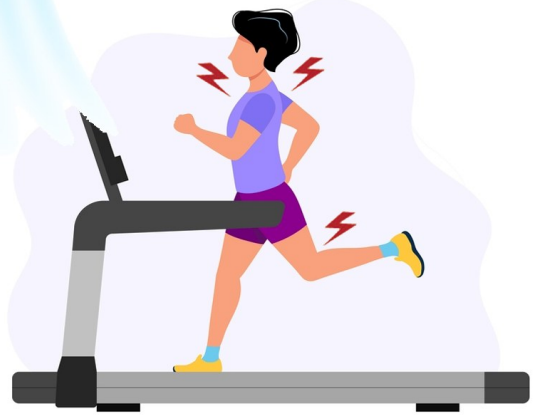
边吹空调边健身美滋滋?

贪凉危害大 健身变伤身



立夏了,重庆的天气也越来越热。渝北区的小陈平时喜欢运动,经常去健身房锻炼身体,然而这几天健身房开起了空调,在运动后大汗淋漓的小陈感觉凉飕飕的,开始还没在意,但回到家却感冒了,不仅发烧,还肌肉酸痛,这让他叫苦不迭。夏天在健身房运动时,该不该开空调呢?美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授朱为模告诉你答案。

边吹空调边跑步危害大

炎热的夏天,稍微动一下就一身的汗,更别提做运动了。所以有人就想,能不能边运动边吹空调?答案是:最好不要!

大家一定都知道,在经过剧烈运动,大汗淋漓的时候,是不能马上吹冷风或者大量喝冷水的。因为这时人的毛孔处于完全张开的状态,在人体的"内""外"之间,原有的各种起保护作用的"屏障"为了优先保证散热而纷纷"撤防",所以这时若一经冷风猛吹,冷气就会直透体内,导致人体的各组织及器官发生急剧的"冷缩"现象,而导致各种不适。毛孔本来还有很强的过滤作用,大出汗的时候,过滤保护作用就几乎消失了。此时空调的湿气寒气就会长驱直入越过毛孔、皮肤、肌肉,直达深层经络和关节,极易造成感冒、肌肉或关节酸疼、肩周炎等各种冷气病。严重的在夏天就会发作;不严重的,寒气湿气潜藏在体内,在当年冬天发作,表现为肩颈僵硬、腰酸背痛、关节炎、风湿等。

而且空调会使室内温度急剧下降,导致人体的免疫力下降,身体容易感染病毒和细菌。当我们进行运动后,身体会产生大量的汗液,这些汗液中含有大量的盐分和水分,如果我们在汗液排出后马上吹空调,会使身体的温度急剧下降,从而导致身体的免疫力下降,容易感染病毒和细菌。

从练习的层面来说,空调的冷气会使皮肤没有那么舒展柔和,反而变得紧缩。空调一开,温度人为的变冷了,练习的时候,要么做不到位,要么就容易把自己拉伤,关节也是同样的道理。

一定要开的话请注意这些事项

朱为模告诉记者,凉爽适宜的气温会对减脂带来更好的效果,因此,夏天在室外温度太高的情况下,健身房开空调也不是不可以,但是要注意这些事项:

1.温度不宜太低

运动时毛孔处于张开状态,空调调制温度过低,会使毛孔迅速收缩,排汗不畅,运动效果也会大打折扣,而且容易受凉感冒。室内外温差控制在5℃-10℃左右,保证人体在一个相对舒适的温度进行运动。

2.不要身体对着空调吹

身体对着空调直接吹的话会造成各种不适,特别不能对着脸、头部及胸部吹,长期对着脸吹可能会造成面部麻痹,长期对着头吹会造成头疼、头晕。

3.不要在满身大汗时吹空调

人体出汗时毛孔是张开的,满身大汗时忽然进入较凉的环境,不仅会造成毛孔堵塞,还有可能造成感冒。可以擦干汗水再吹空调。

4.每隔1小时开会儿窗

开空调会使室内空气变干,并且由于空气不流通,环境得不到改善,容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此,应该注意时常换气,建议1个小时左右开一次窗,每次约15分钟。

关于夏季运动的一些小建议

按照我们中国古人的说法,夏天,需要"多动",是一个本该流汗的季节。春生夏长秋收冬藏,夏天是自然界生物生长最为旺盛的时候,人也一样,此时是小孩身体疯长的季节,成人虽不会再长高,但调养合理,精神与健康也会越来越好。现代人靠着空调续命,却将人体阳气运行的这个节奏打乱了。夏天,本来人体阳气是在体表的,结果,一直待在空调屋里,里面的温度低低的,在低温的作用下,一些阳气又会慢慢地潜回体内去。夏季我们该如何运动?朱为模有一些小建议,你不妨看看:

1.适宜的地点及时间

为了避免强烈阳光对皮肤和身体的损伤,运动地点应尽量选择在室内,特别可以将有氧跑步和无氧瑜伽相结合。如果喜欢室外运动,运动时间最好安排在清晨或傍晚天气凉爽时,尽量避免上午10点以后至下午4点之前。

2.适宜的运动项目

游泳是暑天公认的最好的运动。其他如瑜伽、乒乓球、羽毛球以及器械锻炼等都是不错的室内健身项目。特别是力量训练,将无氧和有氧相结合,可以事半功倍。

3.适宜的运动量

夏天人体体能储备相对较弱,因此提倡轻松运动,时间控制在30至45分钟,强度适当减小。无论哪种运动,先要从运动量小的动作开始,等身体各部位肌肉活动开之后,逐渐加大运动量。可以尝试器械自带的HIIT间歇训练程序,将总运动时间缩短,效果却有所保证。

据健康时报

近视也要忌口

吃甜食会让你的度数加深哟

不少近视患者都有过类似的感受:害怕检查视力时发现度数又加深了。近日,"近视的人不能吃太多甜品"这一话题引发讨论。有观点认为,吃太多甜食可能会加重近视程度。网友表示,近视的人难道连甜的也不能吃了?吃甜食到底会不会加重近视?北京协和医院眼科主任医师李莹提醒你影响视力的习惯,教你科学护眼。

吃甜食会不会影响视力?

李莹告诉记者,吃甜食对视力的影响其实和眼睛的巩膜有关。巩膜是眼睛最外层眼球壁,它在代谢过程中需要大量的维生素,尤其是维生素B族。但是,甜食中的糖分在人体内代谢时,需要大量维生素B1帮忙,并降低体内钙的含量。维生素B1对视神经有养护作用,其含量的高低会影响到视神经的状态。而钙是眼部组织的保护器,体内缺钙容易使眼球壁弹力减弱,助长近视。

另外,美国塔夫茨大学一项研究指出,少吃糖可以缓解近视。研究人员对比发现,高糖饮食会引发视力退化,包括视网膜色素上皮细胞萎缩以及光受体损伤,低糖饮食则不会引发上述症状。从高糖饮食转变为低糖饮食后,视网膜损伤症状得到了缓解。

给眼睛"补足"营养

人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫作"视紫红"的物质,这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。为了预防近视,建议多补充这些"护眼营养素"。

1.橙黄色食物

玉米、小米等富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素;芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬富含胡萝卜素和维生素C,属于"养眼"食物,平时可以多吃。蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素,也含有维生素B2和维生素A,有益护眼。

2.紫红色食物

一般来说,蓝、紫、红、黑色的食物花青素含量高,如桑葚、蓝莓、黑莓、紫甘蓝等。紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类,不仅富含花青素,还含有维生素E,以及眼睛抗疲劳所需的B族维生素。

3.绿色食物

菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜,含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素C。菠菜、苋菜等深绿色叶菜中叶黄素含量很高。

四个因素容易加深度数

成年人眼球发育相对成熟,近视度数比青少年更稳定。但有些人成年后,近视度数也一直在增加。和吃甜食相比,错误用眼习惯、过度用眼等因素,更可能导致近视加重。

1.眼镜佩戴不当

如果眼镜镜片变得不那么清晰,或者镜框出现变形、扭曲,导致耳朵、鼻子受压,或容易产生眼酸眼胀等疲劳症状,就提示眼镜需要更换了。建议成年人一年半到两年换一次近视镜;青少年时期用眼较多,最好要3个月到半年更换一次;老花镜最好一年一换。验光不准、镜片度数和实际度数不符,会让近视发展得更快。验光的最佳选择是正规医院。

2.长时间用眼

眼睛老盯着屏幕不运动,眼球会失去协调平衡的能力。长时间使用电子产品也会导致视力下降。工作40分钟到1小时左右,就应该让眼睛休息。多走到室外,看看绿色植物,能放松心情、缓解视疲劳,还可以活动一下眼球,做做"米"字操。

①看手指前后移动3次。
②向左、右、上、下各看3次。
③睁眼闭眼3次。
④顺时针、逆时针各3圈。

3.灯光经常过亮

人眼能适应的最佳亮度是300勒克斯左右,而现在很多照明设备都超过了500勒克斯。强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,聚光加强,可能导致近视度数快速加深。另外,看电视不开室内灯,或在黑暗中看手机,这种亮暗对比过于强烈,也会引起瞳孔括约肌痉挛、视疲劳等问题。

4.高度近视要定期查眼底

高度近视的患者应每半年做一次视力、眼压及散瞳眼底检查。发现早期病变要及时治疗,以防发生视网膜脱离等情况,造成不可逆的视力损害。

提醒:成年人每年近视度数都明显增加时,建议到医院进行详细检查,排除眼病因素。 据科普中国

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告……
各类登报

♦杨洋遗失重庆市江北区建新北路一村8号4-3房屋租约证,证号2017000038,声明作废。
♦巫山县铜鼓镇劳动就业和社会保障服务所遗失事业单位法人证书正副本统一社会信用代码12500237MB0P017ZP,声明作废。
♦潼南区遗失2015.4.13收费票据K8B1Z K500109600158678作废。
♦遗失铜梁区蔡哥牛肉面馆食品经营许可证(正本)许可证编号:JY25001511038977声明作废。
♦遗失重庆非末文化传播有限公司财务专用章编号5001097035226声明作废。
♦遗失张丽艳食品经营许可证副本JY15002300044010作废。
♦遗失王华香食品经营许可证副本JY15001100068422作废。
♦遗失肖明美食品经营许可证副本JY25001011087935作废。
♦遗失万州区北山程良奎食品经营店食品经营许可证副本,许可证编号JY15010100917577声明作废。
♦重庆聚影宝科技有限公司遗失公章(编号5001057161568)、财务专用章(编号5001057161569)、法人章(法人:李平,编号5001057161571)各一枚,声明作废。
♦九龙坡区九龙园区睿智书店经营遗失出版物经营许可证副本新出发九龙坡字第063,声明作废。
♦遗失石勇残疾证5102021974110855197 3声明作废。
♦重庆酆云美佳信息技术服务有限公司遗失财务专用章,编号5001141230274,发票专用章,编号5001141230275,声明作废。
♦重庆两江新区众安大鹏房遗失药品经营许可证副本,许可证编号:渝DB04125535,声明作废。
♦遗失重庆市万州区阳跃幼儿园(食堂)食品经营许可证副本,许可证编号JY35001010107714声明作废。
♦遗失冯晶鑫食品经营许可证副本JY25001171072972作废。
♦重庆万家信奇山药房有限责任公司遗失药品经营许可证正副本,证号:渝DA0060147,声明作废。
♦遗失黄锦一出生证明编号U5002380035作废。
♦遗失潼南区远来多味香包店食品经营许可证副本JY25001520041765作废。
♦遗失渝中区巴香苑餐馆食品经营许可证正本JY25001030057353作废。
♦遗失潼南区刘记包子店食品经营许可证副本JY25001520042604作废。
♦遗失重庆丰行天下项目管理有限公司公章一枚,编号5002257045687作废。
♦遗失中国石油天然气股份有限公司重庆忠硕销售分公司第加油站铜梁专卖零售许可证副本,编号5001022038677作废。
♦遗失:九龙坡区瀛莲餐饮店(食品经营许可证)副本,编号JY25001070304466和营业执照副本,统一社会信用代码92500107MA60YGRM2H,声明作废。
♦遗失2022年3月22日发合川区豪赢劲敌品服务部营业执照正副本92500117MA5U024J18声明作废。
♦遗失重庆市军粮副牺牲烈属抚恤证(第01001013061)作废。
♦遗失重庆周寿兵食品经营部食品经营许可证正本JY15001090048512作废

♦遗失万诗凯女2016年10月7日出生证号O500007404作废。
♦原铜梁县发兵通讯器材经营部公章已遗失,特声明作废。
♦遗失重庆揭启体育文化传播有限公司法定名称变更印章编号5002211053596的各案回执声明作废。
♦承租人冉启桂遗失渝中区解放西路99号八单元6-4房屋租赁证,面积:45.5平方米。声明作废。
♦遗失两江新区众享餐饮店食品经营许可证正副本JY25000001082012作废。
♦遗失江北区飘空间电子商务服务部公章编号5001157161833,财务专用章编号5001057161834声明作废。
♦遗失李华英之女胡芸芝于2021年8月18日出生的出生医学证明编号:V500069176声明作废。
♦遗失天意腐大药房丰都县开心药房公章一枚声明作废。
♦遗失彭水县壹涵商贸有限公司公章一枚,编号:5002435023164声明作废。
♦遗失巴南区梵牛餐饮服务馆食品经营许可证副本编号JY25001131024547作废。
♦遗失周杰之父贺子今于2020年8月11日在重庆市江津区西城医院出生的出生医学证明编号:U500014788声明作废。

重庆市客运索道有限公司2023年营销纪念品供应商入围项目比选中标结果公示

重庆市客运索道有限公司2023年营销纪念品供应商入围项目比选公示(公示期:2023年5月17日-2023年5月19日),入围候选人:重庆市君悦礼品有限公司、重庆印雕等商贸有限公司、重庆绿益旗科技有限公司;联系电话18580151112,联系人:瞿女士。

认尸公告

2023年5月12日在涪陵区清溪镇黄角嘴长江水域发现一具男尸,约35岁,尸长1.7米,穿黑色短袖、黑色长裤、黑色袜子,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字(2023)117号
鲲鑫(重庆)节能科技有限公司:本委受理孙祥彪诉你单位解除劳动关系、工伤保险待遇劳动争议一案,因采取其他方式无法送达,现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字(2022)2625号仲裁裁决书。限你单位自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾期则视为送达。如不服本裁决,可于本裁决书送达之日起十五日内,向有管辖权的人民法院提起诉讼,逾期不起诉,本裁决书即发生法律效力。一方当事人不履行,另一方当事人可申请人民法院强制执行。特此公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆简舞文化传播有限公司:本委受理的李向云、熊凤静、陈巧玲、唐文悦与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2022)第4044号、渝北劳人仲案字(2023)第421-423号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院209室),逾期视为送达。如不服本裁决,可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉,逾期未起诉的,本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年5月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆嘉辰宇科技有限公司:本委受理张荀、彭文渊、何春年、张邦涛与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第3131-3134号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书,仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过一十日即为送达。现定于2022年7月4日9时00分在重庆市渝北区松石北路106号附11号渝北区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年5月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

巴强公司合同管理系统功能完善项目(第二次)拟中选结果公示:第1候选人:北京中航讯科技股份有限公司(报价281100元),第2候选人:四川超万图科技有限公司(报价288600元)。拟中选人为北京中航讯科技股份有限公司,工商注册号911101086691279XP

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆双达科技有限公司:本委受理陈琳与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2023)第3112号)。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定,现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2023年7月3日上午9时00分在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理本案。并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年5月17日

遗失声明

南岸区众汇创意百货店遗失华润置地(成都)物业服务有限公司开具的装修押金收据一张,收据编号1897711,金额:20000元整,特此声明作废!

迁坟公告

因首开区纵一路项目建设需要,根据(重庆市人民政府关于巴南区建设智慧总部新城纵一路项目收用地转用和土地征收的批复)(渝府地〔2022〕756号)和(重庆市巴南区人民政府关于征收土地的公告)(巴南府征地公告〔2023〕2号)文件精神,现对鹿民街道龙凤村冬家社等1个街道3个村12个社集体土地37.7012公顷进行征收。凡上述范围内的坟主,限于2023年5月24日以前自行搬迁坟墓,并到鹿民街道征地办公室办理迁坟补偿有关手续。逾期不搬迁的,按无坟主处理。
重庆市巴南区人民政府鹿民街道办事处
2023年5月17日

迁坟公告

因东侧集散通道南段项目建设需要,根据(重庆市巴南区人民政府关于征收土地的预公告)(巴南府预公告〔2022〕23号)和(重庆市巴南区人民政府关于确定补偿安置方案的公告)(巴南府征地方案确定公告〔2023〕5号)文件精神,现对鹿民街道龙凤村大岩组等1个街道2个村14个组集体土地36.4045公顷进行清理补偿。凡上述范围内的坟主,限于2023年5月24日以前自行搬迁坟墓,并到鹿民街道征地办公室办理迁坟补偿有关手续。逾期不搬迁的,按无坟主处理。
重庆市巴南区人民政府鹿民街道办事处
2023年5月17日

重庆缔造者体育经纪有限公司遗失2017年7月28日核发的营业执照正副本(统一社会信用代码91500103094945813 3)。重庆缔造者体育经纪有限公司遗失公章一枚,声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市众医帮健康管理咨询有限公司:本委受理的解朗秀、夏欢、陈利琴、王仁芬、王赞宇与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据(劳动人事争议仲裁办案规则)第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2023)第1190-1194号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院208室),逾期视为送达。如不服本裁决,可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉,逾期未起诉的,本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年5月17日

招标:2023-2025年人行道及其附属设施维修进行公开比选。请有意向的竞选单位于公告发布期内到重庆瀚正工程管理咨询有限公司(万州区棉花地19号楼2单元601室购买并领取比选文件及其他相关附件)。
联系人:牛莎莎 电话:13594319717 2023年5月17日

本人于2023年3月28日不慎遗失曾巧身份证,证号500104198610142467;2022年06月06日核发的大渡口区世芳家电经营部营业执照正副本,统一社会信用代码:92500104MAACC7E77W注册号:500104628366909;特此声明

寻亲启事

游长生,男,汉族,1959年12月2日出生,户籍地:重庆市渝中区干厮门水码头9号(拆迁),2023年5月10日在重庆市渝中区第四人民医院病亡。目前尸体存放在江南殡仪馆。见报七日后我们将按程序处理遗体。请其亲友速与我们联系,联系人:胡老师,电话63939513