

冬季健身有讲究 爱运动更要会运动

专家:锻炼的强度和时间适度才更利于健康

□文/图 本报记者 方小北

民间有句谚语“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。随着人们健康意识不断提升,冬季的冷风也挡不住“全民健身热”持续提升。最近一段时间,省会石家庄天气晴好,空气质量优良,不少市民喜欢走出家门,锻炼身体。不过冬季健身有讲究,爱运动也得会运动,从穿衣到热身,再到锻炼强度和时间都需科学适度才更利于健康。



■民心河边的健身广场人气旺。

减少剧烈运动 千万别忽视热身

记者昨天上午在世纪公园看到,来锻炼的人非常多,有的散步,有的打拳,还有的在健身器材上活动筋骨。世纪公园是很多跑友喜欢的聚集地,正在做跑后拉伸的市民陈先生告诉记者,他在春夏秋冬都选择晨跑,但冬季一般会推迟到临近中午前跑步,“我会在午餐之前跑步,这时候室内外的温差比较小,顺便晒晒太阳,感觉挺好的”。

健身专家提醒,在冬日,人体肌肉、肌腱和韧带的弹性及稳定性都会大幅降低,肌肉延展性降低,关节较僵硬,更容易出现拉伤扭伤的状况,所以冬季运动时间可以增长,但运动强度却最好降下来。同时冬季户外锻炼前的热身运动也应该更加重视,一定要先把肩部、膝关节、髋关节、脚踝等部位活动开,避免出现伤病。

即使是比较柔和的散步运动也最好适当热身,有些市民习惯快步频和大步幅散步,最好先采取原地高抬腿、弓步转体拉伸等方法活动开腿脚。如果久坐或者久卧之后出门散步,也最好先活动一下颈、肩等部位,让紧张的肌肉放松下来再运动。

衣服最好叠穿 快速排汗又保暖

市民耿女士上周在一次锻炼之后感冒,事后她总结原因:“锻炼的时候穿太多了。”原来耿女士一般都是在下午2点钟左右进行快走锻炼,当天她因故推迟到了五点才去运动,因为怕冷,所以脱下平时运动长穿的薄外套,换了件厚的。耿女士说:“当

天身体状态挺好,然后就多运动了一会儿,出了不少汗,回去的时候都七点左右了,返程明显觉得风变凉了,然后第二天就开始流鼻涕。”

耿女士的经历其实很多人都有过。事实上冬季健身最好“偷点儿懒”,适当推迟出门时间,提前结束锻炼的时间,最好在太阳出来之后再行锻炼。出门健身,穿衣也有讲究,最好采取叠穿法,层次尤其重要。内搭注重的是舒适透气,中间层得保暖,外层则要强调防风功能。尤其是内层,不少市民尤其是中老年人,喜欢贴身穿柔软亲肤的纯棉衣物,但在运动锻炼时,纯棉材质吸湿性较强,更容易吸收汗水,一旦在户外运动中出汗,纯棉衣物不利于排湿,建议贴身的衣服选择舒适透气的面料。

贵在坚持 冬练三九收获多

冬季健身不仅能提高身体素质,还能增强人体的抗寒能力,同时适当锻炼也更利于保持身材,不过三天打鱼两天晒网,健身的效果就要大打折扣。

石家庄市武协主席杨合发告诉记者,健身贵在坚持,期待三五天就能收到奇效是不现实的,养成锻炼的习惯才能从多方面给身体带来健康变化。杨合发是陈氏太极拳第十二代杰出传承人,是河北省虹发太极拳研究院的院长,他告诉记者,从2017年起,每年冬季都会组织太极拳爱好者开展“冬季练拳挑战九九活动”,此前的活动已经有来自全国各地近两万人次参与其中。杨合发说:“我们的活动主旨就是号召太极拳健身爱好者,冬季也要坚持锻炼,为了带动更多人健身,我们采用线上与线下相结合的形式,让参与者跨越时空限制,在严寒中相互鼓励督促,不仅提升拳艺水平,锻炼个人毅力,还收获健康与友谊。太极拳是中华民族优秀传统文化,希望我们的活动也能推动传统太极拳的传播与发展,提升人们的身体素质与人格修养,促进和谐社会的构建。”

邻里生活节 有趣又有爱

本报讯(首席记者 杜慧)为加强邻里之间的交流互动,助力打造全方位的市民便捷服务圈,营造“人人可为、处处可为”的志愿服务氛围,12月8日,石家庄市建设项目评审评估中心、新华区柏南二社区新时代文明实践站、河北佳客物业联合开展“小家和大家,有趣又有爱”邻里生活节志愿服务活动。

活动以公益集市的形式开展,现场设置了政策宣传、健康护理、便民惠民、旧物新生、才艺展示、游戏闯关等类型的志愿项目。活动中,志愿者向广大居民发放消防安全、垃圾分类、孕产优生、反诈知识、文明养犬等方面的政策宣传页;社区车辆厂卫生服务站的医护人员为现场居民免费测量血压、血糖,宣传健康的生活方式和饮食理念;河北佳客物业充分发挥“红色物业”职能,提供疏通管道、电路维修等日常家居服务;有才艺的居民上台表演诗朗诵、唱响红歌等节目;糖人制作摊位前,小朋友一边认



■邻里生活节活动丰富多彩。(评估中心供图)

真观看糖人的制作过程,一边听手艺人讲解这项中国传统手工技艺;“旧物新生”摊位前,居民们拿出闲置物品进行邻里互换……志愿始于心,奉献践于行。

此次活动传递了人文情怀,凝聚了社会力量,增进了邻里关系,切实将志愿服务精神理念落实到了居民的心坎儿上。

预防校园欺凌 守护青少年健康成长

本报讯(首席记者 杜慧)为了预防校园欺凌事件的发生,促进青少年健康成长,12月8日,在共青团石家庄市委和裕华区检察院的支持下,石家庄市青少年权益保护研究会、向阳社工中心、爱未来校外托管协会在裕华区裕东街道民政服务站举办了“预防校园欺凌,守护青少年健康成长”主题活动,提高青少年抵制和防范校园欺凌的能力。

活动中,金柳林外国语学校心理老师李雨真采用情景剧的形式,让青少年“沉浸式”体验受害者、旁观者以及欺凌者三方的心理变化,理解不同行为可能引发的不同结果,共同寻找预防和处理校园欺凌的正确办法。

情景剧之后,裕华区人民检察院第一检察部副主任李莉莉对情景剧进行了点评,引导青少年认识校园欺凌的危害性,学会用法律武器保护自己的合法权益,以积极阳光的心态面对学习和生活。

其间,社会工作者带领青少年进行了沙盘游戏、体验心理放松椅等环节,帮助青少年释放压力、缓解负面情绪,同时心理咨询师为有需要的家长进行了家庭教育指导,帮助家长掌握科学的家庭教育方法,助力构建和谐的家庭关系。

通过此次活动,增强了青少年自我保护意识和法治意识。今后将继续加强与社会力量的合作,为青少年的健康成长保驾护航。

接到反映积极行动 为民解忧赢得好评

本报讯(记者 方小北)石家庄市东风街道辖区的郭二小区居民郭大哥日前向槐北路社区网格员闫雨反映,自家的墙面返潮情况严重,郭大哥猜测跟正在进行的小区改造有关,请社区帮忙调查。

郭二小区正在进行老旧小区改造,居民郭大哥发现,自从施工开始后,自家返潮问题愈发严重,屋里总是湿漉漉的,墙壁都开始出现水渍,这让一家人十分苦恼。闫雨接到电话后非常重视,立刻向办事处汇报,并与施工方取得联系。社区和办事处工作人员随后同施工方一起来到郭大哥家仔细查看,发现是屋外路面施工改变了排水坡度,一旦降雨就会导致雨水积聚在房屋周边,湿气渗透进屋内。为了尽快解决问题,闫雨积极协调施工方,重新规划路面排水方案,并监督施工人员对郭大哥屋外的路面进行硬化处理,确保雨水能够顺利排走。

几天的紧张施工后,路面焕然一新,排水顺畅。经过一段时间的观察郭大哥惊喜地发现,家里的返潮现象逐渐消失,墙壁慢慢干燥起来。他开心地定制了一面锦旗送到社区,为网格员闫雨点赞:“多亏了你啊,小闫,这么快就帮我解决了家里的大麻烦,相信老旧小区改造完成之后咱们的社区会越来越好!”

闫雨的负责态度,不仅解决了居民的实际困难,也让小区的改造工程得以顺利推进。槐北路社区党委书记臧文超告诉记者,社区把下辖的小区分为四个网格,每个网格都有专属的网格员负责基础信息采集、社情民意收集、安全隐患排查等方面的工作。像居民郭大哥遇到这样的事儿经过社区沟通协调得以圆满解决的,在社区还有很多,网格员用实际行动诠释了社区党委的责任与担当,赢得了居民的一致好评。

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

寻人启事
刘娟娟,女,47岁,于2003年6月外出打工,至今二十多年与家人失去联系,如有知情者请与家人联系,电话:15231139656。

刘超残疾证丢失,证号:13018319860205127062,声明作废。
红马甲疏通高压清洗
专业上下水电,暖气安装维修 15832176896

声明
今有河北金顺房地产开发有限公司和史荣缺签订的赵县东城花园小区8号楼1单元402号房屋买卖合同丢失。

特此声明
河北金顺房地产开发有限公司
2024年12月10日

旧房装修 老房翻新
铺砖 刷墙 水电 门窗
惠民热线 83536856

资源回收 利国利民

回收利用 绿色环保