

“健康中原疾控行”洛阳宣传周活动启动,北大教授钮文异来洛举办讲座 专家每天都做的健身操 您也来学学



钮文异教授在讲座现场

□记者 李雨璐 通讯员 梁秀梅/文 记者 张斌/图

“别以忙为借口,运动随时随地都可以做。”北京大学公共卫生学院社会学与健康教育系教授钮文异说,合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡是规避疾病的好方法。

由省卫生计生委发起的“健康中原疾控行”洛阳宣传周活动昨日启动。活动现场,著名健康教育科普专家钮文异进行了“健康生活,和谐人生”主题讲座。

别说忙,动起来很容易

钮文异介绍,根据相关研究,影响人类健康的因素有四类:

1.遗传因素,指由父母遗传而来的疾病,占15%至16%;

2.环境因素,占17%至22%;

3.医疗因素,占8%;

4.个人生活方式,占54%至60%。

讲座现场,钮文异传授了三套防病健身操给大家,这三套操他每天都在做,您不妨也来学学。

●桌边操一

- 第一节,抱头扩胸,维持5秒至8秒。
- 第二节,两手背后握拳,下弯。
- 第三节,双手触摸脚面,双腿直立。
- 第四节,向前踢腿,双手抓脚踝。
- 第五节,两手叉腰,拇指朝前,后弯。
- 第六节,十指交叉推出去。

●桌边操二

- 第一节,双腿微曲,双手握拳放于身体两侧,双拳与胸部平齐。
- 第二节,张开双手,用力向前伸出手臂,嘴里大声喊出“嘿”。
- 第三节,双手握拳,恢复至身体两侧,双拳与胸部平齐。
- 第四节,张开双手,用力向身体斜后方伸出手臂,嘴里大声喊出“嘿”。

●写名操

- 第一节,先慢慢转动头部,写自己的名字。
- 第二节,两手抱拳,再用上肢写自己的名字。
- 第三节,两手叉腰,用腰写自己的名字。
- 第四节,两手抱膝,用双膝写自己的名字。
- 第五节,坐在凳子上,抬起双脚用脚写自己的名字。

如何吃?教您健康口诀

谈健康,肯定离不开吃。如何吃?钮文异有健康口诀:一袋牛奶、二两米、三份蛋白、四注意(饮食)、五百克菜、六克盐、七杯水喝到底。“要多吃谷物粗粮,每天应该喝6杯至8杯水,平均每杯200毫升。”钮文异说。

每人每天吃6克盐,可降低心血管疾病的发生率。6克盐究竟是多少,钮文异现场教了一招:用啤酒瓶盖量。一啤酒瓶盖盐,就是6克盐。

走两步,测测健康状况

“现在流行说,请吃饭不如请出汗,请出汗不如请体检,定期体检确实很有必要。”钮文异说。

现场,钮文异教大家一个测试身体健康状况的小方法:走路看健康。如果在10分钟内能走完一公里,说明您身体倍儿棒;如果能持续20分钟走完两公里,说明您身体健康状况非常好;如果能再花10分钟走完三公里,说明您的身体状况与小伙子差不多。



扫一扫,跟着专家学做健身操
短网址: <http://shouji.lyd.com.cn/n/628578>

九都春天二期

于9月10日开始认筹 / 9月26日盛大开盘

地址:西苑公园、新丹尼斯对面



80899608 / 80899609

◆ 售楼中心 /

涧西区九都西路与银川路交会处向北50米

◆ 开发商 /

洛阳上城置业有限公司

晚报 家装节 当中秋节遇上

我们就到王城公园 约“惠”吧

2016年9月15日-17日

“装修基金卡免费领”直接冲抵装修工程款

十余家名优建材家居品牌,惠购中秋节,一站式购齐

你带着户型图,我带着VR,一起体验未来的“家”

参展品牌