼，以达到适应更高温度环境的目的。那么，炎热的夏季该如何运动来提高这种热耐受能力呢？

运动人体科学专业博士王雪芹介绍，不管哪个年龄阶段，夏天都适合一些“轻运动”。所谓“轻运动”，就是体能消耗小、技术要求低、时间要求松的运动养生方式。

一般来说，每个年龄段都有相应的轻运动项目，各个年龄段的人可以根据自己的体质和爱好选择适合自己的运动。老年人可选择慢跑、舞剑、太极拳等强度小、轻柔的活动；中年人适合快步走、健身操等中等强度的体育运动；年轻人则适合跑步、打羽毛球、游泳等运动。

王雪芹表示，夏天锻炼的强度不宜过大，不管哪个年龄段的人锻炼时量力而行，注意养护好阳气，避免因为过度运动对身体造成伤害。有的人运动时，一锻炼就是二三个小时，结果运动完后就会出现体力透支的现象，不仅对健康不利，还违背了夏季运动的养生原则。尤其是中年人，如果运动强度过大，很容易引发一些隐性疾病。“每次运动大概1个小时，每周保持2-3次的运动最为适宜。”

锻炼的时机也很有讲究，王雪芹建议，早晨或傍晚是最适宜人体运动的时段。清晨或者晚饭45分钟后，人们可以抽出一定的时间到滨河边、公园等地方进行锻炼。“特别是夏季游泳，时间最好安排在下午4点至5点或是晚上7、8点以后。”夏夜炎热，不少人喜欢晚上游泳，但最好不要在晚上10点以后游泳，否则会因神经过于兴奋造成失眠。

此外，锻炼的强度不宜过大，每次锻炼达到微微出汗即可，如果出汗过多，可适当饮用淡盐开水或绿豆汤，切忌大量饮用凉开水，防止喝水不当引起其他病症。针对夏季习惯长跑者，特别要提醒的是，夏季长跑与冬、春两季不同，体能消耗特别大，身体出汗多，疲劳恢复慢。因此要注意，不要因为天气炎热而不停喝水，此举将导致体内矿物质和体能迅速流失。

（专刊记者 王咏梅）

金鹰美乐格力电器文化节盛大开幕

2011年7月2日11点，山东格力电器市场营销有限公司董事长兼总经理段秀峰先生在金鹰美乐成才路店宣布“兰山区庆祝建党90周年摄影展暨金鹰美乐格力电器文化节”开幕并致辞。同时，格力电器文化节之少儿书画、围棋大赛正式启动，即日起至7月10日，14周岁以下少儿均可报名参赛。

办公室护肩操 远离颈椎病

久坐办公室，常常头昏脑胀，还会感觉肩部疲劳，时间长了，很容易引起颈椎病。学习一些小技巧并坚持去运用，颈椎病是可以预防的。

1.负重交替前平举

练习时两脚自然站立，两腿自然伸直，双手正握重物置于体前，距离约同肩宽或略宽于肩，手臂也自然伸直，目视前方，挺胸收腹。

两手持重物置于体侧，随后先将右臂向上拉至肩平位置；将右手臂落下后，再将左臂向上拉起至肩部高度，循环不断地进行训练。

2.重侧平举

练习时两脚自然站立，两腿自然伸直，两手手心相对持重物置于体侧，手自然伸直，目视前方，挺胸收腹；将意念集中在三角肌中，而以该处的力量将重物由体侧向两侧平举拉起，待两臂向上举起至肩部高度时，可停顿1至2秒钟。再将手臂慢慢放下还原。

3.铃耸肩

练习时两手可握两本书于体前，两腿开立约同肩宽，目视前方，双臂和两腿均自然伸直；将意念集中在肩部并先用力向上提肩部，随后再向后耸肩；将肩部向下落回还原到准备动作，也就是利用书本的重量使肩部做一个前后大回旋的动作。

（小青）

畅游天下 争做临沂旅游资讯第一平台（每周二、四定期出版） 联系人：于永超 电话：18669910456

嘉華國旅
全国双百强国际旅行社 山东首批5A旅行社 国家赴台旅游特许组团社
山东首批机关事业单位公务活动委托旅行社
畅游台湾—台湾环岛双飞8日游 4980元起 许可证号：L-SD-GJX002-LY001
台湾精华双飞6日游 4280元起
韩国双船仁川、首尔双船五日游 1480元起
另备诸多欧美、东南亚、韩日旅游路线 敬请电询：0539-8303588 8110677
专业代理各国旅游、商务签证
高薪诚聘计调5名，业务员10名，导游10名，
有经验者优先（签订劳动合同，缴纳相应保险）。

临沂铁青旅行社——临沂十佳旅行社
重庆丽江 每周一、三、五发 学生特惠 15号发团
丽江/香格里拉/双飞六日游 3680起
丽江/泸沽湖/双飞六日游 3880起
丽江自由行（酒店+机票）
拉萨/纳木错/羊八井/林芝卧飞8日游 许可证号：L-SD-13034
嘉峪关/敦煌/叶鲁番/南山牧场/天山/乌鲁木齐三卧8日游 7月10号发团
西宁/青海湖/拉萨/林芝三卧10日游 7月10号发团
北京/通辽大青沟/阿尔山/呼伦贝尔草原/沙漠风情空调旅游专列8日游 7月16、23、30连发
海南/桂林双飞游 每周一、三、五发
昆大丽双飞六日游 特价销售中
首都北京/华东夏令营 每周末发
云台山、青天河火车双卧四日游 7月15号发
八里沟、万仙山火车双卧四日游 天天发
黄山周末游（午晚班） 周末发
沂水/青岛 日游 周末发
红色之旅 庐山火车双卧游 周末发
总部：8131007 火车站门市：8303588 罗庄门市：8169988 苍山门市：5363777 24H：3692333

临沂鐵信旅行社
许可证号：L-SD-13078
2011夏令营：
京沪高铁6月30日开通运营！
“我乘高铁去北京”亲子夏令营 7月12日、16日连续发团
长沙/韶山/张家界/凤凰古城火车双卧七日亲子夏令营 7月8日发团
西安兵马俑、延安火车双卧五日亲子夏令营 7月17日发团
青天河、云台山火车双卧四日游 7月8日发团
地址：考棚街12号（老兰山区政府斜对过）
电话：8110088 15668309312
网址：www.xxtx.com.cn

山东旅行社(国际)
2011暑期夏令营
港澳亲子欢乐五日夏令营 4580元/人 7月26/29日发
北京高铁四日夏令营
北京火车双卧五日亲子夏令营
大连、旅顺、金石滩、圣亚海洋世界火车双卧四日
长沙、韶山、张家界、凤凰古城火车双卧七日亲子夏令营
大礼山、华夏城休闲二日游 420元/人
竹泉村、大明谷一日游 140元/人
天马岛、115师旧址一日游 125元/人
地址：沂州路与世纪大道交汇处向西200米路北永利豆浆石桥
电话：8303101 8303202 15169913456 18153573521

国家AAAA级旅游区
刘家湾赶海园
地址：日照海滨海路中段刘家湾
电话：0633-8658178 8671188
网址：www.djwghy.com
市内各大旅行社均可报名！欢迎自驾游！
金沙岛海滨浴场·香尔大酒店旁