



邵怡明 插图

# 秋季宜登高 准备要做好

### 量力而行规避风险

□本报记者 唐诗

秋季天高云淡，气候舒适，景色宜人，是开展户外活动的好时候。登高望远，心旷神怡，登山也成为了越来越多的人放松解压、锻炼身心的选择。近日，北京市疾控中心发布提示，面对自然环境的危险性，登山应结合自身健康状况，量力而行。



## 了解登山的好处

### 让你爱上登山

登山运动是一项在自然环境中，人们徒手或借助专门的登山装备，从低海拔地形向高海拔山岭或山峰进行攀登的体育项目。户外登山在锻炼身体的同时还能陶冶情操、磨炼意志，拥有众多的爱好者。我们来看一下登山有哪些好处？

登山运动可以提高神经系统的机能，增强肌肉力量，增强身体的协调性、平衡性以及灵敏度和柔韧性。

登山可增加大腿的肌肉。因为在整个爬山的过程中，腿部的

运动是最多的，需要一个台阶一个台阶地攀登，这样腿部得到了很好的锻炼，会促使腿部的肌肉更结实，腿部的脂肪开始燃烧。

登山还可以增加心肺功能。在登山过程中会让你心肺功能变得更加强大，而登山的力度是逐渐增加的，可以让心肺有一个充分的适应过程，会增加肺活量，还能够增加心脏的供血功能。

登山运动还有愉悦放松、降低忧虑、加强与他人交流沟通的作用。登山是强身健体、修身养心的理想运动方式之一。

## 登山没你想的那么简单

### 登山的正确姿势

**选择适合的登山点、登山时间和登山装备：**

登山地点的选择应以安全性为前提，攀登难度应符合自身的运动条件。登山时间应避免气温较低的早晨和傍晚。登山前应了解当地地形及气候状况，选择合适的鞋及衣服。随身带水。必要时可使用登山杖。负重不要超过身体重量的四分之一。

**登山前先热身：**

大多数人都知道，跑步之前是需要热身的，但是却有很多人不知道登山之前也需要适当地拉伸韧带。登山说到底还是一项较高强度的体力运动，有很多人在中途会出现脚抽筋，这都是事先没做好热身准备导致的。在登山之前，我们可以压压腿，双脚原地绕圈等等，以此来激活沉睡

的肌肉群。

**注意登山姿势：**

上山时两膝自然弯曲，身体注意前倾，用全脚掌或脚掌外侧着地，两腿用力攀登，两臂协调摆动。

下山时注意膝盖处略弯曲，身体直立或稍后仰，不可速度太快或奔跑。脚步要稳。

**速度适宜 不可勉强：**

开始登山时应采取慢速，适应一段时间后可逐步加快速度或维持在一个平和的速度，但不要过于剧烈，可采用比平地行走稍缓慢的速度，这样可以走得久而舒适。

切不可过度透支体力，不可过于勉强，每次登山最好不要超过2小时。每周登山的次数最好不要超过3次。

## 不是什么人都适合登山

### 特殊人群要谨慎

**老年人群**

山区气候多变，日夜温差大，因此老年人群如要登山，一定要先掌握山区的气候状况。

应选择合适的登山途径，做好规划，选择好装备。

选择合适的衣物，应选择具有良好的排热及抵抗低温、风雨作用的服装。

登山前做好热身运动，登山时循序渐进，量力而行。

并应定期进行全面的身体检查，以评估自身进行登山活动的的能力。

**慢性病人人群**

虽然规律运动有助于改善血压、血脂、血糖水平，促进心肺

功能，但登山运动对于慢性疾病患者来说，却并不一定适宜。

例如高血压患者如果血压波动大，心、脑、肾等器官存在不同程度的老化和血管硬化，或合并其他慢性疾病，登山时容易发生脑出血、心肌梗死等意外事件。

如果平时有头昏、眩晕等症状，就更不适合登山了。

糖尿病患者如已有足部病变，或下肢血管病变，也不适宜登山。

登山时，膝关节所承受的压力大大增加，容易受伤，对于关节本身就有伤病的人群来说也不适宜。

因此，慢性疾病患者是否能够登山，应经医生评估后遵医嘱进行，或选择其他的运动方式。

## 丰台区市场监管局开展中药饮片联合检查

为进一步落实国家局、市局关于开展中药饮片专项检查的工作部署，近日，丰台区市场监管局药品科联合丰台区卫生健康委开展了为期一周的“丰台区医疗机构中药饮片专项检查”。

丰台区市场监管局按照工作职责，围绕“三个重点”开展检查。

一是“查储存”。检查中药饮片的专用药房及药库的储存条件是否符合规定。现场重点关注药品的存放位置是否与标识一致、温湿度等储存条件情况。

二是“查外埠”。对中药饮片的外埠供应商资质、购进验收记录、票据的合法性等进行详细检查。同时，查验供应

中药饮片的质量，看检验是否符合北京市炮制规范的要求。

三是“规范渠道”。严格禁止从中药材市场或其他不具备饮片生产经营资质的渠道采购中药饮片。

经现场检查，发现部分单位存在留存供应商资质未及时更新、毒性饮片未与其他饮片分开储存等行为，已责令医疗机构即时改正或限期提交整改报告。

下一步，丰台区市场监管局药品科与相关部门紧密协作，开展中药饮片全方位检查和覆盖面，实现丰台区中药材及中药饮片生产、流通、使用环节的全链条监管。

(赵洁)

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年9月4日

单位：元/公斤

品名	物美超市甘霖园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金城国际店	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.16	10.98	11.38	11.38	9.16	13.98	11.98	11.38	11.18	0.7%
土豆/公斤	1.98	2.96	2.78	2.78	1.98	3.98	3.38	2.78	2.83	2.9%
白萝卜/公斤	1.98	1.98	1.58	1.98	1.98	2.38	1.98	2.78	2.08	-13.2%
胡萝卜/公斤	2.76	2.56	2.78	1.98	2.76	1.98	4.58	2.78	2.77	0.9%
大白菜/公斤		1.76	1.58	2.28	3.76	1.98	2.58	1.98	2.27	2.4%
西红杮/公斤	4.76	3.96	3.38	5.38	3.96	4.78	5.18	3.38	4.39	2.9%
黄瓜/公斤	4.74	3.96	3.98	5.36	4.76	4.38	4.78	3.38	4.42	-12.5%
葱/公斤	5.96	4.96	5.98	9.48	5.96	5.98	8.98		6.76	6.0%
蒜/公斤	13.98	9.76	11.98	11.98	13.96	10.98	9.98	9.98	11.58	-11.4%
蒜/公斤	9.96	11.96	9.98	11.98	9.96	9.98	13.96	9.98	10.97	-10.8%
圆白菜/公斤	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	1.98	2.9%
芹菜/公斤	1.98	3.36	3.98	3.96	1.98	2.78	3.18	3.38	3.08	3.4%
菠菜/公斤	4.99	7.98	9.98	12.99	4.99	7.98	9.98	8.78	8.43	2.2%
油菜/公斤	2.99	2.96	9.18	5.38	2.99	2.78	5.98	4.78	4.61	-12.3%
富强粉/公斤(古船)	3.96	3.39		4.36	3.96	3.96	3.39		3.81	-4.9%
大米/公斤	3.98	4.98	3.98	4.28	3.98	5.70	5.56	5.18	4.71	-8.7%
玉米面/公斤	2.78	3.74	4.78	11.60	5.96	5.98	4.78	5.38	5.63	-4.5%
绿豆/公斤	11.96	9.98	9.98	11.80	11.96	9.98	13.98	7.98	10.95	-4.2%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	29.18	29.16	27.98	29.18	27.98	29.18	28.58	-0.5%
大豆油/升		8.78	10.78	8.58		8.78	8.58	10.78	9.38	-0.4%
香油/升	53.11	57.40	62.00	56.90	53.11	44.21	57.11	62.90	55.84	-0.5%
后臀尖/公斤	33.76	39.80	39.76	39.60	33.76	46.60	43.96	37.96	39.30	9.6%
前臀尖/公斤		35.80	33.96	37.60	33.76	45.00	43.96	33.96	37.72	8.6%
五花肉/公斤	65.96	39.80	39.96	25.96	37.96	49.60	35.96	37.96	41.65	10.2%
牛腩/公斤		79.60	59.76	132.00		79.60	71.60	87.96	85.12	16.8%
羊肉片/公斤	85.60	59.60	93.96	85.60	67.96	90.00	91.60	79.96	81.79	-6.2%
鲤鱼/公斤	11.96	21.80	15.98		11.96	19.60	31.20	15.98	18.35	-7.7%
整鸡/公斤	19.96	27.80		25.98	19.96	29.60		15.98	23.21	0.0%
鸡翅中/公斤	55.96	57.80	49.98	55.96	53.76	59.80	47.96	53.96	54.40	3.8%
鸡胸/公斤	17.96	25.80	23.96	23.98	17.96	31.60	19.96	23.98	23.15	0.1%
三元特选(猪肉)/243克	2.50	2.50		2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	6.98		17.20	16.60	13.60	15.40	9.90	13.75	0.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

**公告**  
我单位北京市丰台区西罗园幼儿园不慎遗失建设银行木樨园支行开户许可证一份，性质是专用账户，核准号是 Z1000001056402，账号是 11001019000058000024，开户行是建设银行木樨园支行，特此声明作废。  
2019年9月6日

**公告**  
宋超：你于2019年8月10日至今一直未正常出勤。现通知你本人自本公告刊登之日起10日内回环雅中心办理离职相关手续，逾期不办理，单位将按照环雅中心相关规章制度处理。联系电话 010-83222623、13552216998。  
北京市环雅清扫保洁服务中心  
2019年9月6日