

健康锻炼

科学动起来
热身活动不可少

进入冬季,气温降低,但依然有不少市民朋友喜欢进行户外运动。为此,有运动医学专家提醒,进入秋冬之后,在运动种类的选择以及运动方式和频率上需要注意和调整,避免运动损伤,热身活动要做够。

首先,无论何种运动方式,都需要量力而行。秋冬晨起气温低,身体素质较弱者运动时间不宜过早,否则很可能在运动过程中受凉。也要避免在气温较低时做剧烈的运动导致冷空气吸入过多刺激鼻黏膜和肺部,且早晚身体处于一天中的低

潮期,运动前一定要做好热身运动,避免受伤。如果市民朋友想要进行适应气候的耐寒锻炼,可以选择晨跑、暮跑、散步、打拳等运动,并结合深呼吸进行锻炼。

其次,天气转冷后,运动前的热身在预防运动损伤上显得尤为重要。在进行跑步等运动前,可以通过伸展手部和腰部肌肉、抬腿、压腿等常见的热身运动方法唤醒身体。运动前可以先进行慢走或小跑,再逐渐加快速度、增加运动强度。同时,在运动前,还应根据运动的种

类和自身的情况选择合适的鞋子,秋冬锻炼要注意保暖,在充分热身活动后,再适量减少衣物开展运动。

另外,还要注意在跑步时,不要低头,双眼注视前方,双手自然摆动,肩膀放松;双脚落地要轻快,膝关节略微弯曲。保持呼吸均匀并尽量始终保持这个节奏。跑完步后,不要马上停下休息,应使身体各部位慢慢放松下来,建议跑完后慢走几百米,让身体慢慢放松下来,然后再做一些腰、腹、腿、臂的放松活动。(洋文)

生活小窍门

冬季养生“三点式”

1 多点水 入冬以来,咽干口渴、皮肤瘙痒、鼻出血病人明显增多。正常情况下,人体每天会蒸发掉很多水分,来暖气后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,身体自然容易出现上述问题。建议,冬天虽然出汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此秋冬季养生应注意多喝水。

2 出点汗 冬季天气寒冷,人们容易缩手缩脚,减少运动量,但冬季养生适量运动仍不可少。要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。“锻炼身体要动静结合,练习瑜伽以发热或微汗为本,也可以坚持用温热水泡脚,到微微出汗,但也不能出汗太多,一方面汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,另一方面,容易受凉感冒。”专家说。

3 早点睡 有关专家介绍,唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;冬季的起居调养切记“养藏”。(新文)

健康提醒

北京市消协提示:

长期食用代糖代餐不健康

□本报记者 博雅/文 邵怡明/图

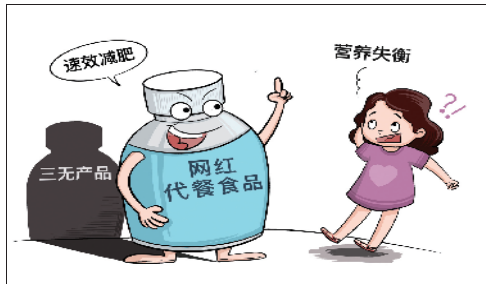
想减肥可以吃代餐品,不用运动也不影响生活质量。眼下,随着各种“代糖”“代餐”网红食品应运而生。不少人开始心存疑问:这些代糖代餐食品会影响健康吗?前不久,北京市消费者协会发布的《后疫情时代食品安全消费调查报告》显示:长期食用代糖代餐食品并不健康。现阶段,快速发展的代餐行业已经鱼目混珠、乱象丛生,提供代餐的品牌缺乏统一的行业标准,更是伪概念泛滥。

据了解,2020年食品安全消费舆情信息主要集中在食品抽检结果、禁食野生动物、冷链食品风险、食品安全消费提示、自制食品问题、野生食品中毒、代糖代餐食品谎言以及其它食品安全问题等八个方面。此次发布的《后疫情时代食品安全消费调查报告》结果显示,2020年1月1日至2020年11月15日,共监测到有关食品安全方面的舆情信息2741845条。其

中,代糖代餐食品谎言信息占比5.42%。

北京市消协指出,不少人爱吃甜食又怕胖,想减肥又不想运动。这让部分商家看到了商机,各种打着“代糖”“代餐”旗号的网红食品不断涌现。事实上,长期食用代糖代餐食品并不健康,人工甜味剂会扰乱肠道菌群引发消化腺体的错乱,长期只吃代餐食品会导致营养失衡,对身体造成损害。况且,市面上不少代糖代餐食品出自“三无厂家”,其加工、储存、运输等环节的食品安全很难得到保障。

值得注意的是,北京市消协提醒,大多受访者购买食品时不仔细查看证照情况。调查结果显示,购买食品时,只有7.66%的受访者经常查看卫生许可证等证照情况,69.26%的受访者表示偶尔查看卫生许可证



等证照情况,有23.08%的受访者表示从来不查看相关证照情况。调查结果说明,大多数受访者购买食品时不仔细查看有关证照情况,经常查看证照的受访者不到一成。

另据了解,代餐,是用营养代餐食品取代部分或全部正餐食物,不仅提供必要的营养物质,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。但有关营养专家表示,对于健康的成年人,完全可以通过正常的膳食、合理的饮食来达到健康的状态,不建议长期食用这类食物。

健康速递

冬季儿童
需警惕呼吸道合胞病毒

近期,湖南省多家医院收治了多名感染呼吸道合胞病毒的患儿,其中部分患儿出现了呼吸衰竭等严重的并发症。专家提醒,冬季儿童特别是5岁以下的幼儿应警惕呼吸道合胞病毒。

据介绍,儿童感染呼吸道合胞病毒后会出现流涕、轻咳、低热等症状,如果病情加重可能导致气促、呼吸困难、喘息、呻吟、易怒、厌食等症状。为此当孩子感染呼吸道合胞病毒后,家长应注意观察孩子的精神状况和尿量,多让孩子喝水,防止孩子出现脱水。如果孩子出现高热、气促、呻吟等症状,则需要立即到正规医院治疗。

专家建议,冬季是呼吸道疾病的高发季,家里要注意开窗通风,家长少带孩子到人口密集和通风条件差的场合,避免孩子与呼吸道感染患者密切接触。保证孩子饮食均衡,营养充足,并鼓励孩子科学运动,提升免疫力。(新华)

投稿邮箱:

zhoumolvyou@126.com

广告

78元免费畅游110家景区 2021年锦绣华北旅游年票开始发售

2021年锦绣华北联合旅游年票一卡通,不用注册激活的旅游年票,不限制周六周日,办理手续特别简单,购票后贴上自己的一寸照片,覆盖防伪膜后即可全年使用,有效期至2021年12月31日,部分景区2020年12月1日提前接待,随卡配发使用手册一本,每个景区的信息一目了然。

年卡定价98元,现优惠价78

元/张,共包含京津冀地区110家著名风景区、森林公园、大型游乐场、温泉、泉水世界、滑雪场、海洋馆、野生动物园、文化遗址、博物馆、文化演出、儿童体验馆、亲子乐园、快乐农场等,其中近80家免票不限次,30家免费1次,可畅游北京世界公园、八达岭野生动物园、太平洋海底世界、奥林匹克塔夜场、勇敢者游乐园、蓝调温泉、考拉大冒险儿童主题乐园、快活岛动

物萌宠园、绿野仙踪郊野乐园、斐丽山谷儿童乐园、乐ZOO动物体验馆、蓝调滑雪场、蓝调薰衣草庄园、十渡仙西山、太平天池风景区、猕猴谷景区、神泉峡、百瑞谷、喇叭沟原始森林公园、灵慧山、蟠龙山长城、妙峰山、华夏魔木城、上方山、银狐洞、云居寺、世界月季主题园、龙门涧、金海湖、大觉寺、大钟寺、中国地质博物馆、中科院植物园、活的3D博物馆、

紫檀博物馆、冶仙塔、张裕爱斐堡酒庄、玫瑰情园、第五季生态农场、天津盘山、八仙山、宝成博物苑、小站练兵园、河北清西陵、野三坡清泉山、黄龙

山庄、五花草甸等。适合户外游、文化游、亲子游、体验游、自驾游等。老少皆宜,四季适用,用1张门票的价格,实现了京津冀百家景区联网通用。

详情请关注微信公众号:

锦绣华北旅游年票一卡通(tongpiaocn)查询

订票电话:010-82001231、15611520712

北京双秀公园、国际雕塑公园、紫檀博物馆现场发售。