



长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第二期走进苏州

运动好处多多 大家动起来吧

生命在于运动,运动在于科学!在“健康中国”战略的影响下,大家对健康越来越重视,运动的积极性逐年提高。但一个新的问题展现了出来,如何运动才能健康?昨天下午,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲第二期在苏州安利体验馆举行。亚太运动科学训练委员会执委、上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏教授以“科学运动,健康你我”为主题,为大家阐释了健康和运动的关系,以及科学健身的方法。



运动不足会影响健康

高炳宏说,每个人的身体健康,不但决定了自己的生活质量,还影响家庭幸福。一个有运动氛围的家庭,也会给孩子带来耳濡目染的“熏陶”作用。孩子参与得越多,便越有可能养成习惯,长大后也能保持运动的爱好。而缺乏运动的孩子,肥胖、患慢性病的概率也随之升高。“适量运动是保持健康的一大根本因素。长期不运动是健康的大敌,世界卫生组织指出,身体活动不足已成为影响全球死亡率的一大危险因子。”他明确指出,运动不足或静坐少动是一定会影响健康的。假如每周参加中等强度运动不足150分钟,每天步行不足5000步,就是动得比较少的人群。

运动的好处超乎想象

运动的好处说不完,它可以改善心血管系统功能水平,提升呼吸系统功能水平。除此之外,运动还可以降低患上中风、糖尿病、骨质疏松症、阿尔茨海默症的风险。

除了身体机能上的“进步”,运动还可以促进学习。研究表明,运动可以产生多巴胺、去甲肾上腺素和血清素,这三种神经传导物

质都和学习有关。多巴胺能够传递“快乐与兴奋”的信号,促使注意力集中,有助提高记忆力。去甲肾上腺素的分泌,能够让人高度集中精神,从而增强人的专注力。

有一句话说的是“运动是世界上最好的安定剂”。对此,高炳宏解释说,运动可改善大脑细胞的氧气和营养供给,提高工作效率;缓和神经肌肉紧张,可达到放松镇静、身心愉悦的效果。

在高炳宏看来,个性化是科学运动的重要标志,在运动之前一定要对自己的身体进行细致的评估,进而因人而异地选择运动项目,制定运动计划。评估标准包括心肺功能、血压情况、血脂情况,以及最大肺活量、最大心率等极限情况,综合各项指征进行科学评定,并根据锻炼情况不断修订评估方案,逐渐提升健康运动水平。

此外,科学的健身运动还包括运动前后的拉伸。通过热身,让肌肉处于一种相对兴奋的状态再开始运动,才能避免肌肉拉伤。

“久坐族”要尽量动起来

由于办公室人群在其65%的工作时间内都处于静坐状态,且在工作中坐得越久的人,

休息时间静坐的时间也越长。久坐会带来一系列危害,比如交叉综合征在体态上将表现为头前伸,圆肩含胸驼背的不良姿势;下交叉综合征在体态上将表现为骨盆前倾与骨盆后倾的不良姿势;此外还会带来肌肉力量的问题以及多种疾病。

高炳宏表示,上班族可以把久坐时间碎片化,也就是通过间断长时间的久坐行为,来达到促进健康的目的。具体来说,上班久坐一族可以采用短暂频繁的低强度体力活动,如每20分钟间断2分钟,每30分钟间断3-5分钟,这样可改善体力活动不足的餐后血糖及胰岛素应答。对于身体活动不足的正常体重健康者,可能需要更高强度的体力活动(如中等强度体力活动)的间断干预。

科学运动最大的好处就是可以让我们把自己的健康掌握在自己手里。作为健康中国行动15个专项行动之一的全民健身行动,十分明确地突出了运动对于健康的促进作用。运动不是越多越好,度和量的把握很重要。很多人认为运动就必须到训练场去锻炼,实际上锻炼无处不在,随时随地都可以让科学的运动成为守卫健康的一剂良药。

本次活动也是第69届新民健康大讲堂,由上海市卫健委、市体育局和新民晚报社主办,苏州市卫健委、市体育局承办,安利(中国)、万达信息等协办,新华网、澎湃新闻、新民网、长三角公共卫生(网络)电台、健康云和安利云直播。

首席记者 左妍



■嘉宾传授科学健身方法 冯祥 摄

【相关链接】

世卫组织之身体活动指南

■ 身体活动对心脏、身体和精神都有好处。定期身体活动可以预防和帮助控制心脏病、2型糖尿病和癌症,还可以减轻抑郁和焦虑症状。

■ 任何强度的身体活动都比没有活动好,且多多益善。所有成人每星期至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动(或等量的剧烈活动),儿童和青少年每天平均进行60分钟的中等强度有氧活动。

■ 所有身体活动都有益。身体活动包括工作、运动、休闲或交通(步行、轮滑和骑自行车)这一类,日常家务是另一类。

■ 肌肉强化对人人都有好处。老年人(65岁及以上)应该增加强调平衡和协调的身体活动,以强化肌肉,防止跌倒并改善健康。

■ 久坐不动的行为不利健康,会增加患上心脏病、癌症和2型糖尿病的风险。减少久坐时间,改为锻炼身体,对健康有益。

■ 人人都可以从增加身体活动和减少久坐行为中受益,包括孕妇、产后妇女以及慢性病患者与残疾人。



扫码看讲堂视频

“五五购物节花漾徐家汇”活动本月末启幕 以时尚文化赋能线下商业



本报讯(记者 袁玮)动漫游戏、限量手办、绚烂花海、海量优惠……不一样的“2021五五购物节花漾徐家汇”活动将于4月30日启幕。徐家汇商圈联合“青春生活节”活动品牌与bilibili,推出bilibili嬉游季、上海国际花展(分会场)、青春生活节等文商融合主题活动及促消费系列活动,深度融合线上流量与线下商业,以文化赋能商业,以生态丰富体验,以数字焕新消费,以潮流引领生活。

“2021花漾徐家汇x bilibili嬉游季”大型主题公园,以bilibili的游戏、漫画、电竞、直播、电视、纪录片等人气内容,联合偶像梦幻祭、碧蓝航线、TOP GERA 疯狂汽车秀等众多

热门IP开展线下首秀首展。以线上年轻文化赋能线下商业,打造商圈独一无二的主题乐园,邀请消费者到店体验沉浸式造景打卡与互动试玩,更有商场消费赢限量手办等精美好礼,推动在线新经济与传统商业有机融合。

为响应第十届中国花卉博览会,徐家汇商圈将四度携手上海植物园,延续“花漾徐家汇x上海国际花展”活动特色,推出上海国际花展分会场活动,以芍药、蝴蝶兰、美女樱等80多种主题花卉为载体,在商圈内布置逾1000平方米的浪漫花海、主题花园,打造一个多彩交融的梦幻花卉世界。

活动期间,徐家汇商圈联合美团、微信支

付等线上流量平台与银行资源,结合数字人民币,开展覆盖全商圈十余家商场的整体促消费活动。8万份美团团购券与微信支付立减券,让市民线上抢购,线下消费,以在线平台的流量赋能线下商业。

活动期间,第二届上海互联网青春生活节、“行·味x花漾徐家汇”咖啡生活节、美罗城品牌眼镜文化节等百场形式多样、内容丰富的主题活动将亮相徐家汇商圈各大商场及户外空间。围绕首发首秀、直播打卡、咖啡文化、生活文创等关键词,呈现集优质品牌、舒适观感、潮流氛围、文化积淀和趣味体验为一体的潮流生活,引发一波波亮点。

的街头赛事,欢迎有兴趣的市民上台参与。“我们会提前为大家提供培训,寻找合适的格斗对手,让普通人也能体验一番这项运动。”

昨晚举行的摔跤秀吸引了不少观众。不同于传统的体育摔跤,摔跤秀将音乐、舞蹈、传统武术、功夫格斗等元素融合,展现人们突破自我、愈挫愈勇的体育精神。

“开市半年以来,七宝夜市单日最高客流曾达到4.4万人次,平日周末维持在两三万人次。”宋志峰坦言,这给夜市周边的交通带来了影响。为此,夜市将停车场进行了扩容。“夜市现场的停车位从此前的近400个增加到1500个,市民任意消费就可免3小时停车费。”宋志峰说。

本报记者 鲁哲

七宝夜市2.0版让市民与游客体验升级 表演与体育赛事融入夜市

七宝夜市有了2.0版,这个上海最大的夜市升级了,市民与游客除了可“逛吃逛吃”外,还能到游乐场一试身手,甚至可以打擂台!这是上海夜市中第一次尝试将街头艺术、东南亚特色巡演表演、体育赛事融入夜市。

现炸小酥肉、现炸鲜奶、铁板豆腐……除了这些深受市民与游客喜爱的小吃外,随着天气转暖,泰国冰沙、鲜果椰子冻之类的小吃登场。七宝夜市去年年底开市,经过近半年运

营,小吃摊点已经过一轮调整。深受喜爱的泰式小吃保留了下来,新添了许多本土味道,比如烤牛油、蒸生蚝。小吃摊点从80多个扩容到103个,成为上海目前规模最大的夜市。

七宝夜市2.0版中,最大亮点是引入街头搏击项目“昆仑决英雄比赛”。这是国内唯一在街头举办的搏击赛事,赋予七宝夜市特有的“体育IP”。夜市主办方、中闵集团负责人宋志峰介绍,这是第一个在众人面前比赛

上海环球港推出精彩“预热”活动 原创“花朝节”吸引眼球

本报讯(记者 江跃中)开展一系列促销秒杀,发放大额优惠券,与各大银行联手推出精彩回馈活动,推出网红直播、人气演艺、线上线下互动……“五五购物节”将至,位于普陀区的大型商场上海环球港已准备好了,将精心打造一系列活动,吸引市民与游客光临。

作为预热活动,上海环球港推出了原创IP(Intellectual Property的缩写,意为知识产权)“环球花朝节2.0”主题活动,首次将原创IP文化传统节日“花朝节”全方位呈现,让消费者享受春日赏花美好时光。环球港还联动即将举行的中国花卉博览会,设立直通车站点,方便周边市民一站式欣赏国家级花事盛会。如云似霞的8米巨型樱花树,空降在上海环球港南广场,近万朵樱花倾情绽放。

本次“花朝节”融入了众多古典文化元素,吸引了大量汉服爱好者打卡,精心布置的怡人景观,与花朝美景相得益彰。上海环球港还推出了“十二花神评选赛”,在线上评选出“十二花神”,优胜者将获得丰厚礼品并至环球港亮相,粉丝们纷纷踊跃参与,实现线上线下互通。

上海环球港还通过Flamenco Dance花朝齐舞热环球、“花朝序曲”电钢琴演奏等系列表演,燃情演绎节日风采。百人中国武术、百人古风齐写生、花季少年颂歌会、花漾少年汉服秀等活动,也吸引了不少消费者报名参与。