

人到中年 运动避开『高危』时间段

□ 蒋协远

随着运动中出现危机事件的情况频发,如何安全健身成了大家关注的话题。特别是中老年人,更要根据自身情况,选择合适的运动方式。与年轻人相比,中老年人什么时间进行锻炼比较好?应该选择有氧还是无氧运动?出现哪些症状应该暂停?

安全第一 健身别选这两时段

中老年人在运动过程中,应该遵循“安全第一”的原则,尽量选择比较适合自己的运动,而且要把握适合的强度。

运动前,首先要了解自身的健康状况,如果过去有心脑血管疾病,最好事先进行一下健康评估,再选择合适的运动方式。

特别是,有两个高风险时段最好避开。一个是早晨6点到9点,这是心脑血管事件的高发时段。第二个是饭后一小时,很多人容易忽视这一点。饭后一小时之内,人体血液主要集中在肠胃,帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动,不仅有胃下垂的风险,还容易增加心脏负担、引起血糖波动。

有氧运动为主 增加平衡训练

中老年人的健身、运动,最重要的就是结合自身条件选择合适的运动方式,核心在于有

氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。以有氧运动为主,再加上适度的力量训练和平衡、柔韧性训练。

有氧运动 可以选择室外快走、慢跑、游泳、骑车、椭圆机、太极拳等,建议每周3到5次,每次20到30分钟。运动后“微微气喘、但是还能说话”,就是比较合适的强度。

无氧运动 这里主要指力量训练或者抗阻训练,俗话说“撸铁”。做无氧运动,可以选择去健身房,也可以在家里利用弹力带、哑铃、壶铃进行练习,或者靠墙静蹲。注意,重点是量力而行,深蹲、卧推,这种大强度、高负荷动作,中老年人一定要结合自己的情况进行锻炼。

平衡和柔韧性训练 做肩颈部、腰背部和下肢的拉伸对于中老年人同样重要,但动作要缓慢、平稳、轻柔,避免过度用力。像年轻人那样强度大、时间长的拉伸训练,对中老年人会有风险。

循序渐进 切忌用力过猛

科学运动重在适度、循序渐进。运动后如果有轻微肌肉酸胀、短暂的疲劳,休息一下就恢复了,这就是正常现象。

但如果在运动后出现关节刺痛、持续肿胀,活动后疼痛明显加重甚至夜间疼醒,休息一天还没有恢复,或者缓解得不明显,就说明这个运动方式不太适合,或者强度太大。这时候就应该停下来,必要的时候咨询医生。

来源:人民网



山西省文物保护条例

2025年6月4日山西省第十四届人民代表大会常务委员会第二十二次会议通过

不可移动文物

第十条

县级以上人民政府应当加强不可移动文物的系统性保护,遵循文物本体保护与周边环境保护、抢救性保护与预防性保护、单点保护与集群保护相结合的原则,确保不可移动文物的历史真实性、风貌完整性和文化延续性。

第十一条

县级以上人民政府文物行政部门应当建立不可移动文物动态管理机制,将文物普查、专项调查或者其他相关工作中发现的不可移动文物,及时核定公布为文物保护单位或者登记公布为未定级不可移动文物。

省人民政府文物行政部门选择具有重大历史、艺术、科学价值的不可移动文物,经省人民政府同意,向国务院文物行政部门申报全国重点文物保护单位。

省级文物保护单位由省人民政府核定公布,并报国务院备案。设区的市级、县级文物保护单位,经本级人民政府核定公布,逐级报省人民政府备案。

未定级不可移动文物由县(市、区)人民政府文物行政部门登记,报本级人民政府和设区的市人民政府文物行政部门备案,并向社会公布。

第十二条

县(市、区)人民政府文物行政部门应当每五年从已登记公布的未定级不可移动文物中,选择具有重大价值的不可移动文物,报本级人民政府核定公布为文物保护单位。省、设区的市人民政府文物行政部门应当每五年从下级文物保护单位或者新发现的文物中,选择具有重大价值的不可移动文物,报本级人民政府核定公布为省级、设区的市级文物保护单位。

第十三条

在旧城区改建、城中村改造、土地成片开发前,县级以上人民政府应当结合文物普查、专项调查等工作,事先组织进行相关区域内不可移动文物调查,对于新发现的文物,及时开展核定、登记、公布工作,并依法采取保护措施。未经调查,任何单位不得开工建设,防止建设性破坏。

第十四条

国有不可移动文物由使用人负责管理;没有使用人的,根据文物保护单位的级别,由县级以上人民政府设置专门机构或者指定机构负责管理。

非国有不可移动文物由所有人或者使用人负责管理。(未完待续)

来源:山西省文物局

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

厉行节约 反对浪费

