

以最老广方式,变着活法度夏

跑步

奶爸韩佳玺:
为了人生第一个三项铁人赛锻炼不停歇

“炙热三伏天,降速不减量。我的心愿是9月底挑战铁人三项赛成功。”年过四旬的二娃奶爸韩佳玺是运动爱好者,自从六年前开始长跑,他就再也没中断锻炼日程。在挑战半马拉松、全马拉松成功后,他把新目标锁定在挑战铁人三项。红色高温预警下,他的锻炼日程一天没中断,或十公里长跑,或骑行20公里,或游泳两个小时,每天都离自己的梦想近一点。

“傍晚,骑着一辆共享单车环绕麓湖奔行20公里。用双腿探索城市街景、山河美景,物理的行动范围将心理的世界扩得更大。”7月24日晚,韩佳玺在朋友圈里晒出了当晚骑行20公里的运动记录,这正是他为了两个月后的广西阳朔铁人三项进行的赛前体能训练。虽说骑行山地车或公路车,感受会更加舒展,速度会更加快捷,但麓湖周边人车拥杂的路况,明显制约山地车或公路车的骑行速度,所以他用的是共享单车去实现体能上的训练。

韩佳玺觉得红色高温下,坚持夜晚锻炼的跑友、车友数量并没有明显变化。“这一点也不奇怪。当运动成为习惯,该怎么练就会怎么练,温度并不会让我们停下来。特别是加入了跑友团,每天看到别人的运动记录和备战记录,都会激励自己坚持下来。”韩佳玺说。

对于9月底自己首试三项铁人赛,韩佳玺的心愿很简单:安全地在官方4小时内完赛,“我觉得自己应该没问题的!我还希望让我两个女儿能够看到坚持的榜样,找到适合她们自己的运动项目,养成坚持运动的好习惯。”



食疗

对抗高温,郭爸拿出“裤头方”:
一锅养生的老火靓汤



前天,小郭被烈日逼得喝了太多水,以至于食不下咽,饭量都减少了一半。郭妈看在眼头,急在心头。于是,任务自然而然地落在了厨师郭爸身上。

昨天中午,郭爸来到番禺钟村市场,熟练地挑起冬瓜。“冬瓜好,消热、利水、消肿,夏天就应该多吃冬瓜。”郭爸熟练地掂起一个瓜,表面光滑有霜、瓜皮坚硬厚实,而且重量很足。就是你了!别人买瓜都买一块,郭爸偏偏爱买一整个。冬瓜1.8元一斤,付给老板36块钱后,郭爸愉快地来到排骨摊前。排骨略贵,要30多元一斤。但想想家中孩子,郭爸还是大方地掏出了50块钱。“晚上就吃冬瓜薏米白豆排骨汤吧。”

煲汤,郭爸有自己的“裤头方”。在汤将要煲好的时候,放一丢丢糖进去,味美提鲜,也让汤的口感更加醇厚。“最重要的时机,一定要对。看着差不多的时候放进去,但很难说具体到什么时间啊。”

“大暑一碗汤,不用医生帮”。家里冰箱里日常堆满各种饮料,也有雪糕,但固执的郭爸有些看不上这些工业高糖制品,他选择不时地煲汤,包括冬瓜薏米莲子老鸭汤、苦瓜黄豆排骨汤、节瓜无花果煲猪腱肉,绿豆海带鸽子汤。此外,每星

期至少煲一次凉茶,放金银花、菊花、夏枯草进去,有时候也会放罗汉果。“金银花罗汉果凉粉、陈皮绿豆沙也不错,西瓜每天吃一个,当水喝就行了。”

为了让郭家人提升胃口,郭爸最近好多菜都换了做法,例如平时蒸鱼就放酱油和姜葱,现在会放上青红辣椒圈添加点辣味。此外,也会多做一些凉拌菜,多放醋和辣椒,当然也会留意上火的问题。郭家人喜欢吃酸辣口的,就多做酸菜鱼、西湖醋鱼。

“宁可食无菜,不可食无汤。”广东人往往通过饮食来调节大暑天气带来的影响,更快地适应高温环境。喝汤养生的理念已经深植在每个老广内心。新快报记者傍晚在番禺钟村市场看到,前来采购冬瓜、西瓜、苦瓜、丝瓜一类的街坊络绎不绝,很是热闹。盒马广州区域蔬菜采购负责人郑锦标也告诉记者,刚过去的大暑当天,苦瓜、八角丝瓜、冬瓜等煲汤类食材整体销售增幅超过30%,此外,黄瓜、番茄等基础类瓜果也随着气温升高销量大涨。

水里滚了半小时后,冬瓜薏米白豆排骨汤上桌。淡淡的清香飘到鼻腔中,小郭食欲大增,食指大动。



提醒

高温预警降级
但炎热仍继续

从昨天(26日)17时15分起,广州市越秀区、天河区高温红色预警信号降级为橙色预警信号,之后海珠区、荔湾区、黄埔区、花都区、白云区的高温红色预警信号也全部降为橙色。

虽然预警降级,但天气仍然炎热,请注意防暑降温。目前,我们正处在一年之中气温最高且潮湿、闷热的时段,也就是三伏天。昨天(26日)刚刚进入中伏,整个三伏天要到8月24日才结束。特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。

预计,受副热带高压环流影响,最近三天大范围晴热高温天气持续,预计到周末会有局部雷阵雨,但天气仍然炎热。目前广州全市高温橙色预警信号和森林火险预警信号正在生效中,广州市气象灾害(高温)Ⅲ级应急响应正在生效中。

注意!
绝大多数情况下
计划检修并不会停电

7月25日晚间,不少广州街坊都收到了南方电网95598发布的一条“恶劣天气预警”。该条信息提示,自7月9日以来广州市已连续多天高温,用电负荷升高。“您所在村社的变压器供电压力加大。倡议广大市民将空调温度调至26℃及以上,节约用电。”

7月26日白天,一些关于广州市计划停电的文章在社交媒体上流行,引起大家关注。26日晚间,南方电网广东广州供电局相关负责人就“计划停电”进行了解释。

据介绍,提前预设安排的停电计划是计划检修,它是供电企业保障客户用电需求的一项日常工作,其目的是通过设备日常检修维护和电网升级改造,确保电网安全可靠运行。任何国家、城市的供电企业都需要计划停电,计划停电能保障大家生产、生活的需要。

值得注意的是,绝大多数情况下,计划检修并不会真的停电。因为电网企业有“转供电”,即一个地方有两条或两条以上线路供电,多处电源相互配合。除了转供电,供电部门还会采用发电车供电、不停电作业等多种方式尽量降低对居民的影响。据悉,目前广州计划停电可转供电率已经达到95%以上。

那么,“计划检修”能够提前获知吗?可以。广州供电局在“南网在线”App等官方渠道对外以查询方式发布月度计划检修信息,包括停电区域、停电线路和停电时间等,支持客户按照“户号、时间、区域”查询未来一周的计划检修信息服务。