

# 夏天适合做什么运动

夏天天气炎热，动不动就是一身汗，所以很多人都喜欢呆在空调房里不运动，但是这样会直接导致自身的机能不能与外界相适应，所以很容易得病。

夏天做运动，能够使毛细血管扩张，散热能力提高，使机体有更强的调节体温的能力，这也是很多专家提倡“冬练三九、夏练三伏”的根本原因。夏天使人们新陈代谢活跃期，要保持适量的运动，达到劳逸结合。

## 羽毛球

长期进行羽毛球锻炼，可

使心脏功能变强，收缩有力，肺活量加大，耐久力提高，同时，羽毛球锻炼也能提高人体神经系统的灵敏性和协调性，增强心血管和神经系统的功能。

## 健步走

健步走是速度介于跑步和散步之间的一种运动方式，尤其适合中老年人参与。健步走运动量适中，技术要求低，没有器械的限制，而且锻炼效果好，对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。

## 游泳

游泳具有减肥、降低胆固醇、增强心血管功能等作用。

夏季是游泳的最佳季节，在炎热的天气里，尤适合户外游泳。因为室外空气好，出水以后有利于刺激皮肤，促进肌肉血管收缩，同时，室外阳光照射，有利于促进身体吸收维生素D，对皮肤的健康有好处。

## 瑜伽

瑜伽是一种身心合一的运动，老少皆宜。夏天天气炎热，易使人感觉困倦。而人体在脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。但瑜伽各种姿态的伸展、扭转和深度休息放松，可按摩体内的各脏器，使其保持在平衡状态。

养生专家认为，瑜伽是夏日健身的好方法。这是由于人的身体在夏天柔韧性相当高，肌肉不容易拉伤或是扭伤。而有些瑜伽动作很简单，可以在家里做，也可以选择室外阴凉的地方做。练习时，要保持心情愉快，可听些轻松缓慢的音乐，每个动作都要与呼吸配合，注意力要集中。夏天人们心火盛，易烦躁，练习瑜伽可缓解不良情绪，令人平心静气，在夏日炎热中也能保持一份清爽，一份健康。

“百菜不如白菜”，娃娃菜作为微小型白菜，味道甘甜，营养也是大白菜的两三倍，非常适合孕妇。

## 补钙不花钱

数据表明，孕妇是缺钙的高危人群，一般家庭都会选择熬骨头汤或者吃钙片，其实娃娃菜也是补钙的一个最佳选择。

因为娃娃菜中富含维生素和胡萝卜素，钙的含量非常高，连肉蛋都比不过它噢！搭配着豆腐或者虾皮熬汤喝，是补钙的绝佳选择。

所以以后补钙不妨试着骨头汤和娃娃菜换着吃，这样两者可以互补，还不会腻味。

## 护肤又养眼

爱美是人之天性，皮肤好了气色自然就上来了，与其花大把的钱买护肤品，不如从饮食上慢慢调节。

娃娃菜的含水量很高，热量却很低，并且富含维生素，每天吃点

娃娃菜，能有效补水，还能养颜抗衰老，面膜钱都省下来了。

## 暖胃又养身

现代很多人都因为压力大，三餐不点，精神高度紧张而造成钾元素的流失，很多朋友都会得胃病。

这个时候可以适当吃点娃娃菜来调养身体，它的钾含量比一般白菜高很多。而且娃娃菜还可以起到暖胃的作用，有胃寒的朋友坚持每天吃娃娃菜，远离凉性食物，可以将身体慢慢调养过来。

## 清热又养肺

一到夏季，就很容易上火，体重也噌噌上涨。这时娃娃菜又该上场了，娃娃菜中的维生素能够清心泻火，消除掉血液中的热毒。而且它是白色食物，经常吃还能养肺，将肺部的粉尘清理出来，这个夏季有了娃娃菜都不怕中暑，越吃越健康！

娃娃菜：白菜不如它



## 推荐书单作品简介



### 《天行者》

**内容简介：**以中国20世纪90年代贫乏的乡村教育为背景，讲述了一群在贫苦生活中无私为乡村教育事业做出贡献的民办教师为求转正而发生的辛酸故事，也反映出被人们遗忘已久的乡村民办教师曾有过的艰难历程。该书秉承了作者现实主义的一贯风格，以细腻的笔触、朴实的文字落脚于中国社会的一隅。

**推荐理由：**《天行者》是一部超越了简单政治道德评价，立体地表现中国民办教师的优秀作品，作家大胆闯进描写对“自我内心世界中去，准确又合乎逻辑地揣摩人物在特定情势下的所想、所说、所做，同时保持他清明的理智和独特的创作个性对生活、对人有自己的敏锐观察和见，对他笔下的每个人物还做出了恰如其分的美学评价。



### 《痛失》

**内容简介：**作品以一个乡土小县的权力争夺、人、事流变为结构故事的纽带，以人性的变异为叙事元点，来建构乡村权力场，编织一个宏大的政治权力寓言。作者凭勇气和正义感，写出了滋生腐败的政治、经济、文化土壤。

**推荐理由：**这里的腐败分子不是道德有缺陷的人，也不是无能鼠辈。从任何意义上讲，他们都是精英。作品直

击乡村官场的龌龊、用人机制的缺陷以及官本位主义的盛行。展示在你面前的是道德水准的“痛失”、“以民为本”的魂灵的“痛失”，以及良知的泯灭与救赎的无助，充满深沉的批判精神与悲剧意识。



## 小知识

最舒适的看电视方式，就是眼睛跟电视机平行，无论仰视还是俯视，时间一长，脖子都容易酸痛。

## 电视机挂墙上好还是放电视柜上好？

所以挂电视机的地方，最好是高于沙发一点，这样无论坐在沙发还是躺在沙发上看电视，都能获得最佳的角度。

建议大家在安装电视机的时候，离地面大概80cm最为恰当。

可以先把电视机放在电视柜上看看，如果家里的电视柜比较矮，建议还是把电视机挂在墙上比较好。

