



## 欧洲杯和奥运会连轴转，你扛得住吗

# 奥运会，您悠着点看

### 好玩俱乐部为你提供观赛健康指南



长沙网友27日晚7点  
约跑橘子洲

## 跟着MAST 跑进奥运会

7月28日凌晨，伦敦奥运会将正式开幕，世界体坛的一大盛事正式开启。

26日，长沙网友MAST在自己的微博号召：“周五晚橘子洲约跑，同时庆祝伦敦奥运会开幕。晚上7点开始集合，7点半起跑。集合地点：橘子洲公园南引桥电子屏幕下。当晚会有摄影师参与，欢迎有兴趣的童鞋参加。”

奥运会开幕式将在28日凌晨3点开始，27日晚先跑个步，然后好好洗个澡睡一觉再起来看开幕式，这不失为一个健康的安排。如果你有兴趣，就跟MAST一起跑步进奥运会吧。

■记者 刘涛



中国男篮已经踏上伦敦奥运会的征途，你是不是也想在未来的一天代表中国出战？那么你必须从现在开始穿上球鞋、拿起篮球。7月30日，王非篮球夏令营长沙站将拉开帷幕，目前正在接受报名。据本次夏令营教练卢政伟透露，前男篮主教练王非初定8月5日来到夏令营亲自指导队员。活动详情可登录 <http://www.wangfeihoops.com/index.htm> 了解。

■记者 刘涛

着自己的情人一样长时间盯着屏幕不动。

### 【防暑】喝点枸杞大枣茶

最近长沙气温非常高，在看奥运会的同时要特别注意防暑，尤其是在户外看比赛的体育迷，要随时备着点防暑降温药品，如十滴水、人丹等。观赛过程中要注意补充水分，“可以喝枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶等，去火功效比较明显。”李定文建议。

### 【心态】放松，反正金牌不是你的

平和的心态也很重要，反正金牌不是你的，别太激动。强烈的心理反应会加重心脏负担，使心脏超负荷工作。李教授提醒：“观看比赛时，一定要保持平衡心态，去享受竞技比赛带来的乐趣，不要只关注输赢。”

■记者 刘涛

实习生 李佳慧



## 三湘好玩镭战队招募最后一天 神枪手，500元消费卡瞄得准吗



刘小平穿上军装英姿飒爽，你想和她成为队友吗？

手成为队友吗？那么请抓紧时间报名，体验一个真实的战场，释放出自己的战斗热情。

■记者 刘涛 实习生 瞿德势

活动及报名详情请登录<http://haowan.voc.com.cn>，点击相关主题帖查询，也可加三湘好玩俱乐部QQ群146924495或精毅营QQ群190795310咨询。

刚刚结束的欧洲杯，让球迷们过足瘾的同时，身体也倍感疲劳，面对着接踵而至的奥运会，你的身体扛得住吗？为此，三湘华声专门咨询了湖南中医药大学第一附属医院治未病中心的李定文教授，为广大体育迷提供了一份观看奥运会的健康指南。

### 【睡眠】上半夜先睡一会儿

熬夜，无疑是伦敦奥运会期间最大的健康杀手。如何保证既能看到精彩的比赛又有足够的睡眠很重要，李定文教授建议：“如果比赛在下半夜，你就不用干等，上半夜可以先睡会儿，第二天中午补个觉。”另外，睡觉之前洗个温水澡，有助于睡眠，同时帮助身体更快恢复。

### 【饮食】吃容易消化的食品

除了睡眠，饮食也很重要。李定文建议：“吃东西尽量食用容易消化的食品，如面条、稀饭等。不建议喝冷饮，看比赛时长时间不动，胃肠缺少蠕动，吃进大量冰冷食物很容易引发腹痛、腹泻。”李定文特别强调：“还有啤酒可千万不能当水喝，一来是容易引起酒精中毒，二是挺个大肚子看比赛该多难受啊！”

### 【POSE】别把屏幕当情人

对于坐在电脑、电视前的观众来说，良好的坐姿非常重要。比赛过程中，不要固定一个POSE不动，“看电视或电脑超过一个小时就要起身活动活动。”

李定文说。简而言之，就是不要像盯着

7月27日，是好玩俱乐部镭战营好玩镭战队招募的最后一天，想要免费跟我们去打镭战，并赢取500元镭战消费卡的神枪手们请不要错过这最后的报名机会。

25日，好玩镭战队招募队员的消息发出后，美女刘小平成为了好玩镭战队首位入选的队员。刘小平以前在外面打过镭战，“玩过一次后就爱上了这项运动。”刘小平说，她曾经有机会参加镭战营，“但刚好碰上爸爸的生日，最后遗憾地错过了那次机会，所以这次看到好玩俱乐部招募队员，我马上报名了。”

刘小平还跟帖发来了她军训时穿军装的照片，英姿飒爽。你想与这位美女枪

## 经济信息 红罐凉茶更名后再现红动气魄 加多宝奥运舞台续写品牌辉煌

在伦敦奥运即将开幕之际，承载了万千国人祝福的加多宝红动大旗在鸟巢上空震撼升空，为“红动伦敦 畅饮加多宝”国内站活动画上了点睛之笔。本次活动成功举办再次证明了加多宝在品牌更名后，依然是推动中国体育文化发展与交流的重要力量。之后加多宝红动大旗还将随奥运冠军陈中与活动评选出的10位“红动伦敦之星”一起远赴伦敦，为中国奥运军团带去更多祝福。

2012年7月8日，当一面庄严壮丽的红动

大旗在两个巨型加多宝红罐造型的热气球牵动下，于鸟巢上空冉冉升起。这面特制的面积创纪录达2012平方米的红动大旗，就是由加多宝和国家体育总局体育文化发展中心联合推出的“红动伦敦 畅饮加多宝”大型系列活动的主线索。据工作人员介绍，之后这面满载着国人祝福的红动大旗将由奥运冠军陈中与加多宝评选出的10名伦敦之星一起远赴伦敦，并在当地标志性建筑——伦敦眼的注视下激情绽放。这是中国饮料企业

首次在英国推出的祝福奥运活动。

据悉，本次“红动伦敦 畅饮加多宝”活动在两个多月前就已在广州成功拉开序幕，并通过“城市接力”的形式，在全国十大城市依次传递并将寄语带到伦敦。当“红动伦敦 畅饮加多宝”活动历经广州、福州、重庆、武汉、杭州、上海、长沙、郑州、西安、北京十大城市的巡展之后，加多宝红动大旗上已写满了数以万计的寄语。活动极强的群众参与性充分体现了加多宝对于普通消

费者的关注和重视，以及作为优秀民族企业的社会责任感。

