

听歌跑步、“补偿式”运动……

居家健身这些“雷区”不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短

视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指

出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动

就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能

力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。

(新华社 张睿)



近期,重庆市梁平区「万石耕春·千年良田」水稻种植基地的水稻成熟。来自梁平本地和河北、江苏、浙江、安徽等地的联合收割机在稻田里收割水稻。图为8月9日,收割机在稻田里收割水稻。

刘辉 摄

(上接A1版)

多元参与社区治理聚力量

“应部分家长的需求,北门社区结合党史学习教育‘我为群众办实事’,积极解决小区居民因孩子放假无人看管的烦心事,现已开设暑假公益免费托管班,每周一到周五开展图书阅览、作业辅导、讲述红色故事、鉴赏红色诗词、赏析红色电影、参观城北历史陈列馆等形式多样的活动。请有意愿托管的家长接龙报名。”7月8日,葛桂兰在社区居民业主群发了一条接龙信息,很短的时间内就收到了60余名家长的报名信息。

这是葛桂兰为破解社区难题而创新推出的“微信派岗位,党员领服务”方式,根据当下的重点工作、居民需求,及时在微信工作群发布志愿服务项目并派发岗位,方便在职党员根据自身特长和时间安排,第一时间认领志愿服务项目,尽心尽力满足小区居民群众的需求。

为凝聚更多力量参与到社区治理中来,葛桂兰还在北门街道启动了“在职党员进社区”活动,呼吁在职党员利用8小时之外的时间,积极参加社区党委和小区党支部组织的各种活动;同时,鼓励在职党员充分发挥见识多点子多、年轻力壮、文化水平普遍较高的优势,组织他们为社区建设、小区管理服务献计献策。

此外,葛桂兰非常重视“军地互动”联谊共建,积极保障退役军人权益。她常说:“做好退役军人服务工作,很重要的一点就是让他们重新融入社会,融入社区、融入群众,在社区找到归属感、满足感、幸福感。”在她的坚持和鼓励下,如今社区的各类志愿服务队伍中,都有退役军人的身影。

在采访的最后,葛桂兰坦言:“成绩和荣誉代表过去,我会带领社区党员和群众,以建党百年为新起点,扎实推进群众性文化体育活动、老旧小区改造、电梯加装等,用心、用情、用力解决好群众的揪心事、烦心事,把服务好群众、让群众满意作为检验社区工作的终极追求和最高目标,为建设好、维护好我们的‘人文社区 温馨家园’贡献全部力量。”

新华社北京8月9日电(记者 田晓航)2021年8月9日至15日是我国第六个“中国过敏防治周”,今年的主题是“健康中国行动,防治严重过敏反应”。在北京协和医院等单位8日举办的“中国过敏防治周”公益活动中,权威专家表示,严重过敏反应可危及生命,每个国人均应了解严重过敏反应的急救知识。

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,严重过敏反应是一种速发的、可以危及生

命的全身性过敏反应,其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭,部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例,其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物,食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状?据介绍,患者暴露于某种过敏原后,通常在30分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿,或呼吸困难、喘息、

声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现,也可以全部呈现;可以从最初的皮肤症状开始,在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍,90%的患者最先出现皮肤黏膜症状,表现为手心、足心、头皮痒,紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果立即出现上述症状,通常预示严重过敏反应即

在湘莲成熟的荷田边上：“新生代”催生“新活力”

尽其才,学工商管理的管生产,学经济的管采购。”胡培源说。

花石镇因湘莲而兴,依靠小小的莲子,花石镇做成了全国知名的湘莲集散中心,也是湖南省首批10个农业特色小镇之一。每到夏秋莲花盛开、湘莲成熟季节,荷田边上,人来车往,一派丰收景象。

从单纯种植、家庭手工作坊到现代化公司运作,这是胡培源眼里从祖辈、父辈到自己,湘莲产业经历的三代变化。他说:“如今,随着更多‘90后’湘莲人的加入,湘莲产业显示出强劲活力。”

莲集中种植区在长江中下

游一带。近年来,随着市场需求逐渐升级,“莲经济”也日渐丰富多元。一代代湘莲人在产品创新上不断探索,除了传统的月饼馅料、八宝粥配料、干货食材、药材外,莲花盆景、莲子饮料等也在市场上崭露头角,随之而来的是越来越多现代企业的兴起。

笔者走访花石湘莲市场看到,在一生产车间内,黝黑的干莲子,经过破壳、去芯、磨皮等工序后,变得圆滚、白净。“壳莲保存不需要冷藏环境,我们可实现全年生产,现在大部分企业都是订单式加工。”湘潭县湘莲产业协会副会长童纲说,截

将来临。

“应对严重过敏反应,治疗是关键,预防是基础。”尹佳说,肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物,及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射,不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔,遇到紧急情况可以拔出笔帽,隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功,后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因,防止严重过敏反应再次发生。

新华社北京

8月9日电(记者 安蓓)记者日前了解到,针对近期河南等地严重洪涝灾害影响、国内多个省份出现新冠肺炎疫情本土确诊病例等情况,为进一步压实地方责任,确保重要民生商品供应充足、价格总体稳定,国家发展改革委近日印发通知,部署各地切实做好重要民生商品保供稳价工作。

通知要求各地加强市场价格监测预警,密切跟踪重要农产品的生产、市场价格变化,及时掌握汛情和疫情变化影响,加强形势分析研判;组织做好重要民生商品供应调度,及时精准投放储备,发挥平价商店作用,确保重要民生商品市场供应不断档、不脱销,价格不出现大幅上涨;抓好灾后生产恢复,采取多种措施最大限度降低灾害损失,加强非洲猪瘟等动物疫病防控;认真执行社会救助和保障标准与物价上涨挂钩的联动机制,多措并举确保困难群众生活基本稳定;加强市场价格监管,严厉打击捏造散布涨价信息、哄抬价格、囤积居奇、串通涨价等各种违法行为,规范市场价格秩序;加强正面宣传引导,及时发布重要民生商品生产、市场和价格信息,回应群众关切,有效引导和稳定市场预期。

7月CPI同比 上涨1.0%

新华社北京8月9日电(记者 邹多为 魏玉坤)国家统计局9日发布的数据显示,7月份,我国保供稳价政策效果显现,市场供需总体平稳,全国居民消费价格指数(CPI)同比上涨1.0%,涨幅比上月回落0.1个百分点。

受猪肉供给持续增加带动,7月,食品价格同比下降3.7%,降幅比上月扩大2.0个百分点。在各类食品中,猪肉价格下降43.5%,降幅比上月扩大7.0个百分点;淡水鱼、鸡蛋和食用植物油价格则分别上涨30.9%、18.3%和9.5%。

因旅游出行和宾馆住宿等价格拉升,非食品价格同比上涨2.1%,涨幅比上月扩大0.4个百分点。具体来看,工业消费品价格上涨2.8%,其中汽油、柴油和液化石油气价格涨幅均有扩大;服务价格上涨1.6%,涨幅扩大0.6个百分点,其中飞机票、宾馆住宿、旅游和装潢维修费价格分别上涨53.5%、8.1%、7.8%和3.9%。

国家统计局城市司高级统计师董莉娟分析说,1.0%的同比涨幅中,去年价格变动的翘尾影响和新涨价影响均约为0.5个百分点。扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨1.3%,涨幅比上月扩大0.4个百分点。

与同比涨幅连续两个月回落不同,从环比来看,CPI由上月下降0.4%转为上涨0.3%。食品价格下降0.4%。其中,猪肉价格继续下跌;而受部分地区台风、强降雨等极端天气影响,鲜菜生产和储运成本增加,价格由上月下降2.3%转为上涨1.3%。非食品价格上涨0.5%。其中,汽柴油价格上涨较多导致工业消费品价格上涨0.4%,暑期出游导致服务价格由上月下降0.1%转为上涨0.6%。

当天发布的数据还显示,7月份,受原油、煤炭及相关产品价格大幅上涨影响,工业品价格涨幅略有扩大。全国工业生产者出厂价格指数(PPI)同比上涨9.0%,涨幅比上月扩大0.2个百分点。

国家发展改革委部署 各地切实做好重要民生商品保供稳价