

“2020辽宁省第五届徒步大会”举行 专家把脉最受欢迎健身运动 冬季徒步不宜过长 最怕不热身

上周末,由辽宁省体育总会主办、辽宁省登山户外徒步运动协会承办的“2020辽宁省第五届徒步大会”在本溪云山滑雪场内举行,来自省内14个市的40支队伍参与其中。徒步运动简便易行,在辽宁有着很好的群众基础,但要注意的问题也很多,错误的方式和过量的行走都有可能对身体造成损伤。

冬季徒步运动要注意哪些问题?

在参与本届徒步大会的队伍中,本溪市健步走总队队长侯书文和其他队伍不时交流。侯书文是国家一级社会体育指导员,本身又是医务工作者,今年56岁的她发起徒步队伍已经有12年了,对于徒步运动从理论到实践都很有心得。

随着冬季的到来,进行徒步运动要注意哪些问题呢?侯书文认为,徒步走要顺应四季的变化,冬天尤其应该注意让身体暖起来,暖了才能灵活起来,避免身体“僵”钝,减少意外的发生几率。

冬季室外锻炼穿着注意什么?

由于冬季寒冷,在室外锻炼身体的穿着也是很有讲究的。侯书文介绍:“尽管运动产生热能,但冬天在室外徒步运动要戴帽子、围巾,注意头部、颈部和脚下的保暖,可以选择穿马甲,注意躯干部位尤其是肾脏的保暖。四肢则不宜穿得过厚,一方面是方便灵活,另一方面过多的出汗加速热量流失,容易造成风寒感冒。”

热身要从促进健康角度,让关节、肌肉、内脏的运动状态慢慢调动起来,热身时间应该15—20分钟。徒步运动虽然不是剧烈运动,但是有些队伍刚集合了就开始走,这是不恰当的,对于一些有慢性病的中老年人,寒冷季节容易出现一些运动损伤或意外发生。”侯书文强调,冬天尤其应该注意让身体暖起来,暖了才能灵活起来,避免身体“僵”钝,减少意外的发生几率。



辽宁省第五届徒步大会参与队伍现场展示。

徒步运动量怎么把握?

侯书文认为最重要的还是要看个人情况,感受自己的身体。刚接触徒步运动的爱好者,一定不要跟着队伍盲目地走,要循序渐进地走。一般来说,应该保证

半个小时的运动量,每天的距离不要超过5公里。侯书文说:“徒步运动要找到适合自己的强度,千万不要逞强,否则容易受伤和发生意外。年龄大了就慢点走,不要一个人单独走。”

徒步运动的时间怎么选择?

徒步运动的时间不要太早,也不要太晚。“早上人体由睡眠状态进入到中强度的健身,尤其是有心脑血管疾病和高血压的人群,没有预热,再加上一旦呛着冷空气,容易出现心脏功能跟不上脑供血,出现意外情况。”侯书文介绍,从人体的生理指标

看,徒步的时间尽量要等到太阳升起之后,这样空气质量也好,晚上也不要过晚地运动,运动的时候虽然舒服,但是汗湿的衣服与外界寒气相遇后,湿寒容易进入体内。

冬季在室外运动结束完成拉伸后,要赶紧进入室内,换上干爽

的衣服,还要特别注意补水。侯书文说,“秋冬季节干燥寒冷,运动之后要尽量喝温水,不要喝凉水,而且不要一停下马上就喝水,休息十分钟,再慢慢喝水。”

辽沈晚报记者 王冠楠

商业信息

上门办理:王 辉 13889800172

托老养护

花园式养老院

费用低营养

医养结合

88273999

厂房门市

出租店铺、房屋

签合同送房

租,装修期间免费。华润二十

四城开发大道铁口旁,600²

地利生鲜超市,700²洗浴,1000²

宾馆30间、1400²教育学校优

惠合作出租。13909835988

招聘

◆诊所招聘内科医生 13604055550

◆小食品招业务精英 1389869541

便民服务

◆顺丰搬家单位搬迁 024-66685111

◆高价回收老酒礼品 1761246777

◆大兵搬家全市连锁 024-8888333

个人房产

◆沈阳东站 61²住宅售 13642108060

金融咨询

◆取款、花呗、白条

信用卡 13022428032

◆信用卡0.8取现垫还办卡 66719037

拍卖公告

受有关单位委托,辽宁财

源拍卖有限公司定于2020年

11月 24日10点30分,在中拍

网拍平台对金色年华1#2#

3#网点租赁权进行整体拍卖,

起拍价912557元。展示时间:

2020年 11月 19日至 20日

9:30至16:00展示地点:

金色年华小区登记截止时间:

2020年 11月 25日16:00

联系电话:0412-2987999

鞍山鼎坤包装材料科技有限公司年产 600 万平米冷轧薄板

表面处理项目环境影响评价第二次信息公告

鞍山鼎坤包装材料科技有限公司年产 600 万平米冷轧薄板

表面处理项目,主要建设表面处理厂房,设置一条冷轧薄板表

面处理生产线,同时配套建设给排水、供电、热力及环保设施。项

目总投资 6000 万元。项目建成后实现年产 2 万吨冷轧薄板表

面处理生产能力,年产能面积 600 万 m²/a。该项目已委托辽宁省

环境规划院有限公司开展环境影响评价工作。现敬请广大公众

积极参加,提出宝贵意见。

1. 环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(1)网络链接 <http://jkq.anshan.gov.cn/asjklq/tzgg/glist.html>。(2)如需查阅纸质报告书,请拨打下方联系电话索取环境影响报告书征求意见稿纸质版。

2. 公众参与的范围:项目所在地评价范围内的居民,任何关心该项目的专家学者、政府职能部门、普通群众等。

3. 公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xggk/xsgk/xgk/2018/01/201810/20181024_665329.html。

4. 意见提交方式:公众可以通过信函、联系电话或者建设单

位提供的其他方式提出意见,也可自行下表并填写公众意见表,公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名

方式提交意见并提供常住地址。

5. 公众提出意见的起止时间:自本次发布之日起 10 个工作日内。

6. 公众参与联系方式:

建设单位:鞍山鼎坤包装材料科技有限公司

联系人:崔总 13358635723;邮箱:yapackbs@163.com

意见表邮寄地址:鞍山市岫岩满族自治县兴隆镇,鞍山永安

包装工业有限公司

店铺转让

◆旺地精装修瑜伽馆出兑 13940054069

◆出兑报纸广告找我 133904242011

◆药房诊所手续全兑 1711479996

◆北行旁 140²超市租兑 15840599977

◆金忠阳丢失身份证件,证件号码

210112199505271211,丢失时间 2020

年 11月 14日,特此声明。

◆郑扬,出租车从业资格证(身份证件号 21027198510060315)丢失声明作废。

◆绥中县佳成运输有限公司,辽

PZ871挂的道路运输证(辽交运管管

字12150185号)丢失,声明作废。

◆沈阳东阳麻辣英雄餐饮连锁管理有限公司统一社会信用代码 91210114MA03787

6657公章:2101140079859 财务专

用章:2101140079866 合同章:

210114000017533 失去,声明作废。

◆辽宁大德网络科技有限公司统一社

会信用代码:91210114MA03787

6657公章:2101140079859 财务专

用章:2101140079866 合同章:

210114000017533 失去,声明作废。

◆北行旁 140²超市租兑 15840599977

◆盖州市西城办事处维家电动车修

理部公章(法人章)丢失,声明作废。

◆绥中县秋成汽车运输车队车牌号

辽P76517营运证号码 12139909去

丢声明作废。

◆盖州市西城办事处维家电动车修

理部公章(法人章)丢失,声明作废。

◆沈阳盈润家政有限公司公章编号

21010400019725 失去,声明作废。

◆沈阳益丰商贸有限公司道路运输

经营许可证副本辽交运管许可沈字

210102000671丢失,特此声明。

◆抚顺利德经贸有限公司原

法人章(杨子季)丢失,特此声明作废。

◆收据丢失声明:本人孙毅将购

买沈阳恒大御湖郡 8 号楼 1 单元 702

号的收据不慎丢失,收据编号:

0054909,金额 377451,购买时间 2020

年 6 月 4 日,声明作废,出现任何后

果与开发商无关。

◆丰田通商(天津)有限公司沈阳分

公司统一社会信用代码 9121010600919

180249 公章丢失声明作废。

◆沈阳市沈北新区全胜食杂店草

印正发零售许可证副本,许可证号

J210113100392丢失声明作废。

◆于晓明将沈阳万达房地产有限公

司开具的履约保证金收据号码

5000467 银行 18930 元丢失作废。

◆铁岭汇鑫通运输服务有限公司

车牌号辽 ML6537 营运证丢失申

报作废。

◆绥中县秋成汽车运输车队车牌号

辽 P76517 营运证丢失申

报作废。

◆沈阳市恒泰大酒店有限公司

公章丢失声明作废。

◆李玲、高顺苏家屯区南京南街

1009-B13 号 1-2-3 层金额 201568 元首

付款发票号码 43042563 丢失作废。

◆盖州市西城办事处维家电动车修

理部公章(法人章)丢失,声明作废。

◆沈阳盈润家政有限公司公章编号

21010400019725 失去,声明作废。

◆沈阳益丰商贸有限公司道路运输

经营许可证副本辽交运管许可沈字

210102000671丢失,特此声明。

◆抚顺利德经贸有限公司原

法人章(杨子季)丢失,特此声明作废。

◆收据丢失声明:本人孙毅将购

买沈阳恒大御湖郡 8 号楼 1 单元 702

号的收据不慎丢失,收据编号:

0054909,金额 377451,购买时间 2020

年 6 月 4 日,声明作废,出现任何后

果与开发商无关。

◆中粮福临门食品营销有限公司沈

阳分公司银行开户许可证核准号

J210139385102丢失声明作废。

◆本人杨雪橇购买沈抚桓大养生谷

32B 商铺 04 号收据丢失,收据号:SF

5929276,金额 8040 元。收据号:SF7

97976,金额 120645 元。丢失声明作废。

◆李贺,沈阳恒大雅苑 21#2-26-3 房

售不动产收据,收据号 08866429 金额

13834 收据号 0476984 金额 130000 丢

失作废。

◆绥中县鑫和运输车队车牌号码辽

P728 桂(黄道)路运输证号

PT228 丢失声明作废。

◆沈阳新星城房屋开发有限公司为