耐热锻炼从五月开始

初夏正是锻炼人体耐热能力的时候，经过循序渐进的耐热锻炼，人体在盛夏就能较好地抵抗炎热了。具体办法有以下几种：

把握好时间。就一天而言，锻炼的最佳时间是早上7时和傍晚7时，早上温度逐渐升高，傍晚则是最适宜人体运动的时段。

选择好运动项目。以慢热型、强度相对不大的项目来达到发汗目的为佳。例如可以每天抽出1小时进行室外活动，根据天气情况，选择气温在25℃左右，湿度在70%以下的环境，进行散步、跑步、体操、拳术等项目，每次锻炼都要达到发汗的程度，以提高机体的散热功能。不过当气温高于28℃，湿度高于75%时，则要减少运动量。耐热锻炼的强度要达到出汗的效果，因为汗液的排泄机制与人体的体温调节中枢有着密切的关系，也就是与人体的耐热能力有一定的相关性。换言之，排汗通畅的人，其耐热能力也相对较强。另外还可每天补充适量的维生素C，它有提高人体热适应能力的作用。

每天锻炼一小时。何时开始耐热锻炼呢？专家给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大，哪一个时段是初夏时节，各地肯定会有差别。不过，从我国大多数地区的气候演变规律来看，每年的4月~5月，基本上都处于初夏时段。

活动量由小到大。需要提醒的是，初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说，耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗，稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡，这样肯定影响锻炼效果，还有可能受凉感冒。当然，出汗过多对健康也不利。汗液流失过多，可造成人体血液流量减少，循环变慢，使得人体的散热量减少，从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度，必须因天制宜，因人而异。尤其气温较高、湿度较低时，稍一运动就会出汗，所以，锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时，更要考虑自己的身体情况，活动量要由小到大，时间也要由短到长。 **据新华网**

初夏最佳减肥运动

炎炎夏日马上就要来临了，初夏之际正是减肥的关键时期。下面编辑推荐七大初夏最佳减肥运动，高效燃脂，健康有效，坚持一段时间你也能拥有惹火好身材哦。

游泳。游泳也是一项非常健康的有氧运动，它消耗的热量高于陆上很多运动。游泳为什么能达到这么好的减肥效果呢。因为游泳时水的阻力要远远大于陆上运动时空气的阻力，所以它比其他的运动消耗的热量要多很多。所以会游泳，喜欢游泳的美眉不要错过这么好的减肥运动哦。

快走。快走也是有些美眉常用的减肥方法。很多人喜欢快走而不喜欢跑步是因为快走容易坚持下来。而且没有跑步那么累。每天只要走上30分钟左右，就能达到非常明显的燃脂效果。而且快走对于塑造腿部曲线非常有帮助哦。

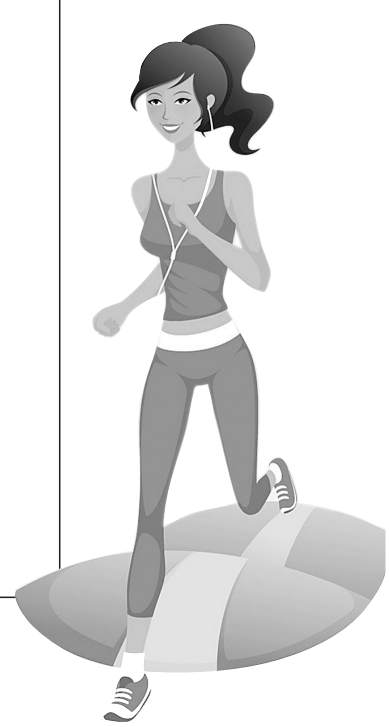
跑步。跑步是最简单，最易实施的运动。不仅能够燃烧全身的脂肪，还能助我们强身健体，增强免疫力。当然如果想通过跑步减肥，跑步的时间一定要保持在40分钟以上，跑步的时间短是达不到燃烧脂肪的目的。而且在跑步完了以后一定要按摩自己的腿部，以免长成肌肉腿，不美观。而且记住了，跑步减肥前一定要做做伸展操，以免跑步的时候受伤。

爬楼梯。上班族们，尤其是想减肥的上班族们，别乘电梯了，每天上下班爬爬楼梯吧，据说，每天爬14分钟的楼梯能燃烧100卡路里哦。千万别小看这100卡路里。每天100卡，集在一起就很多哦。久而久之就瘦下来了。和跑步一样，爬完楼梯也要按摩腿部哦。

跳舞。跳舞是一项非常好的瘦全身运动，很多明星也靠跳舞保持魔鬼般得身材。而跳舞减肥不仅能让你甩掉身上的赘肉，还能助你塑造迷人的曲线，提升个人气质。每天坚持跳舞，不出多久，你就能摇身一变气质瘦美人。真是一举多得呀。

减肥瑜伽。减肥瑜伽属于运动减肥的范畴。对身体柔韧性有好处，锻炼身体的灵活度，减少受伤的概率，更能让你减轻压力，放松心情，充满自信。同时对女性内分泌，肠道等都有好处，还可养颜美容。和其他减肥方法相比较，是一种较为健康的减肥方式。在做减肥瑜伽的同时，配合饮用中药减肥茶，更能起到事半功倍的效果。

跳绳。跳绳也项能大量消耗热量的运动，据了解，每次跳绳8分钟就能消耗100卡路里。而且跳绳也是非常容易实施的。每天坚持跳绳30分钟，半个月，你就能看到非常惊人的减肥效果。尤其是肚子上的赘肉，再也看不见了。 **据新华社**



东京奥组委首席执行官

反驳巴赫取消奥运会的说法

新华社东京5月21日电 东京奥组委首席执行官武藤敏郎21日表示，关于明年奥运会无法举行就会取消的说法，并非是东京奥组委和国际奥委会之间的共识，他也不认为国际奥委会主席巴赫会取消奥运会。巴赫前一天接受英国广播公司采访时暗示，若延期一年举行的东京奥运会在2021年仍无法举办，那么可能被取消。其实，东京奥组委主席森喜朗上个月接受日本媒体采访时被问到同样问题，他曾明确回答："不会（再次延期），到那时会直接取消。"武藤敏郎说："森喜朗主席当时的意思是，我们应该具有坚强的心态，那就是积极准备奥运会，争取在2021年成功举办。巴赫主席其实在很多场合都曾表示过，距奥运会开幕还有一年多时间，我们应该有充足的时间准备奥运会的如期举办。"

《航拍中国》第三季开播

大型航拍纪录片《航拍中国》第三季——《一同飞越》昨日起在央视综合频道、纪录频道晚间黄金时段播出，新一季节目共10集，每集50分钟。新一季节目采用载人直升机和无人遥控机相结合的方法，这一季特别注重了四季的拍摄，对同一地点同一对象在不同季节下呈现出来的不同美景，有计划地进行了多次拍摄，展现时间流动下的非凡之美。该片总制片人、央视纪录国际传媒有限公司总经理李向东介绍，《航拍中国》第三季参与创作人员超过300人，动用直升机18架，飞行近400架次，使用无人机118架，飞行总里程超过25万公里。 **据新华社**

重启方案细节曝光

CBA拟大幅压缩赛程

在5月13日上报的联赛重启方案被暂缓通过并要求细化后，CBA联盟18日向上级主管部门重新提交了更完善的方案。昨天，新方案的细节内容曝光。在CBA联盟提交的重启计划中，赛程被大幅度缩减。3套方案都保证完成本赛季剩余的16轮常规赛，第一阶段的常规赛都采用赛会制，在东莞和青岛两地空场进行。常规赛第二阶段需要根据国内疫情防控形势进展而调整，比赛很可能被放在广东的某两个城市进行，也可能恢复主客场制，该阶段比赛时长是20天。和原来的方案相比，常规赛第一阶段每个赛区每天的比赛增加了场次，增加的场次被安排在每天的中午进行。

新方案中未提及外援使用问题。此前有消息称，CBA联盟提出，若双方外援数量相同则正常出战；若一方没有外援，其对手采用之前其他球队对阵八一队的外援政策；双方外援数量不等的方案还有待讨论。一旦重启方案通过，CBA联盟将邀请钟南山院士团队根据具体情况制定详细的防疫措施。另外有消息称，下赛季CBA联赛将增至56轮。由于要准备奥运会预选赛，因此下赛季CBA联赛在明年5月底前必须结束。这意味着，下赛季CBA联赛最晚要在今年10月中旬开赛。这就要求本赛季CBA联赛如果重启的话，最晚要在8月底结束。如果今年的联赛迟迟无法重启，势必会对下赛季造成影响。 **据新华社**

开奖公告 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

玩法	期号	开奖号码
排列3	20092	616
排列5	20092	61618

公益体彩 乐善人生