

石市疾控中心发布新春科学运动指南

首避“误区陷阱” 筑牢安全底线

本报讯(记者 李惶)新春佳节,团圆相伴,美食盈桌,不少人在享受假期惬意的同时,也陷入了久坐久卧、暴饮暴食的循环,既担心体重飙升,又想通过运动强身健体。但春节运动并非“动起来就好”,盲目健身反而可能伤筋动骨。石家庄市疾控中心昨日发布新春科学运动指南,助大家在喜庆氛围中,既能享受运动乐趣,又能守护身心健康,以活力姿态迎接新的一年。

石家庄市疾控中心慢性病防治科郝俊瑶介绍,春节运动首避“误区陷阱”,筑牢安全底线。“节后1—2周是运动损伤高发期,多因‘久坐后突然高强度运动’‘热身不充分’等所致。”郝俊瑶说,不少人假期久坐不动,节后突然开启高强度跳绳、冲刺跑等运动,肌肉和关节难以适应,极易引发拉伤、扭伤。还有人认为“运动越久效果越好”,忽视身体耐受度,导致过度疲劳,反而损害免疫力。此外,冬季户外气温偏低,部分人不注意保暖,从温暖室内直接进入寒冷户外运动,易引发血管收缩,增加身体负担。

郝俊瑶表示,科学运动需遵循“循序渐进”,把控节奏方法。首先,运动前热身不可少,这是预防损伤的关键。建议运动前花10分钟做好动态拉伸,肩颈可做转头、绕肩动作,腰背进行猫式伸展,下肢做高抬腿、弓步压腿,脚踝进行踮脚、勾脚练习,让肌肉和关节充分激活。其次,合理选择运动项目和强度,春节假期每天抽出30分钟至1小时

即可,无需追求高强度。户外可选择快走、慢跑、登山、骑行等有氧运动,天气晴朗时登高望远,既能锻炼身体,又能欣赏冬日景致。室内可进行瑜伽、平板支撑、俯卧撑等运动。最后,运动后需及时放松,对运动过的肌肉进行静态拉伸,每个动作保持20秒,同时避免喝冰水和吃辛辣食物,可适当补充牛奶、鸡蛋等蛋白质,助力身体恢复。

郝俊瑶说,春节运动要精准适配,兼顾“人群差异”,实现健康健身。不同人群体质不同,运动方式需灵活调整。老年人身体机能下降,应优先选择温和的有氧运动,如太极拳、八段锦等传统养生功法,动作舒缓,既能强身健体,又能传承民俗文化,避免剧烈运动损伤关节。中青年可根据自身需求,选择羽毛球、乒乓球等运动,锻炼时避免突然急停、变向,做好防护措施。儿童可参与抽陀螺、滚铁环等趣味运动,在玩乐中锻炼身体,增进亲子关系。患有基础疾病的人群,运动前最好咨询医生,运动时随身携带急救药品,一旦出现头晕、胸闷等不适,立即停止运动并及时就医。

“新春团圆,运动亦可成为凝聚亲情的纽带。”郝俊瑶说,不妨组织一场家庭趣味运动会,设置三人四足、背靠背运球等项目,让欢声笑语伴随运动全程。长辈传授晚辈传统养生功法,年轻人带着长辈尝试健身操等新方式,全家老小齐参与,既能锻炼身体,又能增进彼此感情,让春节假期更具意义。

石家庄市消保委发布春节消费提示

本报讯(记者 李惶)春节脚步渐近,购物消费、娱乐旅游等节日消费进入高峰,为切实保障广大消费者合法权益,引导市民安全、理性、放心消费,石家庄市消保委昨日发布消费提示,陪伴大家共度马年春节。

饮食消费:安全为先,健康饮食

食材选购:建议选择食材新鲜、信誉良好的商家购买,选购时注意观察颜色与气味。

年夜饭预订:提前与商家确认菜品内容、规格、收费明细、用餐时间及取消规则等,建议签订书面合同或保存订单截图,防范隐性收费。

预制菜选购:选择品牌信誉好、包装完整、冷链运输有保障的产品。仔细查看生产日期、保质期、储存条件及加工要求。

预付消费:充值有度,防范风险

春节期间是预付卡促销高峰期,办理美容美发、健身等预付卡时,要了解商家经营资质与口碑,选择证照齐全、信誉可靠的商户。理性对待高额折扣宣传,避免一次性大额充值。务必签订书面协议,明确服务项目、有效期、退转卡约定及违约责任。

娱乐消费:提前预约,安全第一

提前规划:电影票、游乐场门票尽量提前购买,庙会活动尽量选择官方主办的活动。

明白消费:留意退改签规则,确认游乐项目收费与须知。

安全第一:在人员密集场所注意保管好随身物品,遵守现场安全指引,尤其要照顾好随行儿童。

大额消费:精挑细选,保障权益

购买马年金饰纪念品、汽车等高价商品时,要选择信誉好的商家,认真查验商品工艺、材质及鉴定证书等信息。对于汽车、家具等大件商品,须在合同中明确交货时间、保修范围及售后服务等内容。大额支付建议选用资金有保障的付款方式。

旅游出行:规划周全,安心畅游

行程预订:预订酒店、车票、门票时,仔细核对日期、价格及退改签规则。

景区购物:注意货比三家,辨别价格,查验质量与保质期,索要正规凭证。

参团旅游:应选择资质齐全的正规旅行社,签订权责清晰的合同,不轻易相信“零团费”“低价游”等宣传。

消费维权:保留凭证,依法维权

消费时请妥善保存发票、收据、电子订单、支付记录等凭证。发生纠纷时,先与商家或平台协商,若协商不成,可通过“全国消协智慧315”平台或拨打12345热线电话进行投诉。

河北开展“夜查”行动 确保群众吃上“放心肉”

本报讯(记者 李惶)为确保春节期间生鲜肉品质量安全,2月10日凌晨,河北省市场监督管理局在全省范围内统一开展生鲜肉品质量安全“夜查”行动。

此次行动选择在肉品批发集中的凌晨时段进行,省、市、县三级市场监管部门执法人员统一行动,以农产品批发市场为重点,全面排查生鲜肉供货方资质、动物检疫合格证明、肉品品质检验合格证等证明文件,并对肉品水分、“瘦肉精”等项目进行现场快检,严防不合格及来源不明的生鲜肉品流入市场。

行动期间,全省共出动执法人员1721人次,检查经营者1443家,运输车辆174辆,检测样品1309批次。节日期间,全省市场监管系统将持续加强对市场销售的生鲜肉品的监管力度,加大监督抽检频次,严厉查处违法违规行,确保人民群众吃上“放心肉”。

河北美术馆 贝雕艺术展今日揭幕

本报讯(记者 黄莹)2月14日,“贝艺匠薪:新时代中国贝雕艺术传承创新作品巡展”将在河北美术馆河北画院揭幕。

中国贝雕艺术是中华优秀传统文化的重要组成部分,承载着千年的工匠智慧与审美精神。该展览由大连艺术学院主办,汇聚了《九龙壁》《水乡》《花草集·四君子》等一批集中展示新时代具有艺术价值和创新精神的中国贝雕艺术精品。展览作品结合时代特色与艺术价值,反映了工匠精神与自然和谐的审美,并展现贝雕艺术在新时代的创新与发展,深刻反映了不同代际艺术家们的创作成果,以及当代中国贝雕艺术的丰富多样与蓬勃生机。

据了解,该展览将持续至3月15日。

教师入户“拉家常” 家校携手助成长

本报讯(记者 孔琳)为深化家校协同育人,关爱学生成长,春节来临前,石家庄市鹿泉区获鹿镇五六街小学组织全体教师开展了“暖心家访”专项行动。学校领导和教师们走进学生家庭,送去温暖与关怀,打通家校共育“最后一公里”。

家访前,学校精心部署,各班制定个性化方案:对由老人照看的学生侧重情感关怀,对性格内向者注重鼓励引导,对学习习惯待加强的学生则与家长共商培养策略……家访中,老师们以“拉家常”的方式,全面了解学生家庭环境、假期生活及学习情况,反馈其在校综合表现,并就科学安排寒假、青春期教育、安全防护等话题与家长深入交流。许多家长感动于教师的敬业与用心,纷纷表示更加理解和支持学校工作。

此次家访不仅是一次沟通,更是一场“有温度的教育行走”,有效增进了家校互信。

志愿者奔赴一线 开展暖冬慰问活动

本报讯(记者 崔虹 通讯员 苏秋菊 魏豪杰)春节临近,石家庄市藁城区新时代文明实践中心联合藁城区心羽志愿服务队持续开展暖冬慰问文明实践志愿服务活动,用爱心与行动增添阵阵温情。

据悉,此次暖冬慰问活动分四期开展,每个周末,志愿者们的身影都会穿梭在藁城的城乡街巷。在为期一个月的活动中,共有76人次志愿者奔赴一线,足迹遍布藁城区12个乡镇,将总价值6446元的米、面、油、面包、鸡蛋等物资,精准送达44户困难家庭。藁城区兴安镇冯村的龚大娘拉着志愿者的手亲切地说:“志愿者们总惦记着我们,大冷天跑过来给我们送东西,心里真是太温暖了。”

下一步,藁城区新时代文明实践中心将继续搭好公益桥梁,凝聚爱心力量,让这份爱心在该区持续传递。同时,感召更多人投身公益事业,共同绘就“德善藁城”的美好画卷。