

专家送你一份运动指南

盲目追求“夏练三伏”不可取

新华社长沙6月30日电(记者帅才)近日,多地出现高温天气。医院接诊中,由于户外运动时间过长导致中暑和热射病的患者增加。专家指出,在酷暑时节,盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

湖南省人民医院急诊科专家韩小彤介绍,热射病又称重症中暑,是一种致命性急症,以高热和意识障碍为主要特征,患者因高

温引起体温调节功能失调,从而发生器官损伤甚至器官衰竭。对于青少年学生而言,高温天气不要盲目进行户外运动,可以选择游泳、健身操、太极拳等慢节奏运动。如果出汗较多,应及时补充水分,必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料,以保证体内的电解质平衡。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文建议,广大体育爱好者可

以选择在清晨或者黄昏进行户外运动。酷暑时节,运动爱好者每天的锻炼时间不宜过长,一般锻炼30分钟到1个小时为宜,以免出汗过多,体温过高,引起中暑。锻炼后不要立即洗澡,更不能贪凉吃冷饮、洗冷水澡,如果出汗后用凉水洗澡,会使毛孔闭合、血管收缩,反而容易生病。

韩小彤提醒,体育爱好者在户外运动时可以携带藿香正气

液、风油精等常用药,如果发生了中暑症状,可以服用一些藿香正气液,同时进行物理降温;在室内运动要注意通风降温,使用空调的家庭需要调整到适宜的温度,不要过低,以免降低人的耐热性,出门时难以适应。

湖南心血管病专家潘港教授提醒,在夏天,人进行体育运动后大量出汗时容易脱水,从而使循环血容量减少,加上高温还

会使血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压明显降低,引起虚脱、乏力甚至晕倒等情况。另外,大量水分丢失后,如果得不到及时补充,会使血液变得相对黏稠,容易诱发血栓形成,诱发心肌缺血、心梗等危险情况。老年人和患有心血管疾病的患者运动要量力而行,应避免在烈日下运动和长时间行走,以免发生心血管意外。



世界杯预选赛

中国男篮不敌澳大利亚队

新华社悉尼6月30日电(记者郝亚琳)中国男篮30日在2023年世界杯预选赛第三窗口期比赛中,以69:76不敌澳大利亚队。

比赛在澳大利亚墨尔本的约翰·凯恩体育场举行。中国队的首发球员是赵继伟、郭艾伦、周琦、胡明轩和沈梓捷。澳大利亚队的首发球员包括马修·德拉维多瓦等。

主教练杜锋赛前接受国际篮联采访时表示,澳大利亚队是中国队这几个比赛窗口期遇到的最强大对手,除了两队的实力差距,人员不太齐整和新老交替的磨合过程也是中国队

需要克服的问题。而且,尽管澳大利亚同中国时差不多,但南北半球冬夏两季的巨大温差,也使得队员们需要去适应。

开场后,中国队凭借周琦的篮下强攻打开局面,但手感一直不是太顺,几次尝试远投都未能命中,首节比赛进行了4分多钟才投中第一个“三分”。中国队逐渐调整状态,内线优势也得到发挥,首节比赛15:17略微落后。

第二节澳大利亚队继续保持火热的手感,三分线外接连命中,很快将比分拉开,半场比赛结束后,比分

优势扩大到43:34。

下半场开始后,澳大利亚队加强了对周琦的防守,开场不久打出一波10:3的攻势,将分差进一步拉大。中国队在第三节后半程打出一波小高潮,周琦的个人突破上篮和顾全的“三分”帮助中国队将比分追至55:57。

最后一节,中国队一直死死咬住,将分差保持在2分左右,但后半程中国队命中率开始下降,多次投篮不中,进攻中还几次出现前场失误,澳大利亚队很快将分差再次扩大。最终,中国队以69:76惜败。两队将于7月3日晚进行第二场比赛。

CBA选秀大会将于7月24日举行

新华社北京6月30日电(记者曹奕博、林德韧)中国男子篮球职业联赛(CBA)30日宣布,2022年CBA选秀大会将于7月24日在青岛国信体育馆举办。

根据2022年CBA选秀工作计划,CBA公司已于5月30日启动2022年CBA选秀报名工作,在对报名球员

的材料进行了审核后,共有82人符合参选资格。

此前,在2022年CBA选秀乐透抽签仪式中,南京同曦抽到状元签,江苏肯帝亚拿到第二顺位,新疆广汇则手握第三顺位。

身高1米85,来自清华大学的控球后卫王岚欽是目前状元秀的热门

人选,他曾带领球队两度赢得中国大学生篮球联赛(CUBA)总冠军,并获得了第23届CUBA全国总决赛MVP。

根据此前在CBA官网公布的新秀球员最低保障工资表,状元年薪最低50万,榜眼40万,探花35万,第7顺位及以后最低15万。

丁立人力克拉波尔特迎连胜

新华社北京6月30日电 国际棋联消息,在西班牙马德里进行的2022年国际棋联世界冠军候选人赛北京时间30日结束了第十轮对决,中国名将丁立人执黑击败匈牙利棋手拉波尔特,在开局的1负7和之后迎来两连胜,跻身积分榜第二集团。

共有八名世界顶尖棋手在马德里进行双循环14轮比赛,最终的胜者将获得与国际象棋世界冠军进行对抗赛的资格。

经历一个休息日后重燃战火,第十轮比赛有三盘棋分出胜负。丁立人与拉波尔特进入西班牙开局,随后

战斗变得非常复杂,拉波尔特步步紧逼,丁立人则耐心化解对手攻势。第一时限过后,拥有双象和通路兵的丁立人优势明显,拉波尔特试图寻求和棋,但丁立人未让他如愿,战至第55回合拉波尔特停钟认负,丁立人继上轮战胜波兰棋手杜达后收获两连胜。

东京奥组委正式解散

最终财务报告公布

新华社东京6月30日电(记者杨汀、王子江)东京奥组委30日正式宣布解散,结束了8年多的使命,奥组委主席桥本圣子希望继续利用好东京奥运会的遗产。

东京奥组委全称为2020年东京奥运会和残奥会组委会,成立于2014年1月24日。桥本圣子30日在东京奥组委秘书处作解散前的最后讲话时,向所有参与者致谢,并表示:“虽然回想起来好像都是困难,但重要的是为后世留下意义与价值,希望能继续培育东京奥运会的价值和遗产。”

组委会首席执行官武藤敏郎表示,东京奥运会进行了“简约化”的尝试,功过将留待历史来评价。

因新冠疫情,东京奥运会推迟一年举办,成为史上第一届延期一年举行的奥运会,也成为第一届在没有观众的情况下举办的奥运会。在筹办过程中,东京奥运会和残奥会还出现了会徽重新设计和奥组委前主席森喜朗因发表蔑视女性言论而辞职等系列风波。

6月21日东京奥组委发布的最终财务报告显示,东京奥运会和残奥会全部举办费用为1.4238万亿日元(约合130亿美元),比2013年申办成功时的预算多了一倍。

打进温网女单32强

张帅开启“三线作战”

新华社伦敦6月29日电(记者张薇)29日直落两盘挺进女单第三轮,这已是张帅8次参加温网女单正赛的第二好成绩。这也意味着33岁的她即将开启单打、女双和混双“三线作战”模式。中国姑娘对此淡定地表示,尽力就好,一场一场打。

经历了连续5次一轮游,张帅2019年终于在温网这一草场大满贯实现突破,打入女单八强,追平了自己四大满贯赛单打最佳战绩。去年遭遇捷克的19号种子穆霍娃,张帅又一次止步温网首轮。如今一年后再战,她连续两轮未失一盘打进32强。

首轮击败日本选手土居美咲,张帅赢得相对轻松。29日面对自己去年交锋两连败的乌克兰人柯丝堤雅克,张帅则是第一盘在率先遭遇破发的情况下强力追平,而后以8:6拿下“抢七”局。第二盘张帅气势更盛,以6:2结束战斗。

张帅不仅单打继续前进,女双和比利时的卫冕冠军梅尔滕斯作为头号种子,30日就将出战,混双也要和在四大满贯赛场都拿过男双冠军的法国老将马于携手。不过,对于对多线作战轻车熟路的她而言,这并不需要费尽脑力多想,“尽力就好,一场一场打。反正也不用想那么多”。

冰墩墩7月起停产

销售持续到9月份

根据北京冬奥组委与特许生产商的特许经营协议,6月30日是最后一天特许经营企业可以领取防伪标签。也就是说,从7月1日开始,包括冰墩墩公仔等在内的2022北京冬奥会各种特许商品都将停止生产。

在位于王府井的工美大厦冬奥特许商品旗舰店,记者看到,一位刚刚从大连坐火车赶到北京的旅客,第一时间来到这里。他买下了所有类型的冰墩墩,为了给自己留下一个美好的冬奥记忆。

记者从冬奥特许商品旗舰店了解到,包括冰墩墩在内的各类特许商品还将持续销售到9月份。

据北京日报客户端