

2018年“健康中国行——科学健身”河南主题宣传活动在我市启动
专家告诉您为什么每天走1万步也不一定能收到想要的效果

如果您走路时仍能正常唱歌说话 说明运动强度还起不到减肥作用



健步走活动现场

□记者 曾宇凌 通讯员 耿梅文/图

天热了,减肥季又来了。每天晚上盯着手机看自己的微信运动步数够不够1万步,成了很多人的“必修课”。您以为每天走1万步就算科学健身了?没那么简单!

23日上午,2018年“健康中国行——科学健身”河南主题宣传活动在我市启动。在启动仪式上,主办方邀请相关专家带来了一场生动的科普讲座,相信对大家健康生活有所帮助。

关键词:运动强度

您身边有没有这样的朋友:天天坚持在微信朋友圈晒步数,至少1万步,减肥效果却不理想……这到底是为什么?

此次讲座的主讲专家是国家体育总局体育科学研究所助理研究员、北京大学医学部博士冯强。他介绍,单纯的步数意义并不大,做有氧运动时一定要关注运动强度,在每天走的1万步中,至少有3000步要达到中等或中等以上的

强度才行。

那么,什么样的运动强度才算是中等强度?冯强说,有一个比较通俗易懂的判断方法,就是在运动时,感觉自己没有办法跟人正常交谈而呼吸不受影响、没有办法唱完一首歌。“如果你一边走路,一边还能跟人谈笑风生地聊天,运动强度应该是达不到中等强度的。”

关键词:减肥

再来说说减肥,很多人恨不得一夜暴瘦,这可万万使不得。冯强说,减重是循序渐进的过程,保持每月减重1.5公斤是比较合理的。在短时间内快速减掉大量体重,不仅对身体无益,而且将来还可能面临反弹的烦恼。

关键词:运动时间

冯强提醒,对18岁至64岁的成年人来说,每周至少要进行150分钟中等强度的有氧运动,健步走、骑单车、慢跑、游泳、打球等都是不错的运动方式,上班族尤其要增加日常生活的体力活动,减少静坐少动时间。

“健康中国行”是国家卫生健康委员会牵头组织开展的全国性大型健康传播活动,今年活动主题为“科学健身”。

公交敬老卡年审不受理个人业务? 相关部门提醒—— 敬老卡年审 老人可通过社区或手机进行

□记者 魏巍 文/图

日前,市民董老先生拨打本报热线66778866称,他到我市一个老年乘车证办理点对公交敬老卡进行年审,被告知只为社区集中送来的敬老卡办理年审业务,不受理个人业务,他了解一下是否真是这样。市公交集团有限公司公交IC卡管理中心相关负责人说,为了避免出现老年人排队年审敬老卡的情况,他们确实不受理个人敬老卡年审业务,老年人可通过社区或手机进行敬老卡年审。



伊川县水寨镇银张村代表带着村民们的敬老卡前来集中年审

1 老人持敬老卡去年审,被告知不受理个人业务

董老先生今年71岁,家住邙山,目前租住在西工区东下池社区。前几天,他到涧西区延安路一个老年乘车证办理点办理敬老卡年审业务,工作人员告诉他,他们不对个人敬老卡进行年审,只接受社区

集中送来的敬老卡。

“现场有不少人跟我一样,都是来对敬老卡进行年审的,结果都办不成。”董老先生说,他嫌将敬老卡交给户籍所在地社区办理比较麻烦,又担心租住地的社区

不接受他这个外来人的敬老卡,遂想自己去办理年审业务。

市民赵老先生对敬老卡年审也有疑问。他说,他的敬老卡是去年10月年审的,至今还不到一年,是否需要年审?

2 为何不受理个人业务? 工作人员称是为老人着想

记者来到位于延安路的一个老年乘车证办理点,看到不少老人,有的是首次办理敬老卡的,有的是来办理敬老卡年审业务的,还有一些社区工作人员在集中办理敬老卡年审业务。

若发现有老人是单独办理敬老卡年审业务的,现场工作人员会及时提醒,这里

不受理此项业务,建议对方把敬老卡交给所在社区集中办理,或通过手机进行年审。

记者得知,这些单独前来办理敬老卡年审业务的,既有家住附近的,也有从伊川等县里赶来的。“你们咋不把敬老卡交给社区,让他们帮你们年审?”面对记者的提问,有老人说自己只是

顺便路过来问一下,也有老人说自己能做的事情不想麻烦社区。

现场工作人员说,最近确实有不少老人自己来办理敬老卡年审业务,他们都耐心向老人进行了解释,他们之所以不受理个人业务,主要还是为老人着想,老人们也都表示理解。

3 家人最好多操点儿心,帮助老人完成敬老卡年审

市公交集团有限公司公交IC卡管理中心相关负责人说,持有敬老卡的均为70岁以上老人,这类群体身体状况相对来说不是很好,容易出现一些突发情况。

“之前我们受理个人业务,每天前来办理敬老卡年审业务的老人都会排很長的队。”该负责人说,天比较热,一些老人会出现身体不适等情况,在排队过程中突发心脏病或中暑晕倒的情况都有

过,还有老人因迷路而找不到家。

该负责人说,为了让老人少跑腿、少受罪,今年他们根据上级要求,通过社区将收集上来的敬老卡进行集中年审。此外,市民也可通过手机对敬老卡进行年审,很方便快捷。像董老先生这种情况,可以把敬老卡交给租住地的社区,让社区帮忙年审。家人最好多操点儿心,帮老人把敬老卡交到社区,或通过手机

帮老人完成敬老卡年审。

对于赵老先生的疑问,该负责人回复,此次年审不包括2017年10月至11月新办和年审的敬老卡,这类敬老卡的年审时间会另行通知,希望赵老先生不要着急。“根据相关政策,老人持敬老卡每月可免费乘车70次,刷完需要另行投币或充值。”该负责人说,若老人还有疑问,可拨打电话63192273、63411661进行咨询。

2018“金口碑”教育机构推荐形象展示

咨询热线:65139977 65139988 监督电话:18736003366

| | | |
|---|----------------------------|--|
| <p>领军教育 教育引领未来 We guide you lead</p> | <p>上好大学 上领军</p> | <p>洛阳志霖德桌学校 推出TC技能+学历大专班 一份努力两份收获 现开设暑期武术、游泳培训班 地址:洛阳老城310国道上清宫北 联系电话:13383791207</p> |
| | | <p>洛龙 洛龙区政和路与通济街交叉口天校区 元商厦5楼 0379-80869636 景华 涧西区景华路广州市场对面苹果校区 公寓1楼3楼 0379-60127512</p> |