

健走掌握16字要领

北京市疾控中心慢病所专家介绍,健步走与我们一般的走路不同,而是以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动,它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。这就需要

我们掌握科学的健步走方法。健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立:指头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、

腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动:双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90°;双臂以肩为轴,前后自然摆动;摆动手向上摆时不超过肩,向下摆时不超过腰部。

中轴扭转:伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅:迈步时脚后跟着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿

跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

专家表示,不经常运动或体力稍差的人,健走速度可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80至100步/分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体能力比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110至130步/分钟左右。

(来源:人民网)

疫情防控从细微处抓实

一是坚持做好日常卫生防护措施

如通风换气、环境卫生与消毒、减少人员聚集、手卫生、分餐制、一米线等措施。要求重点场所从业人员要佩戴口罩等。

二是对戴口罩分类指导

居家、运动、户外、公园、旅游景点,无需戴口罩;

超市商场、餐厅、写字楼、会议室、车间、校园内等,保持1米以上社交安全距离,可不戴口罩;

养老院、儿童福利院、精神卫生医疗机构等特殊场所内人员,无需戴口罩,工作人员、外来人员戴口罩;

影剧院、游艺厅和网吧、交通工具等相对密闭空间,公共场所服务人员、医院就医人员、职业暴露人员戴口罩;

新冠肺炎确诊、密接、疑似和无症状感染者、入境、隔离、发热咳嗽等人员戴口罩。

三是规范空调运行管理

和使用
全空气空调系统由原来要求全部关闭回风,调

整为尽可能减小回风,增大新风量。

强调对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。

新风口和排风口要保持一定距离。

四是部分场所坚持体温检测

社区、公园、商场超市、旅游景点、餐厅、银行、理发店等可不做体温检测;

宾馆、影剧院、游艺厅和网吧(咖)等空间相对密闭场所,养老院、福利院等特殊单位以及交通客运场站、学校、机关事业单位等要坚持体温检测,强化环境卫生与消毒等措施。

歌舞厅(KTV)、道路、水路客运和民航等要坚持“健康码”检查。

此外,考虑到网吧、游艺厅、博物馆、公共浴室、游泳场所等相对密闭、通风不良的场所,在人员聚集时存在较高传播风险,建议顾客缩短停留时间。



《云那边有个小卖部》

简介:云边镇少年刘十三的成长故事。

刘十三自幼与开小卖部的外婆相依为命,努力读书为了离开小镇,追寻远方与梦想。在城市里碰壁受挫的刘十三回到了小镇,与少时玩伴程霜重

逢。小镇生活平静却暗潮汹涌,一个孤儿,一场婚礼,一场意外,几乎打破了所有人的生活。

为了完成一个几乎不可能完成的任务,刘十三拼尽全力,却不知道,生命中更重要的正在离自己而去。

好书推荐

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚 江南医院是常州、金坛医保定点单位

北京301医院专家来江南医院坐诊

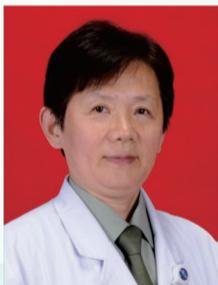


王洪田

北京301医院耳鼻喉头颈外科主任、主任医师、教授、研究生导师、医学博士、博士后。

专业擅长

过敏性鼻炎和家族性鼻出血的诊断和治疗,尤其对过敏性鼻炎的特异性免疫治疗有深入研究。应用鼻内镜诊治慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔-鼻窦-颅底肿瘤具有丰富的经验,对耳鸣有丰富的诊疗经验。在过敏性鼻炎诊治和研究方面,达到国内领先水平。



田慧

北京301医院内分泌科主任、主任医师、硕士生导师、知名专家。

专业擅长

从事内分泌代谢专业医疗、教学、科研和保健工作30余年,积累了丰富的临床经验。擅长糖尿病及代谢综合征(四高和腹形肥胖)的综合管理和药物治疗,甲状腺疾病的诊断和治疗,肾上腺、垂体疾病的诊疗。



魏日胞

北京301医院肾脏科主任、主任医师、教授、博士生导师、知名专家。

专业擅长

从事肾脏病的临床、保健工作30余年,具有丰富的临床经验及解决疑难危重病人的能力,从事慢性肾脏病的综合诊治和中西医结合诊治,擅长中西医结合诊治IgA肾病、代谢相关性肾病、急慢性肾衰竭及疑难病例等。

坐诊时间:
2020年8月22日(星期六)

坐诊地点:
江南医院门诊三楼耳鼻喉科
江南医院门诊二楼北区专家2诊室
江南医院门诊二楼北区专家1诊室

现场预约:
江南医院一楼门诊服务台

电话预约:
0519-82621555
189 2108 1123



自驾: 导航至江南医院

公交: 01、252路彭城线(终点站江南医院,部分延伸至茅山索道)日发班次8班。

北站发车: 首班6:20 末班17:05 江南医院发车: 首班7:10 末班17:40

02、259路东方盐湖城旅游专线(途径薛埠、部分延伸至江南医院)日发班次20班。

北站发车: 首班7:00 末班19:00 盐湖城发车: 首班8:00 末班20:30



扫一扫
关注我