

全民健身 健康生活

本报融媒体记者 宋云层

虽然8月8日全民健身日已过去一周，但市民健身的热度仍不减。连日来，关于健身、健康类的话题不断冲上热搜。记者注意到，在热搜榜中，“参与全民健身，共享美好生活”“全民健身日要真运动、真行动”“全民健身图鉴”“健康是1，其他是后面的0”等话题排名都比较靠前，可见人们对健身以及健康的重视。

健身的好处市民都认可

据了解，“全民健身日”是指2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的，应当在当日加强全民健身宣传，积极组织与参与全民健身活动，组织开展免费健身指导服务，向公众免费开放公共体育设施的活动日。具体时间为每年的8月8日，既为了纪念北京成功举办奥运会，又为了倡导人民群众更广泛地参加体育锻炼。

据了解，梁园区健康教育所曾做过问卷调查，结果显示：9成以上受访者认为健身重要，但只有6成受访者经常运动。每周锻炼3次到5次，每次锻炼30分钟到60分钟的居多。

梁园区健康教育所工作人员杨硕表示，随着社会的进步，人们希望身心健康，追求精神满足和享受人生乐趣。近年来，梁园区健康教育所在对居民做健康教育的过程中，明显感觉到人们的健身意识较以前有很大提高。40岁以上人群运动健身意识明显增强，55岁以上的人群较规律地参加健身运动的较多。对于健身的好处，市民都能认识到，还有一部分人虽然意识到了锻炼的好处，但是因为这样或那样的原因，没能付诸行动。

健身虽好也要把握度

运动健身已深入人心。不少市民晒出自己平时的锻炼方式，比如玩滑板、跑步、打球等，方式各异。

市中医院骨科主任王大红说，现在不少市民的健身意识增强了，选择走出家门运动起来，这是好事。经常进行科学合理的运动锻炼能提高人体各系统功能适应能力和储备能力，从而增强体质，促进健康。如提高身体运动能力、协调性和应急能力，以减少损伤；提高心肺功能储备值，预防两大系统疾病；改善心情，促进心理健康等。

不过，运动健身也有注意事项。王大红提醒，要选择适合自己的运动方式和运动量，并贵在坚持，要学习运动技巧，避免运动损伤。平时接诊中，有的市民因健身方式不对导致拉伤、扭伤；还



▲市民在紫荆运动公园篮球场打球运动，锻炼身体。本报融媒体记者 崔坤摄

▶在文化路与神火大道交叉口附近的街心公园，市民正在锻炼。本报融媒体记者 宋云层 摄

有一些市民因过度锻炼导致膝关节磨损，以至于影响正常生活，这在临床中都很常见。

王大红建议，运动健身需要找到自己喜欢并且适合自己的身体状况，能够持之以恒的运动方式，适度为宜，不能盲目跟风。运动应遵循“有氧运动、循序渐进、持之以恒、适时调整”的方针，每周运动至少3次，运动时间每次30分钟到1个小时，不能累计。运动量大小达不到健身的目的，运动量过大往往适得其反，使身体过劳受损，同样达不到健身的效果。每个人应结合自身情况，适度为宜。

“静音广场舞”健身不扰民

近年来，“广场舞、健步走”成为广大群众喜闻乐见的健身活动，但其“扰民”问题也备受诟病。广场舞噪音太大、健步队影响交通等，是群众反映最多的“扰民”问题。

针对此类问题，近日，省体育局发布“静音广场舞、规范健步走”的倡议，邀请广大喜爱健身的网友共同遵守。倡议指出，开展广场舞、健步走应兼顾他人的正常生产、生活和作息。建议夏季在晚上9时前结束，其他季节在晚上8时30分前结束，持续时间不超过2



小时。活动声源处音量最高不超过85分贝，在距离声源最近的噪声敏感建筑一米处的音量最高不超过45分贝。如遇重要活动、事件时应暂停活动。

开展广场舞、健步走活动要自觉遵守相关法律法规，服从有关部门依法管理，不得以经营为目的排斥他人自愿参与锻炼。活动场地尽量选择远离住宅集中区域的场地，不得占用公共道路，不得影响交通或妨碍他人正常通行。

省体育局要求各地体育主管部门引导健身人群规范自身行为，加强自律意识，增强社会责任感；通过社会体育指导员体系推广静音广场舞，通过活动示范的方式组织和规范健步走等群众自发健身团体健康发展，规范开展活动。

“三支一扶”非商丘考区考生可申请在我市参加笔试

本报讯(记者 鲁超)8月15日，记者从市人力资源和社会保障保障局获悉，根据河南省“三支一扶”工作协调管理办公室《关于组织2022年“三支一扶”招募笔试考试的通知》要求，目前在商丘市所辖县(区)内的非商丘考区考生，因疫情防控要求无法到达所报考点参加笔试但符合在商丘考区参加笔试条件，并自愿在商丘考区参加笔试的，可于8月16日12时前，通过电子邮件向商丘市“三支一扶”办登记备案，可安排在商丘考区参加考试。

邮件内容应包含：考生基本报考信息(姓名、性别、身份证号、联系方式、现居住地、原报志愿服务地及服务岗位)、原准考证照片或截图。登记备案电子邮箱：sck3289836@163.com。

如因未按时发送邮件登记备案影响参加笔试，后果由应试者本人承担。

在规定时间内完成登记备案的考生，可于8月18日至19日上午9时，登录商丘人事考试网查看本人考点、考场及座位分配表。

梁园区

老旧小区“改”出幸福新生活

本报讯(记者 白鹏)“老旧小区改造真是好，添了花园、绿地，还疏通了下水道，旧貌换新颜。咱居住的环境更敞亮了！”8月15日，梁园区平原街道办事处烟厂家属院小区居民对老旧小区改造赞不绝口。

近年来，梁园区纳入省住建厅老旧小区改造计划台账的老旧小区共有391个，涉及3.8万户，面积共计438.27万平方米。

如何让老旧小区改造这一惠民政策落实好、推进好？梁园区委、区政府坚持以人民为中心的发展理念，按照“先地下后地上，先功能后提升”老旧小区改造原则，打造精品示范小区，解决了老旧小区改造难题。

梁园区推行“五全九有”高标准，每个街道办事处至少要拿出一个老旧小区作为示范试点小区，以“五全九有”为标准，打造精品小区。“五全”即组织全建立、管线全入地、雨污全分流、垃圾全分类、物业全覆盖；“九有”即有便民服务中心、有日间照料中心、有托老托幼服务中心、有图书室(阅览室)、有棋牌室、有健身房(含健身场所)、有医疗服务中心、有公厕和垃圾分类设施、有物业管理，进一步提升功能，集中人力物力财力树立典型，打造精品。

弱电整治是老旧小区改造中的热点难点问题。为美化老旧小区人居环境，消除小区内“蜘蛛网”，确保老旧小区弱电整治工作取得实效，再上新台阶，梁园区配合市工信局、市城管办、组织移动、电信、联通、广电四家运营商实施“四网合一”改造。根据每个小区的现状不同，一区一策，弱电企业参与小区方案设计。

2019年以来，梁园区共实施改造老旧小区275个，涉及2.5万户，共计281.08万平方米，从提升小区面貌到完善基础设施、功能性设施，实现了老旧小区改造工程既有“面子”，更有“里子”。

小区改造后，完善了电、路、气等基础设施。改造了强弱电82.7公里，累计改造道路36.2万平方米，供暖改造的小区16个，改造停车位5322个，完善了公共基础设施，配套了社区服务，居民受益、房屋升值。

此外，改造雨污分流81.6公里，楼顶防水29.7万平方米，粉刷外立面198.7万平方米，安装充电设施2520个，新加装路灯2660盏。小区居民的满意度和幸福感进一步提升。

我市全力推进乡镇禁用实心黏土砖

本报讯(记者 鲁超)8月15日，记者从市住建局获悉，市住建局科技与标准科按照年度目标任务，积极推进乡镇“禁止使用实心黏土砖”(以下简称“禁实”)工作开展。督导组先后到梁园区住建局、梁园区孙福集乡等地，查看任务进展情况，现场查阅资料、座谈交流、对乡规划区内进行查看。

据了解，实心黏土砖大量占用、破坏土地，消耗能源，污染环境，是一种资源消耗型产品。从1996年开始，在省委、省政府的领导下，全省开展了墙体材料革新工作。新型墙体材料生产比例由1995年的1.96%上升到2004年的24.1%，使用比例由7%上升到45%。近10年来，累计节约砖瓦窑占地近30万亩，节约取土用地12万亩，节约生产能耗340万吨标煤。

我市从2008年1月1日起禁止使用实心黏土砖。其第一阶段的范围为：框架结构和高层建筑全部禁止使用实心黏土砖；多层建筑零线以上的建筑墙体禁止使用实心黏土砖；火电厂和煤矿区的多层建筑基础部分禁止使用实心黏土砖；建筑工程中除各级政府保护的古建筑修复工程外，广场、围墙、道路、花坛、排水设施、广告台等均禁止使用实心黏土砖。

根据我省、我市的“禁实”工作的安排，全市各乡镇规划区(乡镇规划区非乡镇管辖区，不包括农村房屋建筑)，将在“十四五”期间实现禁止使用实心黏土砖的目标。



8月15日早上7时30分，市环保志愿者协会的小志愿者们走上街头，参与文明交通志愿服务。据了解，这个暑假，市环保志愿者协会组织开展“共建文明城市 共享创建成果”系列新时代文明实践志愿服务活动，很多志愿者带着孩子来参加，大手拉小手，文明路上一起走。



市环保志愿者协会的小志愿者们走上街头，参与文明交通志愿服务。据了解，这个暑假，市环保志愿者协会组织开展“共建文明城市 共享创建成果”系列新时代文明实践志愿服务活动，很多志愿者带着孩子来参加，大手拉小手，文明路上一起走。



8月15日，航拍市公共卫生临床中心及重大疫情救治基地项目。该项目位于迎宾路与学院南路交叉口东北角，建成后有效提升我市应对重大疫情救治能力，加快中心城区医疗事业发展，保障人民身体健康。目前项目主体结构已顺利封顶。本报融媒体记者 崔坤摄

“中国好人”唐志发 爱心捐赠助困难学子圆梦

本报讯(记者 闫鸣亮)“唐叔叔，您微信转来的学费已收到，谢谢您！”8月15日，收到“中国好人”唐志发微信转账的商丘市新时代好少年、民权县北关镇第一初级中学学生郭笑笑，在给唐志发回复的信息中表达感恩之情。

“我上学时也曾受到爱心人士的帮助，现在我要尽自己的能力去帮助那些困境中积极上进的学生，助力他们实现人生理想。”唐志发在电话中满怀感慨地说。

唐志发说，秋季开学在即，因为疫情原因，不能像往年一样到被资助学生家里送学费，于是就采用这种微信转账的方式。

8月12日一大早，他分别给民权、宁陵等地的6名学子共转去学费2万元，看到孩子们的回应，唐志发幸福之情溢于言表。

“频频收到孩子们的回复，就是在给我‘加油’‘鼓劲’，我资助的孩子虽然家庭贫困但都很优秀，他们都知道逆境中奋起，刻苦学习，我多付出一点也值得。”谈及资助贫困学子，唐志发坦言。

记者了解到，近年来，唐志发还通过中国扶贫基金会结对帮扶贵州省毕节市织金县猫场镇二甲小学两名困难学生，每月定向为他们捐赠生活费。同时积极联合爱心人士共同开展西部助学活动，引导爱心人士用实际行动践行公益宣传，累计筹款20余万元善款，被孩子们亲切地称为“唐爸爸”。

据了解，十多年来，在唐志发的资助下，已有16名困难学子走进高等学府。唐志发助力他们用知识改变自己的命运，这些孩子走向社会后将在不同的岗位为社会奉献着青春和力量。

低钠盐有助于降低中风和心脏病风险

澳大利亚等多国研究人员参与的一项国际研究表明，低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。研究成果近日发表在《英国医学杂志开放版·心脏》杂志上。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究得来的数据，其中19项研究涉及低钠盐对血压的影响，5项研究涉及低钠盐对疾病发病率的影响，参与研究的总人数超过3万人，主要是高血压患者。低钠盐中，氯化钠的比例从33%至75%不等。

结果表明，长期食用低钠盐的人血压都得到了控制，收缩压总体下降了4.61毫米汞柱，舒张压总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中，氯化钠的比例每降低10%，食用者收缩压会下降1.53毫米汞柱，舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原

因导致的早亡风险降低11%，心脏病或中风发病率降低11%，心血管疾病发病率降低13%。

乔治全球健康研究所执行主任、新南威尔士大学医学教授布鲁斯·尼尔表示，摄入钠含量较高的食盐容易导致高血压，而高血压是导致心脏病和中风的主要原因。这项研究表明，低钠盐可有助于降血压，从而降低中风和心脏病的发病风险。

(据新华社)



科普之窗

商丘市科学技术协会 商丘日报社

高温天气本周或将有所缓解

本报讯(记者 祁博)上周，我市持续出现高温闷热天气，使初秋增添了盛夏的“味道”。本周，我市受周前阴雨天气影响，高温天气或将得到缓解，最高温度27℃左右，最低温度23℃—24℃。

具体预报如下：星期二，阵雨转多云，26℃/32℃；星期三，多云，23℃/33℃；星期四，多云间阴天，24℃/36℃；星期五，多云转阴天，夜里时有阵雨，27℃/37℃；星期六，多云间阴天，有分散性阵雨，雷阵雨，26℃/35℃；星期日，多云间晴天，25℃/37℃。

市气象部门关于生产生活的建议：目前我市夏玉米陆续进入灌浆期，田间管理的中心任务是养根、护叶、防旱，延长灌浆时间，提高灌浆强度，前期施肥少或有脱肥现象的地块要及早补施速效肥，保证养分供应，促进子粒干物质积累，增加粒数，提高粒重。各类病虫害逐渐进入发生危害高峰期，要加强加大对大小斑病、黑斑病、玉米螟等病虫害的监测与防治工作。