



周教授（中）接受由北京市职工体育协会秘书长柳刚（右一）颁发的证书。

## 运动专家为职工体育保驾护航

# 迈开你的双腿 走出健康体魄

——著名运动营养专家周琴璐访谈录

□莫克强/文 张晏肇/摄

伴随着我市职工群众性体育活动的蓬勃开展，越来越多的体育运动形式受到职工的青睐，健步走就是其中一项颇受欢迎的项目。为了引导职工更科学地进行健步走及其他运动，市职工体育协会特意聘请了部分著名的运动科学、膳食科学等方面为职工体育活动出谋划策。为此，笔者走访了著名的运动营养专家周琴璐女士。

周教授是我国著名的运动营养保健专家，曾任北京市体育科学研究所副所长、研究员、硕士生导师。曾为我国奥运会金牌获得者刘璇等多名运动员做医务监督、营养配餐保健工作，多次获得国家体育总局、北京市体育局的科技成果奖。北京体育科学研究所研究员、运动营养学教授。多年来以扎实的体育医学基础理论、丰富的体育科研和临床实践经验为竞技体育和全民健身进行科技服务。曾获得国家体育总局首次百名先进群众体育科普先进工作者和北京市优秀科普先进工作者并在我市对抗SARS的战役中获得北京市政府嘉奖。

初见周教授，只见她面色红润，身材挺拔，思维敏捷，很难令人相信这是一位年逾七旬的长者。听到来意，周教授愉快地接受了访谈，并对本市的职工体育运动表示极大的关注。她详细询问了我市职工体育运动的开展情况，并专门结合健步走活动深入地发表了自己的见解。

周教授说，走路是非常好的锻炼方式。什么东西都是个度，吃饭是个度，睡觉是个度，锻炼也是个度。不锻炼不好，过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时，锻炼内容可以采取最简单的办法，走半个小时，光走路就行了，这是最简单、最经济、最有效的办法。

但是走也是有讲究的，年轻人要快走，逐步快走，快到什么程度，一分钟要达到130步，心跳要达到一分钟120次，才能达到锻炼心脏的目的。达到130步、120次心跳，当然不是一下子就能完成，要有个逐步适应过程，你这样坚持半年，你的心肺功能可以大大提高，提高30%到50%。

一个人一定要从年轻开始，保持你的标准体重。一旦胖了以后，你想把它降下来谈何容易，实际上不是不容易，关键在哪儿？控制嘴、多动腿，人就是“死在嘴上，懒在腿上”。

长时间、有节奏、速度相对较快的走路，能在六个方面改善健康：消耗热量，利于控制体重；促进下肢静脉回流，保护心脏；延缓衰老；活动筋骨，疏通淤滞脉络；增强心肺功能，改善血液循环；使疲惫的大脑放松，恢复精力。最关键的是，走路是最安全的运动，老少皆宜。

听了周教授的一席话，令笔者感觉受益匪浅。

访谈结束时，周琴璐教授欣然接受了由北京市职工体育协会颁发的聘请她为“北京市职工体育协会专家委员会专家”的证书。周教授表示，愿意为北京市开展的“职工健步走”活动出谋划策，会在“健步走121APP”手机平台上为广大职工讲解运动健康知识，为首都职工体育运动贡献自己的智慧和力量。

联系方式：13671283878

办公室电话：65236634

### 【小链接】

## 市总工会 健步走APP已上线

此前，由市总工会开发的“健步走121”手机APP已免费上线，职工使用软件有机会进行免费体质测试。

用手机注册登陆“健步走121”APP，软件有开始计步、健康管理、计步排名等功能，其中“健步走教程”，从步态、步频和呼吸方法等方面详细讲解了正确的健步走运动。据介绍，该手机APP是一款集计步计数、健康资讯等功能于一身的免费健步走软件，工会会员注册后，既可以使用计步、获得资讯等基础功能，还可以获得专享服务。每天参加软件设定的健步走任务，通过完成任务获取积分，从而赢取免费体质测试等多种奖励。

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年6月3日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.36	6.76	7.52	* 6.74	6.76	7.16	7.78	7.36	7.18	-4.1%
土豆/公斤	3.98	3.76	3.96	5.36	4.38	2.76	3.96	3.98	4.02	-6.4%
白萝卜/公斤	1.76	1.56	1.36	1.70	1.38	2.76	1.58	1.18	1.66	2.5%
胡萝卜/公斤	3.76	3.16	2.56	2.58	2.58	4.56	3.58	1.98	3.10	0.9%
大白菜/公斤	1.96	/	1.98	/	2.38	3.96	1.98	1.98	2.37	-13.4%
西红柿/公斤	3.96	4.76	4.36	4.78	4.58	2.76	5.16	3.56	4.24	-16.4%
黄瓜/公斤	2.76	3.96	3.76	2.60	3.98	3.56	2.56	3.56	3.34	6.8%
葱/公斤	7.98	5.98	4.76	9.18	5.98	9.98	3.98	5.36	6.65	58.8%
姜/公斤	13.98	13.96	9.96	13.76	11.98	15.96	13.98	11.96	13.19	9.5%
蒜/公斤	7.36	5.16	5.36	5.98	5.98	11.96	5.56	5.98	6.67	-1.4%
圆白菜/公斤	2.76	2.38	2.36	2.36	2.38	3.36	1.38	2.56	2.44	22.4%
芹菜/公斤	4.76	4.76	3.96	* 1.98	4.38	6.56	4.12	4.76	4.41	-2.3%
菠菜/公斤	8.76	7.96	7.96	* 1.98	7.18	9.16	7.36	9.36	7.47	48.0%
油菜/公斤	1.98	1.98	2.36	* 1.98	1.78	3.98	1.90	1.38	2.17	-7.5%
富强粉/公斤(古船)	4.30	/	4.16	3.96	3.98	3.98	3.96	/	4.06	16.2%
大米/公斤	4.58	4.58	5.56	* 3.70	4.58	4.20	5.56	4.98	4.72	2.2%
玉米面/公斤	4.40	4.76	3.96	11.60	4.76	5.16	4.78	3.98	5.43	-1.3%
绿豆/公斤	9.98	9.98	9.98	16.40	9.98	11.36	13.98	13.98	11.96	-10.3%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.18	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	/	9.02	9.2%
香油/升(古币)	57.56	57.56	52.88	55.60	57.56	50.88	57.11	50.89	55.01	1.7%
后臀尖/公斤	33.80	21.96	23.80	21.60	21.96	27.60	25.20	19.96	24.49	1.9%
前臀尖/公斤	33.80	17.96	19.80	23.60	21.16	15.96	23.80	15.96	21.51	3.9%
五花肉/公斤	39.60	17.16	27.80	15.60	17.18	39.60	39.80	19.96	27.09	-2.2%
牛腩/公斤	83.60	49.96	76.60	52.60	49.96	87.60	/	45.98	63.76	8.3%
羊肉片/公斤	87.60	79.60	79.60	59.60	97.60	59.60	/	77.60	77.31	2.3%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	17.60	15.98	15.96	19.80	/	15.98	18.13	12.0%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	17.00	17.98	13.96	19.96	21.96	19.51	5.4%
鸡翅中/公斤	53.00	37.96	37.60	43.60	37.98	35.98	/	39.60	40.82	-2.7%
鸡胸/公斤	23.80	29.60	25.80	21.80	17.98	15.98	/	15.96	21.56	5.6%
三元加钙(袋)243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.0%
白糖/公斤	12.60	11.60	13.20	10.00	12.00	11.20	13.00	12.40	12.00	0.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

## 乐天玛特促销信息

单位：元

限日促销			
促销日期	商品名称	单位	促销价格
6月3日-6月5日	恒阳澳洲牛腱子	500克	24.8
	圣女果	500克	3.58
	肥瘦肉馅	500克	6.99
	麒麟瓜	500克	2.28
	西葫芦	500克	1.58
6月6日-6月9日	冰鲜黄花鱼	500克	17.9
	青圆椒	500克	1.98
	鲜海虾21/25	500克	29.8
	苦瓜	500克	1.88
	山竹	500克	19.9

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 老字号行政主厨支招

# 如何为高考生进行营养搭配

□本报记者 孙妍 文/摄

一年一度的高考在即，不少考生家长都开始为孩子“开小灶”补充营养。今天我们中国烹饪大师、同春园饭庄行政总厨王鸿庆和考生家长聊聊如何为考生进行营养搭配，合理膳食。

很多考生家长觉得蛋白质很重要，其实，考试期间最不能缺少的是碳水化合物。碳水化合物是维持脑细胞正常功能的必须营养素。按照现在孩子的身高体重，一般来说，一顿饭至少要2两主食，男孩子甚至一顿要吃3两或者4两主食。在米饭和面食两种主食之间，他更倾向于米饭，大米的耐饥饿性比较好，也就是说米饭比面食更抗饿。当然，如果孩子平时喜欢吃面食，也不要强换成米饭，“高考期间一个最重要的原则就是不要改变

平时的饮食习惯。”

此外，王鸿庆还建议家长在烹饪时一定要以清淡为主，不要用油炸、烧烤的烹饪手法来进行烹制。尽量降低消化系统对人体精力和能量的消耗，才能保证饭后不至于昏昏欲睡，脑力效率下降。减少钠的摄入，增加钾、钙、镁的摄入量，有利于保持情绪沉稳平和。多吃蔬菜和水果最有帮助，特别是富含镁的各种深绿色叶菜和富含钙的酸奶，对抵抗压力最为有益。

王鸿庆带领同春园厨师团队多年来一直不断为推进高考餐的营养品质而努力，为此他们还总结了一套高考饮食方案，与考生家长分享：建议每天摄入主食200至400克，喝一袋牛奶，吃一个鸡蛋，100至200克的肉类，



500克左右蔬菜，200克左右的水果，25克左右的坚果，食用油25至30克，盐6克左右。其中主食类，杂粮和薯类应占20%至50%；其他食物选择以考生的喜好为主，兼顾种类丰富多样。适当的食用豆制品，可补充蛋白质、钙和维生素B族，有利于提高脑组织的能量代谢，家长可以根据食材以及孩子的喜好自行调整。