

康定市民：尽享健康生活

■本报见习记者 刘伊莎 文/图

“生命在于运动哦。虽然退休了，但每天都出来散散步、做做体操，感觉一天都很舒畅。只有身体好，心态好，精神好，才能幸福地安度晚年。”11月1日，虽已是较寒冷的深秋，但一大早，康定市民王大爷已围绕阿里布果步行道转了一大圈，满面通红的他还意犹未尽地在新建成不久的阿里布果小广场压腿、做起广播体操来。记者看到，清晨的寒意丝毫没有影响阿里布果道上坚持锻炼的市民，来来往往的市民中不仅有老年人，还有穿着健身服饰的年轻人，一个个精神饱满，充满朝气。

事实上，随着全民健身的不断发展，如今康定市的健身大军规模越来越大，且越来越多的年轻人也加入到健身的队伍中来。伴着这股潮流，健身的方式也更加新颖、多样。

漫步城区，记者发现，有不少健身房、瑜伽馆以及户外篮球场已悄然落户小城。位于康定市白土坎的州全民健身游泳中心，设有健身房、游泳馆等，是市民室内健身的好去处。游泳馆工作人员说，因为游泳馆对每天早上6点至8点来游泳的人有优惠，这个时段来的人比较多，还有就是每晚6点至8点，来游泳锻炼的人不少。她说，现在的年轻人越来越注重身体的健康，办理健身卡的人数与往年相比有了很大幅度的增长。

在游泳馆，记者遇见了正准备去游泳的高女士，她说：“平时在办公室一直都是对着电脑，对眼睛和颈椎伤害很大。我平时就很喜欢游泳，所以经常会在下班后到

游泳馆，到现在我已坚持了一年。通过游泳不仅能缓解工作上的压力，也让身体保持健康的状态。”

而在公安部门工作的赵先生，则在一家新开的健身房办了健身卡，一直酷爱运动的他对记者说，现在康定的健身房越来越规范，不仅有专业人士指导，而且健身器材也齐全的，锻炼后的效果也很明显。

每到华灯初上，情歌广场和溜溜广场上欢歌热舞，热闹非凡。有不少市民或身着民族服饰，或身着休闲服，跳起锅庄，跳起现代舞，不管男女老少，每个人都在这里舞出快乐，舞出健康好身板。

“为推动体育、健康事业的发展，我们在新区、东关、白土坎、公主桥等地都设置了健身设施，新建了阿里布果步行道，即将开放新城室内篮球场。健身步道及其他健身器材受欢迎是康定市民的健身意识逐渐加强的表现。如今全市民众健身气氛高涨。”市文化体育局一位负责人如是说。

记者从州社会体育科了解到，为提高群众的健身、运动积极性，让群众能有轻松的生活方式，我州不断加强体育场地设施建设和人才培养等工作，不仅新建了北门体育场、州全民健身活动中心等体育场地，还积极开展元旦环城跑、跑马山国际登山节、八月八篮球运动会、环贡嘎山骑行等州级机关群众体育活动，并组织了丰富多彩的趣味运动，如扳手腕擂台赛等。“从青年到老年，健身浪潮迭起，健身已成为全州人民日常生活中不可缺少的部分。人们的生活因健身变得更有动感，生活方式也因此变得更加健康。”州社会体育科负责人如是说。



市民健身忙。

茶道人生

七种品茶应注意的礼节

- 1.续茶。客人喝完杯中茶，并且到了“尾头”，应尽快“续杯”。如果发现客人的杯子有茶渣，应替客人重新洗杯或者换杯。正规场合，品鉴好茶时不宜食用茶点，否则视为对茶的不尊重。食用的茶点，并不推荐重口味的蜜饯奶糖类茶食，坚果类的零食比较适合。
- 2.放置茶壶。放置茶壶时壶嘴不能正对他人，否则表示请人赶快离开。
- 3.茶壶擦拭。有的茶主人，在冲泡中，难免淋壶擦拭，把玩摩挲，这些多余的动作，已经影响到了客人品茶注意力。同样，品茶期间，整理茶台、擦拭桌椅，也让人以为主人要送客了。
- 4.注意穿着。品茗礼仪要求着装整洁大方，女性切忌浓妆艳抹，大胆暴露；男性也应避免乖张怪诞，如留长发、穿乞丐装等。
- 5.知客位尊卑。顺时针旋转，由尊到卑，直到主人的右手边，尊位的第一顺序为：老年人、中年人，比自己年纪大的人。其中师者、长者尊，女士优先做尊位。
- 6.喝茶严禁抽烟。
- 7.控制言行。所谈话题，切不可说人非、道他人长短。亦不宜眉飞色舞，击节拍案。气氛安静为上，方能品出茶之真味。（文文）



园艺生活

秋冬季节多肉植物的管理

一、秋季多肉植物的浇水可按“处于生长期品种多浇，休眠期品种少浇；生长旺盛的健康植株多浇，长势弱的植株少浇”的原则进行，总之，既满足植株生长对水分的需要，又要避免土壤积水，以免造成烂根，严重时甚至整个植株都烂掉。同时，要经常注意气象信息，做好防范工作，以预防恶劣天气对植物的伤害。

二、在晚秋的11月初，除了一些怕冻的品种移入室内外，其它的品种若温度不是太低应尽量在室外养护，以经受寒冷气候的锻炼，增强越冬时的耐寒性，所谓的“春捂秋冻”也是适合植物的。如果气温下降到10℃以下，应将所有的多肉植物移

入室内。若遇寒流或其它恶劣天气，无论南方还是北方，也不论哪种类型的多肉植物都要移入室内，以防受损。入室前可喷一遍杀虫药物，对室内的栽培场所也要杀菌、杀虫，以杀死越冬的害虫和有害菌类，防止其在温室内蔓延。

三、在9月至10月可对冬型种和中间型多肉植物进行翻盆换土，对幼苗进行分盆，翻盆时对其根系修剪，去掉腐烂、中空的老根，将过长的根系剪短，以促进健壮的新根；新栽的植株不要浇太多的水，但空气湿度应适当大些，可经常向植株喷水，以利于根系的恢复和新根的生长。（美美）



温馨提示

冬日锻炼，必须遵从科学性。日出而作，日落而息，古人的生活方式是有一定的道理的。植物在早上通过光合作用释放氧气，在氧气充足空气清新的环境下锻炼效果更好。锻炼时要把握好度，保持心情愉悦，尽量不要强迫性锻炼。如果在身体不适的情况下继续强迫锻炼，消耗的往往是蛋白质而不是脂肪。在户外锻炼要从缓逐渐提速，冬日地面坚硬易滑，怕过激运动使人受伤。

同时，要选择正确的锻炼方式和方法，冬季健身要提高锻炼的强度和力度，增加动作的组数和次数，同时增加有氧锻炼的内容，相应延长锻炼时间，用以改善机能，发展专项素质，消耗体脂，防止脂肪过多堆积。另外，注意锻炼间隙要适当短一些，尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。再者就是注意锻炼的循序，刚开始是一定得进行热身，然后再到拉伸韧带，以降低身体受伤的几率，接着就是要慢慢的加强运动强度，循序渐近，不可突然增加极大的强度，最后就是要进行放松运动，让肌肉恢复时间缩短。



市民健身忙。

书苑杂谈

书法也是哲学

近段时间，香港养生书法家协会会长梁君度先生在接受《美国中文电视》采访时提出了一个非常有趣的观点——“书法也是一种哲学”。这做何解？梁君度先生解释，毛泽东的书法就是哲学的表现，毛体字能成为怀素以后另一座丰碑，是因为毛主席洞悉书法中的哲学，他能巧妙地处理书法中的各种矛盾。再者，丑书促成对传统书法否定之否定。世界不是完美的，丑也不是美的反面，而是它的一部分。

经历过丑陋才会有灿烂的美。梁君度表示，他近期在广州艺术博物院的书法展定名《以懿文德》，其目的是用我们优秀的传统文化修养自己的品德。书法家表面上是写字，实际上是在修心。比如，王羲之写《兰亭序》虽多次重写，却始终以在现场写的为最佳。因为，除了创作者娴熟独特的技法，他的心态决定了书法中表达的精神和意境。（文字整理/美美）



10000步≠健身 原来你走路的姿势都是错的！

“我今天走了那么多怎么才3000步？”
“呀，一不小心占领封面啦……”

“天天都走这么多路，怎么没瘦呢？”……诸如此类的话经常能听到时下朋友圈里“微信运动”备受关注，以前秀自拍，现在变成晒走路了，每天比拼自己走路的步数，许多人都以每天超过一万步而引以为豪。可是，“每天一万步”对健康到底有多大效果呢？

步行是世界上最好的运动

科学研究发现，步行是增加人体血液流动，让身体肌肉获得运动的简单有氧训练，增强骨骼强度，可以提高人体健康水平。

钟南山院士就把步行视作“世界上最好的运动”。他提供的一组来自世界卫生组织的数据显示，每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人，心血管发病率减少69%，病死率则减少73%。不过千万别以为你每天走个1万步，就成功走上了健康的大道。



只看步数不靠谱

一般而言，走一万步消耗的热量大约在240至300卡路里。这10000步的数字看起来很美，能不能达到实际热量的消耗却不一定。

按照每步0.75米算，一万步就是7.5公里。一般来说，成年人每天平均步行在6500步左右，这个运动量并不高。国家国民体质监测中心研究员江崇民表示，“每天一万步”的目

标对于提醒自己进行日常的体育活动是有价值的，但是不宜过分强调。

要知道单纯的步数并不意味着什么，促进健康的有氧运动就需要达到一定的强度。而且，别忘了这1万步的数字，也包括了你自己起身倒个水，打电话时溜达几步……所以说，这对于健身是否有效，想必大家应该心里有数吧。那么，“每天一万步”的减肥效果有多大呢？

不当减肥成减能

减体重，要看减的是哪一部分。肌肉长了，脂肪减了，体重其实是没有变化的。因而，减重并不是减肥的目标，而是要改变身体的成分。

国家国民体质监测中心研究员江崇民介绍，从健康角度而言，BMI(身体质量指数)只要在正常范围内就可以了。国人的BMI指数正常范围是18.5到24，超过24则超重，低于18.5则偏瘦。

减肥，体育锻炼是一种途径，食物的摄入也要注意，减肥不能减低体能。有些人为了减肥不吃或者只吃水果，往往会降低体能的下降，这其实是一种误区。

所以，真正要想健身或是减肥，可别看着手

机上的步数就飘忽不定。那么，问题来了！怎样走才健康？步行的正确姿势是什么呢？

走路也要热身 循序渐进

步行时，首先要注意走路姿势。走路姿势不正确非但起不到健身效果，还会加重膝盖和膝关节损伤。习惯“内外八字”走路的人，会由于发力点和着力点与正常走路的人不一样，造成膝关节和膝盖的过度磨损。

同时，快走时，还应配合正确的摆臂姿势，即由臂摆，因为直臂摆容易使胳膊充血，引起不适。锻炼贵在坚持。在开始运动时，可以隔天走一次，使身体可以慢慢接受，但在逐步适应后就要坚持每天锻炼了。因为快走的消耗量不大，是一种运动强度不高的锻炼方式，必须每天坚持才能达到健身效果。不过，由于人每天的精神和身体状态并不一样，有些时候也不要强求。比如，患有慢性疾病的老年人需要根据自己的身体状态对锻炼强度做出及时调整。

为避免在运动过程中产生伤害，快走前先做一些伸展四肢的热身活动，防止因步幅过大而造成拉伤；在选择路线时，一定要绕开施工工地或其他比较崎岖的道路。

时速4.5公里即可

专业健身人士也建议，步频，也就是每分钟走多少步可以作为合理反映走路强度的重要参数。

按照速度来看，时速在4.5公里的健步走可达到健身目的，但也必须因人而异。对年轻人来说，一般7至10分钟走1公里，步幅在0.75米左右为佳。但到了四五十岁，走1公里大概就需要10分钟以上了。随着年龄的增长，频率会逐渐下降，步幅也会变小。

按心率来看，你的目标心率是你最大心率的50%~75%。用220减去你的年龄得到你的最大心率，这个数值的50%至75%就是目标心率，例如一个40岁的人，他的最大心率就是220-40=180次/分，50%心率是90次/分，75%心率是135次/分，故他在健步走过程中，心率应控制在90~135次/分。（据新华网）

健康饮食

不同的蛋营养有何不同？

常见的蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等，那么它们有哪些不同的营养成分呢？下面收罗一下。

鸡蛋

鸡蛋可以说是最适合人类食用的“蛋类”，每百克鸡蛋中含蛋白质12.8克，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体必需的8种氨基酸，并与人体蛋白的组成极为近似，人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。

另外，蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。这些营养都是人体必不可少的，它们起着极其重要的作用，如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

鸭蛋

鸭蛋主要含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、硒、锰等营养成分，虽然和鸡蛋营养成分相差不多，但作用却不尽相同。

据中医专家介绍，鸭蛋性味甘、凉，具有滋阴清肺的作用，入肺、脾经；有大补虚劳、滋阴养血、润肺美肤等功效；适用于病后体虚、燥热咳

嗽、咽干喉痛、高血压、腹泻痢疾等病患者食用。

因此专家提醒，鸭蛋可以做为偶尔食用的“蛋类”，并不适合天天食用，补充蛋白，也不适合所有人食用。

鹅蛋

与鸭蛋不同，鹅蛋性温，适宜体寒人群、久病体虚的患者食用。秋冬季吃鹅蛋能补养身体，防御寒冷气候侵袭人体。

鹅蛋里的卵磷脂是常见食用蛋类里最多的。卵磷脂有助于降血脂、强健心脏，特别适合发育期孩子的脑部发育。

鹌鹑蛋

鹌鹑蛋被认为是“动物中的人参”。宜常食为滋补食品。鹌鹑蛋在营养上有独特之处，故有“卵中佳品”之称。

鹌鹑蛋对有贫血、月经不调的女性，其调补、养颜、美肤功用显著，这是因为鹌鹑蛋含蛋白质、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、维生素a、维生素b2、维生素b1、维生素d、铁、磷、钙等营养物质。

（据《现代健康报》）

健康视点