

夏日夜跑有讲究 这份科学攻略请收好

躲开白天高温暴晒,夜跑成了很多人夏日运动的首选,但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反而会影响身体状态,出现睡不好、肠胃不舒服、身体疲惫等问题。如何做到科学夜跑,一起来了解。

时间方面,建议选择19点至21点夜跑,此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多,日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋,打乱作息节律,影响入睡与睡眠质量。

北京大学第三医院运动医学科主任医师谢兴:正常来说,我觉得运动强度是正常心率的2倍,离180次/每分钟已经很近了,这时候就应该调整运动强度。

夜跑该空腹进行还是饭后再跑?

北京大学第三医院运动医学科助理研究员刘伟:其实两种都可以。普通人短时间低强度跑,空腹是没有问题的,容易发生低血糖的人群,以及体力不佳的老年人,还是建议不要空腹跑。关于吃完饭多久来跑的问题,如果你要进行一个中等强度的运动,建议在餐后的一个小时之后再运动,如果是高强度的,那就得餐后两个小时之后再运动。

夏季运动出汗多 科学补充电解质

夏季运动时出汗明显增多。大量出汗不仅会带走水分,还会造成钠、钾、镁等电解质流失。专家提醒,只单纯补水并不够,电解质失衡容易引发各类身体不适。

长时间、高强度运动后,出汗过多会打乱体内电解质平衡,进而出现肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心等情况,情况严重还可能导致脱水、虚脱。因此运动后,一定要及时补充电解质。

运动过程中该怎样正确补充电解质?

北京大学第三医院运动医学科助理研究员刘伟:中高强度运动已经超过40分钟甚至一个多小时,出汗量又很多,就要补充电解质饮料和运动饮料,要把握少量多次,比方说15至20分钟就要补充150至200毫升这样的电解质或运动饮料。膳食中主要还是蔬菜和水果中电解质含量是比较丰富的,香蕉,番

茄、西瓜还有深颜色的蔬菜电解质含量会比较丰富。

避开夏季运动误区 科学锻炼不伤身

炎炎夏日,很多朋友都会坚持运动,但一些错误认知反而会影响健康。

出汗量越大,减脂效果越理想,对吗?

北京大学第三医院运动医学科助理研究员刘伟:减脂效果其实和出汗量没有直接的关系,它更多的是和运动强度和运动时长有关。想要追求一个减脂效果,建议是采用每周150~300分钟左右这样的中等强度的有氧运动来控制体重。

夏季肌肉触感松软,无需提前热身,对吗?

北京大学第三医院运动医学科主任医师谢兴:热身一部分是要把心率提上来,一部分是要肌肉活动开,而夏天虽然温度高,你要不做牵拉,这些肌肉也是活动不开的,你突然一上来就使劲的话还会导致肌肉损伤,所以夏天的热身也是必要的。

来源:央视新闻客户端



节约集约用地

严守耕地红线



晋中日报·晚报版宣

一图读懂

《中华人民共和国文物保护法》 要点篇

文物保护法第二次修订主要内容

4. 明确“先考古、后出让”制度

第四十三条第一款

在可能存在地下文物的区域,县级以上地方人民政府进行土地出让或者划拨前,应当由省、自治区、直辖市人民政府文物行政部门组织从事考古发掘的单位进行考古调查、勘探。可能存在地下文物的区域,由省、自治区、直辖市人民政府文物行政部门及时划定并动态调整。

5. 增加不可移动文物保护规划制度

第二十七条

各级人民政府制定有关规划,应当根据文物保护的需要,事先由有关部门会同文物行政部门商定本行政区域内不可移动文物的保护措施,并纳入规划。

县级以上地方人民政府文物行政部门根据文物保护需要,组织编制本行政区域内不可移动文物的保护规划,经本级人民政府批准后公布实施,并报上一级人民政府文物行政部门备案;全国重点文物保护单位保护规划由省、自治区、直辖市人民政府批准后公布实施,并报国务院文物行政部门备案。

6. 从严规定未核定公布为文物保护单位的不可移动文物的保护措施

明确基本保护要求 第二十六条第二款

未定级不可移动文物,由县级人民政府文物行政部门作出标志说明,建立记录档案,明确管理责任人。

明确要求制定保护措施并纳入相关规划 第二十七条第一款

各级人民政府制定有关规划,应当根据文物保护的需要,事先由有关部门会同文物行政部门商定本行政区域内不可移动文物的保护措施,并纳入规划。

明确原址保护措施和相关审批程序 第三十一条(节选)

实施原址保护的,建设单位应当事先确定原址保护措施,根据文物保护单位的级别报相应的文物行政部门批准;未定级不可移动文物的原址保护措施,报县级人民政府文物行政部门批准;未经批准的,不得开工建设。

无法实施原址保护,省级或者设区的市级、县级文物保护单位需要迁移异地保护或者拆除的,应当报省、自治区、直辖市人民政府批准;迁移或者拆除省级文物保护单位的,批准前必须征得国务院文物行政部门同意。全国重点文物保护单位不得拆除;需要迁移的,必须由省、自治区、直辖市人民政府报国务院批准。未定级不可移动文物需要迁移异地保护或者拆除的,应当报省、自治区、直辖市人民政府文物行政部门批准。

7. 增加地下文物埋藏区和水下文物保护区制度

第四十条

省、自治区、直辖市人民政府可以将地下埋藏、水下遗存的文物分布较为集中,需要整体保护的区域划定为地下文物埋藏区、水下文物保护区,制定具体保护措施,并公告施行。

地下文物埋藏区、水下文物保护区涉及两个以上省、自治区、直辖市的,或者涉及中国领海以外由中国管辖的其他海域的,由国务院文物行政部门划定并制定具体保护措施,报国务院核定公布。

(未完待续)

来源:国家文物局官网