

暑热难解,难道只能躲在空调房里“续命”?当然不!热浪滚滚之际,动起来,才是解锁夏日清凉的“隐藏秘籍”。从古人夏日的别样活动,到今天花样翻新的运动潮流,这个夏天,让我们打破对炎热的畏惧,用汗水拥抱活力。

► 黄浦区体育社会组织共享大厅举行的“运动社交局”。
受访者提供



盛夏正当时,不如动起来

【文/青年报记者 唐骋华】

越热越要动起来

没有空调的古人,显然比我们更能体会夏日运动的妙处。敦煌壁画中,有一幅描绘唐人夏日击球场景的画作:烈日高悬,骑手们身着轻薄衣衫,挥舞球杆,追逐着滚动的马球,扬起阵阵尘土。打马球,是唐代贵族盛行的夏日活动。

宋人则多了几分雅致。据《武林旧事》记载,临安城的文人雅士常在夏日聚于西湖边击壤。这是一种古老的投掷游戏,参与者手持一块长方形木板(壤),瞄准数十步外的目标投掷,以击中次数定胜负。

不过对市井百姓来说,击壤太文绉绉,还是蹴鞠过瘾。早在战国时期,蹴鞠就开始在上流社会流行。宋元时期,随着商品经济发展和市民阶层扩大,上至皇帝百官、下至平民百姓,皆以蹴鞠为乐。哪怕夏日,也经常能在街头见到一群人在蹴鞠。看来古人也懂得“以动解热”的道理——运动时的汗水能带走体表热量,流动的空气又会带来即时清凉,远比闷在室内舒适。古人虽已远去,道理却是相通的。对现代人而言,“宅”不应成为夏季的主旋律,越热越要动起来。

比如游泳。下水那一刻水的浮力包裹起身躯,燥热就瞬间流失。这是因为水的导热性是空气的20多倍,能快速带走体热,让我们在炎炎夏日保持清凉。作为全身性运动,游泳还能锻炼肌肉、增强心肺功能,实为夏季运动首选。

乒乓球、羽毛球这类室内小球运动也备受青睐。在空调开放的场馆内挥拍击球,每一次扣杀、回球,都伴随身体的伸展与移动,既锻炼了协调性与反应能力,又能避免室外高温的炙烤。跑步爱好者则可选择在清晨或傍晚,踏上公园的林荫道,伴着轻柔的风,慢跑前行。此时,气温相对较低,且植物释放出清新的氧气,在锻炼身体的同时,还能享受大自然的宁静。

解锁夏日新玩法

如果你觉得这些都是司空见惯的常规项目,激不

起新鲜感,别急,年轻人正在解锁越来越多的新玩法。

“超级暴汗,太爽了!”在静安体育中心的壁球馆里,95后林蔚然甩了甩球拍,额角的汗珠顺着脸颊滑落。壁球是利用墙壁反弹球进行对抗,节奏快,每一次巧妙击球与灵活走位都能带来不一样的爽感,捡球时的折返跑更是让热量加速释放。“10分钟不到就汗流浹背,比闷在空调房里舒服多了。”林蔚然说。

射箭则是另一种心境。“瞄准的时候屏息静气,周围再吵也像隔了层膜,完全听不见。”林蔚然说。这个夏天,她保持每周打两场壁球、练两小时射箭的节奏,“夏天容易烦躁,但拉弓时注意力全在箭杆和靶心的直线上,一箭出去,不管中没中,心里的火也跟着出去了。”

宝山的一家潜水俱乐部里,教练张弛正带着学员做水下呼吸练习。“以前潜水只能去海边,现在在恒温泳池就能练。”他指着池底的珊瑚造景说。俱乐部里不仅能学自由潜、水肺潜,还能学水舞,学员戴着面镜潜入水中,当水波漫过头顶,夏日的燥热也被隔绝在外。张弛介绍,入夏后报名的年轻人数量大幅增加,不少人是冲着“在城市里探秘海底”的新鲜劲来的。

一种名为“飞拉达”的运动同样火爆异常。在上海周边的飞拉达攀岩基地,户外爱好者系好安全绳,借助钢扶手,脚踏岩壁攀爬。这项看似“自讨苦吃”的运动是今夏户外圈顶流,“一到周末,岩壁上就挂满人,大家互相喊加油,累了就停下来吹吹风。”00后丁锐说。暑期刚过半,她已经玩遍莫干山、雁荡山等地的飞拉达攀岩项目了。

运动就是要一起“嗨”

丁锐最近还迷上了骑行,源头是一场让她直呼“上头”的运动社交局。

那天,被朋友拉到黄浦区体育社会组织共享大厅的丁锐,立刻被现场热烈的氛围所感染。大屏上,2025环法自行车赛第19赛段正上演总冠军终极对决,台下的骑行爱好者热烈欢呼。更妙的是同步开启

的智能骑行台挑战赛,绿衫冲刺、圆点衫爬坡、黄衫计时三大组别轮番开战,有人蹬得汗流浹背、有人呐喊鼓劲,丁锐也上去试了一把,虽没拿到象征胜利的环法骑行衫,却和邻座的骑友聊得投机。散场时,她已加入了对方的“周末约骑群”。

对年轻人来说,运动已超越单纯的锻炼范畴,更重要的是它的社交属性。运动,就是要一起“嗨”。综合型体育消费空间就在这一背景下崛起了。

浦东新区的局部公园开业半年,便在社交媒体上积累了较高的人气。1800平方米的空间内攀岩区、网球场、咖啡区、户外用品零售区等多元区域交融。工作日午休,周边的白领来此练习网球,活动筋骨;周末,年轻家庭来遛娃,享受亲子时光。“人们能在这里遇到志同道合的人,彼此连接。”局部公园品牌创始人邵薏菲说。在她看来,“社交+运动”如一阵清风,拂去夏日的燥热。



元代钱选摹《宋太祖蹴鞠图》,上海博物馆藏。

贴士 TIPS

选对时间:避开高温时段,避开“烤”验。

穿对衣服:选择浅色、宽松的棉质或速干面料衣物,帮助身体散热。

做好热身:运动前花5~10分钟做动态拉伸激活身体。

及时补水:运动前、运动中都应注意补水,运动后逐步补水。

量力而行:若出现头晕、心慌、恶心等不适,立即停止运动,到阴凉处休息,可适当饮用含电解质的运动饮料或清凉饮品。



唐代打马球陶俑群,现存于陕西体育博物馆。