要不要夏练三伏

陆 娟

夏练三伏，承载着中华民族淬炼意志的古老精神。然而，当三伏酷暑真正降临时，这句古训总会引发热议：有人视高温为禁区，主张蛰伏；也有人坚信酷暑是磨砺意志的良机。于是，夏练三伏从精神口号变成了现实中的选择题——在最热的时节，究竟要不要让身体继续运动？

答案绝非简单的要或不要。它是一场科学精神与身体极限的辩证，也是一场与自然规律对话、与自我极限博弈的生命修行。

冬练三九、夏练三伏是对人类与自然关系的深刻诠释：它体现了主动适应而非被动逃避的生存智慧，也是体育锻炼中持之以恒、适应环境原则的具体化。夏练三伏并非盲目追求高温苦练，而是在自然极限中主动求变，科学利用环境，挖掘人体潜能，锻造极端环境下的竞技能力。

《黄帝内经》记载：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”夏季万物繁茂，人体也应顺势而动，通过适度运动打牢体能基础。

对于肩负在酷热赛场争金夺银使命的运动员，夏练三伏具有战略意义。当全球顶级赛事频频选址于高温地带——东京奥运会的酷暑马拉松、多哈世锦赛的夜战高温、卡塔尔世界杯的沙漠球场——科学系统的“热适应训练”便成为顶尖选手的秘密武器。在专业团队的保障下，通过被精准控制的“热适应训练”，人体会呈现汗腺散热加快、血浆容量扩充、心肺功能增强等变化。这不仅是生理机能的跃升，还是心理韧性的磨砺。在同样的高温条件下，那些经过三伏淬火的健儿更容易在竞技角逐中脱颖而出。

在竞技体育中，要不要夏练三伏从来不是选择题——高温环境下的系统性、科学性训练，是提升运动表现、锻造竞技实力的路径，更是体育精神中挑战极限理念的生动实践。

对普通健身者而言，科学地进行夏练，则是突破舒适区、激发活力的契机。避开正午，在晨曦微露时打太极、跳广场舞；在晚风初起时骑行一段，或将挥汗长跑换成绿道漫步、带孩子去泳池扑腾两圈……循序渐进地调整强度，随时倾听身体的信号，做好防晒与降温，怀着既敢于挑战又懂得敬畏的心态，在夏季张弛有度地动起来，实现身心的平衡发展。

当我们看到运动员在国际赛场头顶高温创造佳绩，看到普通健身者因流汗而更健壮时，我们明白，那些三伏天洒在训练场上的汗水，早已化作突破极限的力量。这正是体育精神的生动诠释——真正的强者，永远懂得在挑战中寻找进阶的路径，在逆境中锻造胜利的资本。

伏天的热浪终将退去，但夏练三伏馈赠的体能与意志却不会消散。那些在酷暑中流淌的汗水，不仅浇灌出健康的体魄，还孕育出坚韧的灵魂。这或许就是古老训诫穿越千年的生命力——它从不要求我们与自然对抗，而是教会我们在顺应中成长，在挑战中超越。

读者点题采访

编辑同志：请问中国球员杨瀚森在美职篮（NBA）夏季联赛的表现展现了哪些值得关注的亮点与成长潜力？ 网友 **赵铭铭**

新华社发（孙宇轩摄）

NBA首秀惊艳

杨瀚森直面挑战锚定成长方向

黄江惟

7月12日的NBA夏季联赛赛场，因一位中国新星的登场显得格外热闹。今年NBA选秀首轮16顺位被选中的中国篮球运动员杨瀚森身披开拓者16号球衣迎来首秀，场边中国球迷举着“瀚森，哥哥姐姐来了”的应援牌，将对杨瀚森的期待与祝福写在牌子上。

这场开拓者队对阵勇士队的比赛，杨瀚森用23分钟的表现回应了所有期待。10分、4个篮板、5次助攻、3记封盖和1次抢断的全面数据单，不仅体现出他攻防两端的存在感，更成为球队106比73大胜对手的关键拼图。进攻端他篮下终结高效，传球视野令人惊喜，多次用精准传导为队友创造空位；防守端3记封盖展现护框威慑力，1次抢断则体现了防守积极性。面对对手略显刻意的犯规，这位刚满20岁的小将从容应对、一笑置之，“少年老成”的赛场心态让人印象深刻。

“其实打得有点急，节奏快到体能有点跟不上，有些选择不太合理。”赛后采访中，杨瀚森的自评透着清醒。他坦言首次适应NBA快节奏比赛面临挑战，却也对自己控制失误的表现给予肯定，这种既看到问题又不否定进步的态度，更显成熟。

次日，开拓者队背靠背对阵灰熊队，杨瀚森的体能瓶颈如期而至。开拓者最终以86比96不敌对手，但杨瀚森仍拼尽全力贡献了10分、5个篮板和3次助攻。尤其两记势大力沉的扣篮，既展现了身体协调性，也让现场球迷感受到这位中国内线的爆发力，瞬间点燃现场的热情。

连续两场比赛，杨瀚森用高质量的掩护为队友创造了机会，但还需要更自信地参与攻防，同时要直面短板——力量对抗与NBA级别存在差距，失误控制和篮板球争抢也需提升。

从首秀的全面展现到赛后的冷静总结，杨瀚森在NBA赛场迈出的前两步，既有惊艳瞬间，也有成长课题。这位带着期待而来的中国小将，正用实力打底、以谦逊为阶，在更高水平的舞台上寻找属于自己的位置，也让球迷对他的未来之路充满想象。

记者百味

以青春之姿携手启新程

本报记者 王 灿

虽已一月有余，但当我回想起那场展示，激动的心情仍溢于言表。

不久前，我有幸观摩了首都体育学院武术与表演学院教育教学成果展暨2025届毕业汇报演出。对于离开校园多年的我来说，那一刻仿佛又回到了学生时代，看到了曾经青春年少的我们。

这场展示包含武术、摔跤、啦啦操、体育舞蹈等项目，同学们将四年的所学通过艺术化的方式进行展现。龙狮表演惟妙惟肖，太极拳展示柔中带刚，中国式摔跤“以巧破千斤”，啦啦操活力四射，体育舞蹈绽放青春风采……同学们用一个个节目展示了四年的学习成果，彰显了他们以青春之姿逐光而行，携手启新程的坚定信念。

四年的大学时光，同学们认真学习、刻苦训练、不怕失败、不言放弃，在各类赛事中争金夺银，屡创佳绩；他们在很多外事活动中，向世界各地的友人展现中华传统武术的魅力与精妙；还在北京冬奥会等重大赛事活动中担任志愿者，以青春之力书写奋斗华章。如今，他们有的人获得了国际级运动健将称号，有的人选择继续深造，更多人则奔赴工作岗位，用努力铸就明日的辉煌。

四年前的懵懂少年，而今已成长为有担当、有智慧、有理想的青年。当他们站上新时代的舞台，成熟与坚强品格渐渐展露。未来的日子，他们会更加努力地去追求自己的梦想，让青春之花更好地绽放。

青春如诗如画、绚丽多彩，像春天的花，万紫千红；青春同样是勇于开拓、坚定果断、永不言败的。在新时代青年的眼神中，人们看到了笃定与坚毅，更看到了未来与希望。

今日之中国，奋进的脚步愈发铿锵，进取的精神愈发昂扬。我们有可亲可敬的人民，有日新月异的发展，更重要的是，我们有充满理想与信念的新时代青年。

回顾我国近现代体育发展史，体育事业的发展始终与国家的命运相互交织，与时代进步同行。学习体育专业，有志于从事体育的青年人，在建设体育强国的进程中，同样肩负重任。使命是青春最醒目的注脚，奋斗是青春最亮丽的底色，只有奋斗过的青春才最值得回忆。

唯奋斗不负韶华，唯恒久方立大业。在未来的日子里，让刚刚走出校门的青年们以青春之我、奋斗之我拓展生命的厚度与张力，不负青春年华，奋力书写为中国式现代化挺膺担当的青春篇章。