



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
劳模健康管理中心主治医师  
朱峰

### 秋季适宜做这些运动

**健身操** 健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目。坚持做健身操对身体机能提升和塑形有着很大的益处，但是由于每个人的身体情况和承受能力，控制和安排跳健身操的速度、力度、次数、组数、间歇时间等。练习要遵循循序渐进的原则，持之以恒。通常情况下，初次跳操者总练习时间不要超过1小时，以少量出汗、略有疲劳感为宜，心率大约在130次/分。随着锻炼水平的提高和体质的增强，运动强度和运动总量都可以适当增加，但心率最高不要超过150次/分。并且要在练习中注意调整呼吸。

**跑步** 慢跑是一项很理想的秋季运动项目，也是最佳的有氧运动，跑步可以增强心脏的泵血功能，改善脑细胞的血氧供应，减轻动脉硬化；此外，也有助于肺部循环水平的提高。尤其对于中老年人而言，慢跑能减缓心肺功能的衰老，降低胆固醇，有助于延年益寿。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥瘦身。跑步的速度应以中速或慢跑为主，时长控制在30-40分钟为宜。

**健步走** 健步走是一种简单有效的有氧运动，对于减脂、提

俗话说：“药补不如食补，食补不如锻炼”。在经历了炎夏的酷暑和闷热后，气候宜人的秋季让人倍感凉爽舒适，成为锻炼身体黄金季节。但是秋季的运动却不宜太过激烈，宜选择轻松平缓的项目，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主治医师朱峰，给您介绍一下秋季运动的注意事项。

## 秋高气爽 运动正当时

□本报记者 陈曦



高心肺耐力来说有显著的效果，还能够带来控制血压、血糖和血脂、抵御骨质疏松、激发精神活力、减轻心理压力等多种多样的益处。

**骑行** 骑自行车与跑步、游泳一样，是一种能较好改善人体心肺功能的耐力性锻炼，更是一种令人心灵愉悦的运动方式。既能锻炼反应能力，还能有效燃脂。

**登山** 我国自古以来就有秋季登山的传统，秋季气温舒适、风景秀丽，是登山运动的黄金时节，登山可以明显提高高腿、腿部的力量，行进的速度、耐力，身体的协调平衡能力等身体素质，加强心、肺功能。但高血压、冠心病等患者要量力而行。

**游泳** 游泳是一项全身性运动，游泳时胳膊、肩部、背部、胸部肌肉都会得到充分锻炼，不

但可以瘦身，还有缓解颈椎不适，改善心血管系统功能，增加肺活量，避免下肢和腰部关节等运动性损伤的诸多好处。但要注意不要选择在疲劳或者身体不适的状态下游泳，如果在游泳的时候感到身体不适要及时停止。

### 秋季运动注意6件事

**预防运动拉伤** 人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，这就增加了秋季运动受伤的风险。运动前的热身可以让你的身体机能逐步提升上来，以适应后续高强度的运动。运动后的拉伸可以避免运动忽然停止造成的回心血量减少，提高柔韧性，并能够防止乳酸在

肌肉内大量蓄积。

**防晒** “秋老虎”威力不减，紫外线和炎热的温度都不容小觑，做好充分防晒准备就显得格外关键。做户外运动时最好戴上运动墨镜、太阳帽，擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭，并带上清凉油、藿香正气水来预防中暑。

**补水** 相比炎热的夏季，秋季凉爽，运动出汗量减少。但是秋天干燥，皮肤失水变多，加上运动本身排汗，秋季运动补水可不能少。运动前2个小时先喝大约500毫升白开水，提高机体的热调节能力，给肾脏代谢充足的时间，将体液平衡和渗透压调节到最佳状态。运动过程中也要适量补水，防止脱水现象。运动后不宜马上喝水，要少量多饮，随时保持体内水的平衡。

**适当的服装与鞋** 入秋以后，早晚温差较大，运动时，应选用透气吸汗的服装与合适的鞋子，运动时不宜一下脱得太多，应待身体发热后方可脱减衣服。运动后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留，以防感冒。而合适的鞋子可以做好脚步与地面的缓冲，以减缓足部与地面撞击而造成的震荡。

**运动不宜太过剧烈** 由于秋季人的关节活动幅度减小，并且柔韧性减弱，建议不要做太过剧烈的运动。无氧运动和一些强度高的力量训练容易引起身体不适。建议在秋季以耐力性的有氧运动为主，进行力量训练的频率不要太高，最好为中等或偏低点的强度。

**运动后饮食要适宜** 运动后人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、瘦肉、鱼、蛋等补充蛋白质。食用富含维生素B和C的食物，能消除疲劳。也可以吃点水果、果汁、运动饮料、汤及水分较多的水果和蔬菜（如西红柿、葡萄、橙子、西瓜、生菜和黄瓜）。

**健康在线**

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 减肥人群餐前喝酸奶



推荐减肥人群餐前喝杯酸奶，选无糖的更好。餐前半小时喝酸奶能减轻饥饿感，正餐时有效减少热量摄入。研究显示，餐前半小时喝乳制品还能帮助餐后的血糖更平稳，减少脂肪囤积，推荐蛋白质含量≥2.3%的酸奶。但要提醒胃酸分泌过多、胃炎、胃溃疡的人，一定不要空腹喝酸奶。

#### 多吃莓类水果抗衰老



人体衰老主要跟自由基有关，研究发现，经常吃水果，尤其是莓类，能够抗氧化，延缓衰老。天然植物色素花青素主要存在于紫黑色的水果中，比如蓝莓、黑莓等，花青素的抗氧化能力是维生素E的50倍，维生素C的20倍。一般来说，颜色越深，花青素含量越高。

#### 红灯

#### 洗发造成脱发是假象



每次洗头都有头发掉落，很多人联想到，脱发是不是和洗头太频繁有关。其实，洗发和脱发间没有直接的因果关系，造成洗发会脱发这种假象的根本原因是，有些人本来就有脱发现象，洗头只是加速这些本该脱落的头发离开头皮。油性发质者，可每天洗发1次，但未必每次都用洗发水；中性或干性发质者，洗发频率可调整为每周3-4次。

#### 碳酸饮料加重近视



在看书，写字等近距离用眼时，双眼会产生集合作用，这时眼的内直肌收缩，双眼内转，肌肉对眼球的压力加强，可导致眼压升高。如果经常饮用碳酸饮料，使体内的钙流失，眼球壁失去弹性，眼球很容易拉长，使近视度数过快增加。

### 房山区司法局

#### 疫情防控期间产生的额外集装箱超期使用费由谁承担？

根据《中华人民共和国民法典》第五百三十三条规定，合同成立后，合同的基础条件发生了当事人在订立合同时无法预见的、不属于商业风险的重大变化，继续履行合同对于当事人一方明显不公平的，受不利影响的一方当事人可以与对方重新协商；在合理期限内协商不成的，当事人可以请求人民法院或者仲裁机构变更或者解除合同。

考虑到疫情虽不能导致收货人无法提取集装箱，但要求收货人按照原约定支付集装箱超期使用费有失公平，可适用情势变更原则平衡各方的利益，公平合理地调整合同约定。在综合考虑承运人的集装箱周转情况和承运人并未因收货人迟延还箱遭受严重损失的基础上，可以适当延长涉案集装箱免费使用期，即将延迟复工的时间计入集装箱免费使用期内。（房司司）

目前，北京正值“七下八上”主汛期，国网北京市电力公司提示市民，降雨频繁，更需注意用电方面的安全，避免意外事故发生。

#### 雷雨天气户外谨慎接打电话

雷雨天气里，不要触摸或靠近金属管道，不要在电灯下站立，以防雷电造成危险。

大雨和暴雨交加时，慎用有线和无线电话以及电脑。因为雷雨天气时，手机在开机状态下特别是在接打电话时电磁波信号较强，容易引发感应雷。

遇暴雨路面积水时，留意周围是否有电线，避免触电伤害。千万远离路灯杆，以防出现电路浸泡后漏电。如果发现电线断落在水中，千万不要自行处理，应当立即在周围做好标记，及时拨打当地供电服务电话。

不可在变压器或架空线下避雨。大风有可能将架空电线刮断，而雷击和暴雨容易引起裸线

#### 北京电力提醒 大雨天气户外慎用电话电脑

或变压器短路、放电，对人身安全构成威胁。

不要在紧靠供电线路的高大树木或大型广告牌下停留或避雨。大风一旦将树枝刮断或将广告牌刮倒，很可能将紧靠的电线砸断或搭在电线上。人体一旦接触被砸断的电线以及被淋湿的树木或金属广告牌，十分危险。

一旦发现有人在水中触电倒地，必要时要采取应急措施后才能对触电者进行抢救或拨打120请医护人员现场救援。否则不但难以施救他人，还会导致自身触电。切记不要赤手救人，不要用潮湿的工具或金属物体去拨开电线，须关掉电源或用绝缘器具挑开导线。

#### 防止雷击对家电造成损坏

雷雨来临前提前检查用电线路，若老化需请专业人员进行更换。注意检查漏电保护开关等电

器是否正常运行，以及零线或接地线有无脱落情况。

暴雨、雷电天气时，尽量不使用电视机、室内热水器、电脑等电器，并拔除电源插头，防止雷击对家电造成损坏。

雷雨天关好门窗，防止家电浸水。如不慎家中浸水，应当关闭总电源，防止线路遭水浸泡发生短路和放电事故。

如发生洪涝灾害导致家中进水，要及时关闭家中的电力总开关，防止漏电伤人。水退后在水里浸泡过的线路会存在绝缘破损等安全隐患，即使水已经退了，进入水淹过的房屋之前也必须确认入户总电源已经断开。再次通电前，必须认真检查室内用电线路和漏电保护器，谨防漏电。如果室内线路出现故障和破损，必须请专业人员检查和维修。浸水的电器设备要进行专业检修合格后才能使用。（午综）