

春日暖意带来全城运动热潮

专家提醒:量力而行避免高强度带来的损伤

春天到了,到处一片欣欣向荣的景象。通城市民纷纷走出家门拥抱大自然,享受着锻炼的快乐。有关专家提醒市民:春天适宜运动,但运动要注意一些细节,以免适得其反。

锻炼前要做5分钟热身 傍晚时分运动最为适宜

3日清晨,市民凌建华在家门口的新桥公园快走8公里,新年第一练让他大呼过瘾。谁知回家不久后,凌建华开始咳嗽,跑到社区卫生服务中心问诊得知,患病原因是运动时脱卸外套过快,不经意间患上感冒。

“春季运动着装很有讲究。开始健身时不要脱外套,运动一段时间稍微出汗后再卸掉外套。”南通市老年体育协会常务副主席王苏敏提醒健身爱好者,初春时节气温比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘虚而入,很容易使得身体受风寒,从而诱发呼吸道疾病。“锻炼结束后,要及时擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。”

眼下气温逐渐升高,不少有晨练习惯的市民逐渐把锻炼时间调到早晨6时至7时。“其实,一天最适宜的锻炼时间是17时至19时。”王苏敏解释说,14时之后人体的各项机能才开始上升,17时至19时之间达到最佳。此外,人体中血小板含量在一天中也是有一定变化规律的。下午至傍晚的血小板量要比早晨低20%左右,血液黏稠度降低6%。因此,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发一些心血管意外,这一点对于中老年人以及一些心脑血管疾病患者来说就显得尤为重要。如果遇到雾霾天,更不宜清晨时锻炼。

王苏敏说,与冬天相比,现在大家穿的衣服薄了些,运动时比较灵活,锻炼之前准备活动不必太长,5分钟左右即可。

中年朋友运动量力而行 青年朋友选择面比较广

“大凡年过三十,人体各器官系统功能开始缓缓衰减,每年约递减1%,对绝大多数中年人来说,剧烈运动不是很合适。”国家级社会体育指导员、南通市木兰运动协会常务副会长吴宪元说。

吴宪元建议,有条件的中年朋友不妨选择游泳。这项运动对关节的损伤度最小,而且是全身运动,健身效果很好。“当然,对一些市民来说,以游泳作为主要锻炼方式,和跑步、快走等相比不是很方便。”她为中年健身爱好者开出一份健身菜单,“乒乓球、羽毛球双打、慢跑、广场舞等项目都是比较适宜的运动方式,健身者可以根据个人兴趣和实际条件,选择一两项目作为常年健身项目。”

相比之下,青年人的锻炼项目要广泛得多,足球、篮球、羽毛球、乒乓球、跑步、游泳、健美操、迷你或半程马拉松等项目都合适。如果你有些前卫意识,还可以涉足登山、单车、滑板、跑酷。吴宪元提醒说:“当然,每个人的体能状况不同,有些人天生体质较弱,他们可以选择快步走、慢跑、羽毛球双打、乒乓球等项目进行锻炼。”

老年朋友健身得有讲究 选择两三项强度不能大

每天清晨或傍晚,濠河、通吕运河两岸,广场公园内,都能看到一些健步如飞的老年人。“快步走是最适合老年人的运动项目之一,不受器材限制,既经济又方便。”王苏敏解释说。

王苏敏认为,对老年人而言,快步走要比跑步安全得多,只要达到一定强度,同样能起到强身健体作用,身体情况允许的话,建议每天走1万步。“研究表明,患有心脑血管病、糖尿病等慢性病的老年人,坚持快步走锻炼,有七成病情能得到缓解。”王苏敏告诉记者,她退休后一直致力于老年体育工作,每天快步走6公里,常年坚持锻炼,强健了她的体魄。“熟悉我的人都说,老王风风火火,精力旺盛,根本不像一位七旬老人。”

“要达到更好的锻炼效果,建议老年人选择不同项目锻炼,一般以两三个为宜。”王苏敏说,除快步走外,老年人还可以选择太极拳、健身操、柔力球等健身项目。这些项目强度相对较低,不容易发生肌肉、肌腱、韧带损伤。

通城处处涌现运动热潮 城区4类场所供你挑选

近20年,我市体育、建设等部门对健身场地的投入力度不断加大,如今通城健身休闲场所星罗棋布,在一定程度上满足了市民的不同健身需求。

市体育科学研究所所长、市体育科学学会秘书长汤剑文挑选了4类户外健身场所供市民选择。

2001年起市体育部门开始在市区布置全民健身器械,经过10多年努力,市区已形成了“十分钟健身圈”。“十分钟健身圈”是指居民走出家门步行10分钟即可到达家附近的全民健身工程点,通过健身器械强身健体。记者了解到,每个全民健身工程点由10个健身器械组成,包括单杠、扭腰器、太极揉推器等,适合不同年龄居民进行全身运动。

近些年,市区建设了不少绿地、广场,在美化城市的同时,也方便了市民健身。如果你的锻炼方式是跳健身操、打太极拳、放风筝、抖空竹等,可以选择在公园、濠东绿地、环西文化广场、钟楼广场等场所。家住濠河附近的市民,每天可沿着濠河、通吕运河两岸以及小游园内的健身步道慢跑、快步走,两河周围的美丽景致,让你健身时永远有一个好心情。

目前,城区建有学田、虹桥、幸福等街道体育公园。街道体育公园是在保持街道公园休闲功能的基础上,增添了篮球场、羽毛球场、健身步道、室内健身房和舞蹈房、棋牌室等,满足了居民日益增长的健身需求,成为周边居民每天锻炼的好去处。去年,市体育部门在主城区新建了50片全民健身球场,这些免费球场满足了更多的健身爱好者尤其是篮球爱好者在家门口健身的愿望。

如果你家住在新城区、中创区、五山一带,同样有理想的户外健身场所:环紫琅湖步道、南通海港引河智慧步道去年均入选“全省最美跑步线路”,那里是跑者、快走和骑行爱好者的天堂;五山附近的滨江步道、环植物园步道等也都是不错的选择,在那里锻炼,集运动、观景于一体,岂不快哉! 本报记者王全立

市区城管联动 开展夜间餐饮油烟排放检查执法

晚报讯 为防止餐饮油烟超标排放、助力打赢大气污染防治攻坚战,2日晚,狼山镇街道综合执法局联合市、区城管执法部门对辖区周边餐饮经营场所油烟排放情况进行突击检查执法。

此次执法行动主要是对星光耀广场周边餐饮经营场所的油烟净化装置是否安装到位、是否定期清洗、是否正常使用进行检查。执法人员仔细查看了商户油烟净化装置清洗记录,用移动检测设备对油烟排风口排放情况进行现场监测。“从检查情况看,虽然所有餐饮服务单位都安装了

油烟净化装置,但有部分单位油烟排放超过国家标准。有部分单位油烟净化装置未能定期清洗,还有一家单位油烟净化装置进出风口装反。”狼山镇街道综合执法局队员张屹峰告诉记者,对油烟超标排放单位,执法人员现场开具责令整改通知书,要求店家定期清洗维护油烟净化装置,保持正常使用,确保达标排放。

近期,执法人员将对整改情况进行复查。如复查仍不达标的,将根据《中华人民共和国大气污染防治法》予以行政处罚。

记者蒋娇娇 通讯员易俊峰

名人围棋赛在嵩园上演 此赛事已举办4年

晚报讯 昨天,我市16名围棋高手、爱好者会聚于嵩园的富江别院,角逐“唐家闹黄酒杯”南通名人联棋围棋赛,嵩园的优美景色给“国粹”围棋更添一丝风采。

本次比赛由崇川区围棋协会、南通圣山酒业有限公司联合举办。比赛采用3轮积分编排赛制,16名参赛选手组成8支队伍通过双人赛的形式一展身手。崇川区围棋协会副会长严德清介绍说,这项赛事已举办4年,今年首次吸引企业冠名,给崇川围棋文化的发展传播增添了动力。参加比赛的选手中,既有王晨、姚卫国、黄卫忠等南通业余高手,也有黄东、张卓远等多年来热心围棋事业的企业家以

及其他围棋爱好者,大家借南通名人联棋围棋赛这一平台,切磋棋艺、增进友情,其乐融融。

崇川区围棋协会秘书长朱跃文说,“唐家闹黄酒杯”南通名人联棋围棋赛是该协会今年举办的首项赛事。2021年协会在举办崇川区围棋联赛、崇川区围棋名人赛、崇川区VF杯双人联棋围棋赛等传统赛事的基础上,将创办“希望工程杯”围棋赛、崇川区围棋天元赛、崇川区围棋棋王赛等赛事,进一步丰富辖区围棋爱好者的业余生活。其中“希望工程杯”将以奖金形式捐资西部地区青少年,以此表达崇川围棋人的热心、爱心。

记者王全立

春节胖了3斤,节后如何减重?



晚报讯 读者奚希来电咨询:春节期间聚会比较多,体重比节前多了3斤,请问应该怎样减重?

南通市体育科学研究所助理研究员冯泉慧对此作了解答。

“这是一个普遍现象,历来就有‘每逢春节胖三斤’的说法。要保持以往体形,节

后减重很重要。”冯泉慧说,减重并不难,只要在平衡膳食的基础上做到“管住嘴,迈开腿”,就可以实现这个目标。

冯泉慧解释说,节食有利于减重,但节食不等于不吃。管住嘴应该从科学的饮食结构入手,保持营养均衡。过度节食容易带来营养不良、内分泌调节功能紊乱等危害,而且这种减重方法并不可靠,一旦正常进食,反而会比原来更胖。“运动更有利于减重,关键是坚持。一般而言,保持一段时间的规律运动,能消耗出去一部分能量,体重就会下降。需要强调的是,运动之后出现体重下降,千万不要停止运动,只要坚持下去就能成功。”

记者王全立

我在《中医杂志》推介“王氏保赤丸”

1986年的《中医杂志》第六期,在首篇“专题笔谈”栏目内刊载了我撰写的“小儿厌食症治”一文(p.8),着重介绍、推广使用“王氏保赤丸”治疗小儿厌食症的临床用药经验。此文发表后,我曾经收到一些外省同仁和患儿家长的来信,咨询“王氏保赤丸”的相关问题或请求帮忙购买此药,我都一一回复并且给予帮助购买、邮寄,记得最远的是黑龙江的患儿家长。为此,我不嫌麻烦,乐于帮忙,总觉得有同仁讨教是对我的尊重;有患者求助购药,是外省同胞对“王氏保赤丸”的信任和需要,我为此感到欣慰、感到荣耀;也为家乡南通受到

关注感到自豪。我乐于推介,总觉得好酒不该久存深巷,家乡的良药“王氏保赤丸”要走出南通、走向全国,为更多家庭的儿童保护健康。经检索,这是《中医杂志》首次发表与“王氏保赤丸”相关的专业撰稿。换言之,我成了在《中医杂志》向全国中医同仁推介“王氏保赤丸”的第一人。时间一晃,已是35年前的往事了。

《中医杂志》是由国家卫生部(当时还未设国家中医药管理局)主管,全国中华中医学会、中国中医研究院主办的中医专业杂志,是国内中医界顶级、最权威的专业刊物;在没有电子传媒的年代,其发

行量、订阅量极大,深入到全国城乡,从中央级的中医科研、临床机构到基层乡村医院,都是中医同仁人人必读的参考文献。20世纪80年代,《中医杂志》每期在首篇开设“专题笔谈”专栏,专门邀约全国知名老中医撰稿介绍临床经验(我市朱良春老先生就曾多次撰稿),是最受读者关注、最符合临床实用、最受欢迎的权威版面。能在这块版面撰稿发表,常常会让同仁羡慕不已、刮目相看。当时,我任职南通市中医院儿科副主任,还不是全国知名老中医,为何选载我的撰稿?我思量,主要是编辑部的专家们对南通百年传统中药“王氏保赤

丸”的疗效和声誉放心,对药品献方人、监制人王绵之教授的信任及尊重;并参考我的临床经验,认为“王氏保赤丸”是一副儿童服用便利、治疗有效的传统中药良方,值得向全国中医同仁介绍、推广。我有幸在该专栏撰稿发表,并在不经意间让我成为在《中医杂志》向全国中医界同仁介绍、推广南通“王氏保赤丸”的第一人,总觉得是我沾了“王氏保赤丸”的光、沾了南通制药厂(精华制药厂前身)的光、沾了家乡南通的光。如今,我已年逾古稀,一切都看得风轻云淡,然而,每忆及此事,还是有一点小小的自喜;正视今天,还真心希望后

浪越前浪,把家乡南通的老字号优质品牌“王氏保赤丸”推向更加辉煌的境地。

江苏

欢迎广大读者积极参与有奖征文。来稿请同时发送至以下两个邮箱:1733623883@qq.com(报社邮箱);wgx@jhoa.net(精华制药邮箱)

