

全民健身燃晋中 体育消费火力开

本报讯（记者 马永红）“过年那段时间吃吃喝喝，身体都发福了，现在想着赶紧动起来，刚刚办了张健身卡。”2月19日，市民张宇光在接受采访时说道。春节假期结束，我市各大公园、广场及健身房内健身市民数量激增，掀起全民健身热潮，与此同时，体育消费市场也随之升温。

“过年期间胡吃海喝，体重直线上升，赶紧来健身房动一动、减减肥。”2月19日，在市城区定阳路一家健身房里，市民张女士一边拉伸，一边对记者说道。记者在健身房内看到，健身的年轻人随处可见，前台张贴的优惠办卡海报十分醒目，不少人正在咨询办卡事宜。据健身房工作人员介绍，节后前来健身的人数明显增加。在众多健

身器材中，跑步机始终是热门选择，舞蹈课程也备受青睐，每逢周末，爵士舞、拉丁舞等热门课程都需要提前预约。

健身热潮带动体育用品市场火热，越来越多的年轻人将体育用品纳入日常消费。记者走访市城区龙湖大街多家体育用品专卖店发现，运动服装、运动鞋、乒乓球拍、哑铃等商品被摆在显眼位置，贴上了热销标识，前来选购的消费者络绎不绝。

在市城区各大公园广场，每天都有大批健身爱好者跑步、快走、跳健身操。“我专门制定了健身计划，还购置了新的运动装备。每次锻炼完都感觉浑身轻松，比宅在家里刷手机有意义多了。”家住阳光城文澜府小区的赵先生笑着分享道。



为推动跨学科教育的发展，提升青少年的科学素养和实践能力，近日，全国优秀科技辅导员走进市科技馆，开展了以“揭秘拱桥”和“纸船载重”为主题的科技实践活动，通过趣味实验和互动教学，激发少年儿童对科学的兴趣，培养他们的创新思维和团队协作能力。

记者 程婧 摄



假期结束了，节也过完了，是时候开启“甩肉”模式了。针对不同人群，北京市疾控中心主任医师曹若湘开出“运动处方”。记住，只要你动得勤，肥肉就追不上来！

运动多样化 老少皆宜“快步走”

快利用空闲时间，选择适合自己的运动方式，动起来把。

有氧运动：如快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高人体心肺耐力，也可以有效减少机体脂肪堆积，控制体重。曹若湘向大家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度，走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快，如同匆匆忙忙赶公交车一样。它是最简单、最优良的身体活动，而且具有多种保健益处。

日常生活中，建议每天快步行走6000步，相当于瑜伽40分钟，太极拳60分钟，骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟，打网球、篮球和羽毛球30分钟，慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律地步行，你会收获意想不到的愉快和健康，提升耐力，舒缓压力，改善睡眠，增加健康信心。

抗阻运动：如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可以延缓运动能力下降、强壮骨骼关节和肌肉。抗阻练习每周2至3次，预防和控制心血管疾病和2型糖尿病，改善姿势、移动能力和平衡力；预防摔倒，保持独立行为能力，提高生活质量。

柔韧性运动：如太极拳、瑜伽等轻柔、伸展的运动形式等，可增加关节活动度，预防肌肉损伤，消除肌肉疲劳，提高运动效果。

特别提醒：运动时间可累计，但每次持

节后如何科学运动？

□李洁

续时间应不少于10分钟。

三类重点人群 收下专属“处方”

儿童青少年：避免暴饮暴食和偏食挑食，注意保持健康体重；应增加户外活动，每天至少60分钟；多培养运动习惯和爱好，如骑自行车、慢跑、跳绳、柔韧训练、游泳等。

孕妇：适当活动有益于维持体重增加在适宜范围，也有利于自然分娩，宝宝也会更健康。可以选择走步和其他运动强度较低的方式，避免发生危险。

老年人：老年人应时常监测体重变化，使体重保持在适宜的稳定水平。寻找适合老年人身体情况的锻炼方式，注意安全，比如进行动态及静态平衡练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等。常见的有太极拳、太极剑、瑜伽、舞蹈等。太极拳被证明是一项显著降低跌倒风险的运动。注意，老年人不要尝试过于激烈的运动，如快跑等。此外，如果有冠心病、糖尿病、骨关节病等，或者年龄超过80岁，应咨询营养师或医生相关注意事项。

运动有益 也要避免损伤

运动不仅能起到减肥的作用，更重要的是增强体质、改善健康状况。特别要注意的是，在运动的时候也要注意安全，从自己的兴趣出发，寻找适合自己的运动，避免运动中可能发生的风险。以下几点请大家注意：

- 1.每次运动前应先做准备活动，运动开始后应逐渐增加用力。
 - 2.根据天气和身体情况调整当天的运动量。
 - 3.运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。
 - 4.出汗多时，适当补充水和盐。
 - 5.步行、跑步应选择安全、平整的道路，穿合适的鞋袜。
 - 6.肌肉力量锻炼应隔天进行，避免阻力负荷过重。
 - 7.运动中出现持续加重的不适感觉，应停止运动，及时就医。
- 来源：学习强国

参军报国 无上光荣

