

今年夏天杭州大热天不算多 一帮花钱晒太阳的很不开心



更多精彩内容
请关注
微信公众号
“郑运动”

今年夏天,杭州的大热天不算多,市民们度过了一个还算凉爽的夏季。但并不是所有人都因此而开心,杭州有一群喜欢在天气最热的时候晒太阳的人,就觉得很过瘾。“今年接近40℃的大热天,也就20天不到,我们能尽情晒太阳的时间真的有限。前年这样的天气有30多天,那次大家晒得真是过瘾。”从上世纪90年代就开始晒太阳的傅建陈说,最近几天虽然不是很热,但还是有一些太阳,这是今年“追太阳”的最后时机,所以他们几乎每天都会去晒太阳。

公开课



晒太阳要注意什么?

时间不能太长 这些晒太阳的人一般会在中午12点左右到游泳池边,一直晒到下午两三点。但对于刚开始的人来说,时间绝对不能那么长。

别隔着玻璃晒 研究表明,隔着玻璃紫外线透过率不足50%,隔着玻璃晒太阳的作用很可能会打折。

及时补充水分 晒完太阳后涂润肤油,来帮助皮肤水分的恢复。还可以吃一些能补充水分的水果,比如梨和葡萄等。

他们不能久晒 体弱者、高血压和心脏病患者应量力而行,皮肤娇嫩的小孩也不宜久晒,如果户外活动时间较长,可适度涂抹防晒霜。

为何晒太阳? 最早是为参加健美比赛

目前杭州最大的“晒太阳聚集地”是一家五星级酒店的露天游泳池,如果太阳大的话,会有10多个人去那边晒太阳。他们来自各行各业,有做外贸的,也有在事业单位上班的,年龄最小的是25岁,最大的已经接近60岁,但他们有个共同点,就是大家平时都喜欢健身。

杭州这些“追太阳”的人,最早其实是为了参加健美比赛而晒太阳的。傅建陈是杭州市健美协会秘书长,上世纪90年代的时候,他就开始了晒太阳:“健美比赛对肤色有一定的要求,如果黑一些的话,打分就会高一些。那时候往身上涂的油都是国产的,质量和效果都不太

好,后来甚至都涂过菜油和色拉油。相比之下,还是把皮肤晒黑更能取得好成绩,所以一些参加健美比赛的人就会经常晒太阳。”

据傅建陈介绍,上世纪90年代到2000年的这段时间,杭州最好的晒太阳的地方是钱塘江边,大家会打车过去晒。“那时候那边没有公交车,所以我们打车过去,一趟就要花20多块钱。”最近几年,这些晒太阳的人找到了一家五星级酒店的游泳池,由于经常过去晒太阳,还拿到了折扣价。别人都是泡在泳池里,但他们却在池边晒太阳,和他们一样晒太阳的,还有不少住在酒店里的老外。

有什么好处? 提高骨密度有健身效果

为了让晒太阳的效果更好一些,这些人曾经试过把茶叶水和可乐喷在身上。不过现在已经不用这些了,他们会选择涂助晒油。最早的时候是让去国外的朋友帮忙买,因为当时国内市场上很少能买到助晒油,网购流行起来后,他们就上网去买。最早的时候一瓶助晒油的价格要150元左右,现在不到100元就可以买一瓶了。

现在想要晒黑可以借助专门的日光浴仪器,不过在傅建陈等人看来,晒太阳更健康:“万物生长靠太阳,人也是一样

的,现在的人就是太阳晒得太少。晒太阳可以提高骨密度,更有利于人的身体健康。其实晒太阳的消耗是很大的,这就相当于在健身,对人的身体很有帮助。如果要参加健美比赛,太阳晒黑的肤色要比涂油的肤色,看起来更加自然,因此更容易拿高分。”

做厨具生意的老王已经快60岁了,他也是热衷于晒太阳:“如果夏天不晒足太阳,到了冬天我就会觉得全身都痛,所以已经养成了在最热的时候晒太阳的习惯。”

要花多少钱? 一年大概要花2000元

每年5月开始,这帮晒太阳的人就开始关注天气,因为5月到9月都是晒太阳的好时节,其中以七八月份最佳。“到了这段时间,我们每天起来就会看天气,如果适合晒太阳的,那么就把这一天的工作往后推,所以我们是根据太阳的大小来安排工作的。”傅建陈说。

晒了这么多年的太阳,这些人都有了丰富的经验,比如在中午太阳最大的时候,他们就会尽量展开身体,让更多的部位能晒到太阳,随着太阳的移动,他们也会变

换位置和姿势,就是为了让身体晒得更匀称一些,“不然一块黑的一块白的,会很难看”。

这些人一年晒太阳的费用大概是多少呢?游泳池给他们办了张打折卡,一年可以去40次,价格是1260元,再加上助晒油和润肤油以及交通费等费用,一年的开销在2000元左右。在没有烈日的冬天,傅建陈等人还会去国外晒太阳:“我去过越南、日本和韩国晒太阳,那边有些地方海边的太阳很好,国内则会去三亚那边,可以说是到处追太阳,哈哈。”楼栋

郑州毽球团体个人赛一齐进行 明晚,决战绿城广场



双方激战

激情的碰撞,决战前的努力;胜利的喜悦,失利的遗憾;观众的呐喊,选手的汗水。这一切构成了昨晚毽球赛场的一个个片段。根据赛事安排,当晚的比赛联赛和毽王公开赛一起进行。联赛和毽王公开赛分别产生了进入决赛的队伍。明晚,毽球联赛和毽王公开赛将在绿城广场进行决战,为为期一个多月的郑州毽球盛宴画上完美的句号。

联赛进行到最后两个比赛日,各队的排名基本上已经明朗。第一阵容的争夺在最后几个比赛日越发的白热化,很多比赛都是在最后几个球才分出胜负。团体项目是最能体现激情碰撞的,

昨晚的比赛中,几支队伍都打出了自己的风格和水平,虽然比赛的结果有喜悦有遗憾,但大家都体验到了毽球运动带来的快乐,这个夜晚就越发的有意义。

毽王公开赛是属于绿城特有的项目,虽说有万元的大奖,但队员们都表示,比赛进行到现在,奖金已经不再重要。在个人的对抗中体会胜利和失败的味道,在总结中不断地战胜对手,战胜自我,这才是毽王公开赛的真正意义。

明晚7点,毽球联赛和毽王公开赛将进行最后一个比赛日的争夺。绿城广场又将成为毽球爱好者的狂欢场。

郑州晚报记者 王梓 文/图

请你来

新鲜事

女神集体反手夹手机 医生说别伤了自己

反手摸肚脐、锁骨放硬币……都out啦!最近一种新的秀身材方式——“反手夹手机”这几天在网络上流行起来,网友们只需在背后完成“双手合十”,并在两手之间夹上手机即可。这项挑战还根据反手的高度来鉴定你是女神还是女汉子,不少妹子纷纷模仿并大秀魔鬼身材,记者不禁感慨:“你们城里人真会玩!”

针对反手夹手机,医生又是怎么解释的呢?

解放军第454医院康复科刘文医生表示,反手夹手机的完成程度主要与柔韧性有很大关系。一般来说,由于女性身形较瘦、关节韧带相对较薄、较松弛,所以相比男性更容易做到。而身体强壮的人,由于韧带较紧、肌肉较厚,比较难完成这个动作。另外,身形较胖的人由于肩关节活动范围相对较小,也比较不容易做到。

能够反手夹手机就等于拥有了好身材?其实不然,身材的好坏并



不是通过一个动作就检验出来的,瘦也不代表拥有好身材,身材比例匀称更重要。

医生刘文提醒广大网友,赶流行的同时还应当量力而行,切勿因强行完成动作而受伤,以免留下后遗症。林峰