

科学健身指南 给热爱健身的你



科学的身体活动可以预防疾病。据统计,我国经常参加体育锻炼的人数目前已超过4亿人,大家主动健身的意识在不断增强呢!运动好处多多,但是年纪大了,有时候不注意,也会这里疼那里疼。生命在于运动,运动需要科学,掌握科学健身的方法很重要!

一、科学健身有原则,牢记要点是关键

科学健身应该进行全面的体质评估,选择安全有效的健身运动,遵从循序渐进的健身计划,参加多种形式的运动项目,全面发展运动能力,制定个性化运动处方,坚持经常锻炼身体。科学健身的锻炼计划要点主要包括:运动项目、运动强度、运动频率和每次运动时间。

二、科学健身可以促进健康生活方式形成

科学健身应将身体活动融入到日常生活中,注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相辅相成,达到理想的锻炼效果。

三、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能,强健肌肉骨骼,有助于保持健康体重,降低疾病风险,提高生命活力、促进心理健康,改善生活品质。

四、久坐伤身,动则有益

减少静坐的时间,鼓励随时随地、各种



形式的身体活动,每小时起来动一动,日常身体活动是健康的基石。

五、运动风险评估可以提升运动安全

运动前应了解患病史及家族病史,筛查生理指标,进行体质测定,全面评估身体状态,减少运动风险。

六、运动环节要完整,运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动,这三个环节不可或缺,一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习,这三种方式不可偏废。

七、儿童和青少年应当培养运动习惯,掌握运动技能

推荐儿童和青少年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动,培养终身运动的习惯,提高身体素质,掌握运动技能,鼓励大强度的运动;青少年应当每周参加至少三次有助于强健骨骼和肌肉的运动。

八、成人运动要保证一定强度、频率和持续时间

推荐每周运动不少于3次;进行累计至少150分钟中等强度的有氧运动;每周累计至少75分钟较大强度的有氧运动也能达



到运动量;同等量的中等和较大强度有氧运动的相结合的运动也能满足日常身体活动量,每次有氧运动时间应当不少于10分钟,每周至少有2天进行所有主要肌群参与的抗阻力力量练习。

九、老年人量力而行、保持适当身体活动水平

老年人应当从事与自身体质相适应的运动,在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习,适当进行平衡能力锻炼,强健肌肉、骨骼,预防跌倒。

十、特殊人群应当在专业指导下运动

特殊人群(如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等)应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

· 健康你我他 ·

涇县疾控中心 宣

洪涝灾害后 注意做好这些防护工作

做好防蝇防鼠灭蚊工作



- 洪涝灾害后,人与蚊蝇鼠等接触的机会增多,增加了传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇,食物应用防蝇罩遮盖。可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠。发现老鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。可使用驱鼠剂、蚊帐等防蚊。

保持皮肤清洁干燥



- 人体皮肤长时间浸泡在水中,会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。下水劳动时,应每隔1-2小时出水休息一次。避免在洪涝期间,经过积水路段。积水可掩盖水中深坑、掉落电线等,要避免涉水通过,防止意外伤害。

不吃腐败变质食物



- 洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节,食物易腐败变质。食用腐败变质食物易引起食物中毒。食用不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽畜可传播猪链球菌病、禽流感等传染病,不可加工食用。

不喝生水



- 在有条件的情况下,最好饮用开水、瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄生虫和病毒。在不得不饮用的情况下,用明矾和漂白粉(精片)澄清、消毒,至少煮沸5分钟后,方可饮用。

勤洗手



- 勤洗手可保持手卫生。经不干净手可传染痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病、“红眼病”等接触性传染病。应尽量避免共用毛巾,保证一人一巾,且经常消毒。

注意环境卫生



- 洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理。随地大小便不仅会污染水体和环境,还可能造成苍蝇大量孳生。传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。

做好健康检测



- 发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号。洪涝灾害期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。



科普之窗
主办:涇县科学技术协会