

广州海珠与你 【万步有约】 与奥运冠军同行！

A 科学赛制, 带动全民健身

文/羊城晚报记者 朱嘉乐 林清清 通讯员 区昕
图/羊城晚报记者 宋金峪 实习生 周柏齐

5月15日,全国第九届“万步有约”健走激励大赛(海珠赛区)在广州洲头咀公园举行启动仪式。跳水奥运冠军罗玉通亲临现场,分享健走心得,为参赛队员代表授旗,带领大家一起科学健走。本次大赛有何亮点?活动首周,战绩如何?参赛队员们如何安排自己的健走时间和运动计划?记者对他们进行了采访。

记者从现场获悉,本次大赛海珠赛区共组织了46支队伍、619名参赛者参赛。广州市海珠区卫生健康局副局长刘芳芳介绍,大赛由专业人员根据不同人群锻炼的实际情况,设定了如“朝三暮四”等规则(早上的5点~9点完成3000步;暮四:晚上的17点~23点完成4000步),希望通过科学赛制来带动市民科学健身。

大赛同时设立“精英赛”和“健康体重大赛”两个赛制。参赛队员佩戴专用运动处方计步器,记录每天健走数据,并每周测量体重,传至大赛网络系统。

活动现场发布了海珠区3条健康步道、73条万步道,以及由海珠卫健委原创设计的海珠区慢行综合防控示范区标识。目前海珠区的3条健康步道分别位于海珠湖、洲头咀公园和庄头公园,73条万步健走道分布在海珠全域居民生活区,方便市民就近进行健步锻炼。

本次活动由广州市海珠区人民政府主办,广州市海珠区公共卫生委员会办公室、广州市海珠区创建慢性病综合防控示范区工作领导小组办公室、广州市海珠区卫生健康局承办,羊城晚报报业集团(羊城晚报社)、广州市海珠区住建局、广州市海珠区人民政府南华西街道办事处、广州市海珠区疾病预防控制中心协办,也是羊城晚报·羊城派上线8周年系列活动之一。

B 团队力量, 比赛首周见效

赛事启动首周,战报捷传。据赛事官方统计,5月11日零时至5月17日零时,海珠区精英赛参赛队员619人,个人成绩获得满分的有261人;体重大赛参赛队员268人,个人成绩获得满分的有105人。

双赛制激励着参赛者赛前做好科学规划。不少成绩排前列的团队都表示,赛前队员们就专门会开研究赛制,制定每日健走计划。首周就取得双赛前三好成绩的“传防有约队”队长孙超丰介绍,团队赛前制定了一些队内小规则,没有完成当天任务的队员,

深蹲打卡作为小处罚。而昌岗街社卫中心则额外设立了团队奖励措施。

日行万步,坚持百日,过程中最大的难点也许在于坚持。而团队的力量,充分发挥着激励、督促的作用。参赛队员每天在群里打卡健走记录,互相提醒,加油打气,在团队荣誉感的鼓舞下,更能坚持完成目标,也更能促进团队凝聚力。“步步为赢队”队长戴方韵表示,团队中有3位优秀队员,坚持每天早上9点前满分完成任务,为团队树立了榜样,形成了你争我赶、比学赶超的良好氛围。

C 首周健走心得:“我们这样做到日行万步”

不同人群有不同的身体状态和生活工作节奏,如何科学安排健走计划?健走一周有何心得?首周排名靠前的团队和个人,现身说法,总结经验。

同时获得双赛制首周前三好成绩的“传防有约队”,由海珠区疾病预防控制中心传防科成员组成,他们首周就获得精英赛团体成绩第1名、体重赛团体成绩第2名。“平时主要负责传染病防控相关工作,此次参赛也要做好慢病防控,强身健体的践行者、倡导者,培养自己健康的生活方式,养成良好的运动习惯。”队长孙超丰说。队员江女士表示:“一个人最大的敌人就是自己。”通过比赛的激励、团队的相互支持,她督导自己锻炼,从他律到自律,甚至带动家里孩子也动起来,这是意外的收获。

开赛首周,成绩排在健康体重大赛团体第1名的“瑞宝行云队”,队员刘晓彤来自瑞宝

街道办事处。她说,通过“朝三暮四”时段安排健走,自己开始养成在科学时段内运动的习惯。利用早上工作之前的时间晨练,既可以提神醒脑又提高工作效率。傍晚散步有助于促进消化,同时缓解一天学习工作的压力,可以放松身心。“健走初期坚持每天完成3~4个10~15分钟的运动处方,随后根据个人身体情况再进行调整,可以减少受伤风险和逐步提高身体的耐力水平。”

凤阳街道有两支队伍表现亮眼。据悉,凤阳街道公共卫生委员会在比赛开始之前,就组织了一次全街道的培训会。来自海珠区凤阳街道办事处的“月入过慢行路过万队”从报名比赛一刻就以特别的队名引人关注。战绩果然不俗,首周就夺得精英赛团体成绩第3名。“我们的队名不仅很酷,也代表着大家乐观开朗、积极向上的生活态度。”队长

安立军表示,“我们队员也专门研究总结出每日各时段的目标清单。大家每日在群里相互提醒开始任务,敦促任务完成情况,并在群里晒图,激励彼此。”“塞车排紧队”来自凤阳街社区卫生服务中心,该队获得体重赛团体成绩第3名,队长黄薇说,由于工作性质和日常习惯,成员平日饮食也偏向油腻和高热量。参加健走后,大家在饮食方面做了很大调整,学会了控制食量,每餐只吃七八分饱,减少了油腻和重口味的食物,多吃蔬菜和富含蛋白质的食物,同时减少了碳水化合物的摄入。

“步步为赢队”获得首周精英赛团体成绩第2名。队长戴方韵表示:“团队有我们海珠区住建局的书记和局长齐参与,积极带头,大大激发了队员们的热情及积极性,团队意识很强,每位队员都对运动任务充满热情,愿



冠军示范:8个热身动作,带你科学健走

文/羊城晚报记者 林清清



Tips

8个热身动作

动作一 提踵:激活小腿肌肉,提高脚踝灵活性;

动作二 徒手深蹲:激活臀腿肌肉,增肌护膝盖,下蹲时注意膝盖不要超过脚尖;

动作三 徒手跳绳:全身激活,锻炼心肺功能;

动作四 高抬腿:提升心率,锻炼臀腿和核心肌群,增强协调性;

动作五 后踢腿:尽量踢到

臀部,上半身保持平衡,激活臀腿肌肉;

动作六 肩手外旋:注意上臂紧贴躯干,锻炼肩袖肌群,防止“久坐族”运动损伤;

动作七 开合跳:全身激活,提升心肺功能,增强全身协调性;

动作八 W下拉:注意保持肩部下沉,可激活背部肌肉,收紧手臂肌肉。

防治高血压, 中医妙招有大智慧

A

高血压年轻化, 生活方式很关键

“吃得多了就亏得多了!这就叫‘吃亏’。所以防治高血压,简单来说,就是要少吃多动!”“每天晒晒太阳,就是最简单又免费的降压活动!”说到防治高血压的小妙招,邹旭教授金句频出。

5月17日,“生活中的中医智慧”健康促进行动暨5·17世界高血压日主题活动在广东省中医院多个院区同时进行。当天上午,广东省名中医、广东省中医院心血管科大科主任邹旭在主会场广东省中医院大学城医院进行科普讲座,羊城晚报·羊城派直播间同步现场直播,云上共享高血压防治中医智慧。5月17-18日,广东省中医院大德路总院、大学城医院、芳村医院、二沙岛医院等多院区的专家团队共21人同时开展免费义诊,多维立体传播中医药文化,开展惠民服务。

本次活动由广东省中医药局指导,羊城晚报报业集团、广东省中医院主办,羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院承办。

高血压是导致心血管疾病的重要因素,而心血管疾病是导致死亡的主要原因之一。

“其实通过改变生活方式,60%以上的高血压是可以调整过来的。”邹旭教授表示,中医药方法简便验廉,中医药文化讲究天人合一、以和为贵,这对于防控高血压、建立健康生活方式,都能发挥积极作用。

“很多人以为高血压是老年病,其实年轻人也不可轻视。”广东省中医院大学城医院护士长李杰告诉记者:“前两天刚送来急救的一位心梗患者才20多岁,没有家族史,但他长期熬夜、吃外卖,结果年纪轻轻就

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 宋莉萍 张靓雯
图/林添杰 蔡昭旭

高血压了还不自知,直到这次心梗发作。”

“晒太阳,多运动,调饮食,减体重,不熬夜,心平和……这些日常就可以降血压的‘小事’,你做到了吗?”讲座现场,邹旭分享了生活中就能简单易行的中医降压小妙招。

B

第1招:呼吸疗法

有研究发现,有些高血压患者在经过几次深呼吸后,测出的血压基本比第一次低30~40mmHg。邹旭介绍,通过腹式呼吸法的调息练习,使呼吸深、长、匀、细,不仅能改善人体心肺系统功能,还可促进血液循环,影响和调节植物神经系统,从而起到调整血压稳定的作用。

第2招:晒太阳

血压升高多源自血管硬化,在中医看来属于气血流通不畅。“每天晒背半小时,顺便在阳光下进行户外运动,能温

降压3招,人人可学!

体质
气血
活力
免疫力

煦经脉、促进气血流通,改善血管弹性,帮助降低血压。”邹旭结合现代人生活方式,给出最高效率方案。

第3招:沐足

脚踝以下分布着30多个穴

位,连接五脏六腑四肢百骸。沐足可以刺激足部穴位,调畅经络,促进血液循环,有助于降低血压,提高身体免疫力。同时也可通过沐足来缓解疲劳压力,提高睡眠质量,提高身体自我修复能力,来降低血压。



现场观众认真记录知识点

德叔
医古系列
414



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长
张忠德教授
小儿体弱感冒多肺脾同调莫乱补
文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小弦,6岁,易感冒,生长发育迟缓

6岁的小弦马上要读小学了,可小孩自从上了幼儿园,就很容易感冒。父母心想此前吃点抗生素、打个吊针也就好了,小朋友之间玩耍接触传染也很正常,没太在意。后来班主任却告知,小孩的身高、体重都不达标,还经常是班里最早出现感冒症状的孩子。爷爷奶奶听说后,立刻从老家跑来,还带上了家里久存的人参。没想到参汤喝了不少,容易感冒的毛病没好,小孩的脾气却大了起来,经常冲着爷爷奶奶发火,大便好几天才拉一次,而且十分干结,晚上睡觉总是翻来覆去,还磨牙。父母担心上了小学情况更糟糕,便带着小孩来德叔门诊求诊。

德叔解谜 肺脾两虚, 卫外不固

正气存内,邪不可干。卫气是人体的“保护墙”,只有卫气充足,才能避免小孩这种反复感冒的情况。小孩最初的感冒,确实是因小朋友间互相传染导致,但抗生素等寒凉之品长期不规范应用,耗损了小孩的肺脾阳气。卫气没有补充来源,就被“撕开”了一个口子,邪气轻松入侵,导致小孩十分容易感冒,脾还负责运化食物,脾阳不足,食物就不容易消化,尤其是像人参这类滋补食

材,容易积滞在胃肠,久而化火,所以小孩出现了脾气大、睡不安稳、大便干结的情况。另外,脾虚,食物不能消化,化生气血的原材料就不足,所以小孩不长个子,身高、体重都不达标。

德叔以健脾补气为大方向,兼以消食。服药5天后,小孩大便通畅了,脾气也不暴躁了。经半年调理,小孩长高了8厘米,体重也重了3公斤,终于回到了正常水平。

预防保健 健脾祛湿, 香囊醒脾

小满时节,岭南多雨潮湿,像小孩这类肺脾气虚的人群,稍有不慎就会感受湿邪,出现各种不适。此时可适当多吃些健脾祛湿的食物,如猪肚、泥鳅、鲫鱼、山药、五指毛桃、白扁豆、太子参等。此外小朋友不

要贪食雪糕、冷饮。此时可做一个小香囊来醒脾化湿和胃。用藿香、佩兰、草果各10克,碾碎后放入防潮袋中,再装入香囊中随身携带。每2周更换一次香囊中的药材。

德叔养生药膳房

五指毛桃瘦肉汤

材料:猪瘦肉150克,山药(鲜品)50克,五指毛桃10克,精盐适量。

功效:清暑祛湿,健脾益气。

制作方法:诸物洗净,山药削皮切块,瘦肉切小块。上述材料放入煲中加清水1000毫升(约4碗水),武火煮开后转文火煲1.5小时,加适量精盐调味即可。此为1或2人量。



提问?
扫码入群
问题问德叔



邹旭现场示范『极简一招八段锦』