



# 众志成城 守望相助 坚决打赢疫情歼灭战

渝北时报 04

热线电话 023-67807007

2022年11月24日 星期四

责编:兰卓 编辑:汤静 美术编辑:熊国艳

## 居家防疫要事多 这些平台助你健身健心



市民居家防疫,减少了活动时间。但居家期间,适量的锻炼有助于保持身体活力和健康,为了丰富居民的文化生活,不少单位适时推出了线上活动,一起来参加吧!

### 市棋牌运动管理中心: 棋牌云课堂邀你对弈

重庆市棋牌运动管理中心围绕围棋、象棋等棋类运动,在官方微信公众号上推出了8期、时长160分钟的《居家弈起来 同心共抗疫》棋牌云课堂专题课,号召广大市民利用居家时间参与棋牌运动,感受棋牌魅力。同时,积极推广“五排一棋”线上对弈、学习平台,让更多市民通过线上平台弈棋益智健身,共同战“疫”。

### 市体育科学研究所: 创意短视频助你科学健身

重庆市体育科学研究所今年在微信公众号“重庆体科所”推出“科学健身指导”主题系列活动,近期更是加大发布频次,现已推出16期。通过通俗易懂的创意短视



重庆市棋牌运动管理中心推出棋牌“云课堂”



奥运健儿示范居家健身动作

频形式,传授科学健身方式,普及科学健身理念。近期,该中心推出宅家徒手锻炼视频,帮助市民科学锻炼。

### 市冬季运动管理中心: 冬奥健儿示范简易健身动作

11月16日,重庆市冬季运动管理中心微信公众号、视频号

“重庆冰雪”发布一条健身短视频。视频由冬奥健儿、我市越野滑雪运动员王强在训练备战之余出镜录制,向广大市民示范了5组徒手锻炼上肢、腰腹、腿部等全身不同部位且简单易学的健身动作。该中心还将陆续发布健身短视频,帮助市民居家锻炼。

本报记者 王彦雪 整理



重庆体科所发布的健身视频

### 链接>>>



俗话说,“生命在于运动”。由于疫情管控无法出门,市民居家期间如何才能更好地锻炼?

其实,锻炼不拘于形式,坚持身体活动,就有益于身心健康。而身体活动形式多样,参加体育活动、骑车、步行,以及在办公室或家中的各种活动都算,打扫房间也都属于身体活动。

## 居家锻炼有讲究 这些事项要注意

本报记者 王彦雪

### 减少久坐 规律作息

现代人因为工作、学习等原因,经常保持着久坐,久而久之,会带来一些健康隐患,例如腰肌劳损、颈椎变形等等。在家中坚持身体活动,就要尽量减少久坐的时间,譬如,每隔20—30分钟休息3—5分钟。减少久坐的方式也很简单,只需站起来伸展一下身体即可,你会发现,适当伸展身体可以改善健康状况并提高我们的幸福感。

同时,制定有规律的作息,每日规划自己的身体活动或锻炼时间,可以参加线上课程或与朋友或同事相约在线一起锻炼。通过安排具体活动时间坚持活动,有规律地进行身体活动,有助于形成有规律的作息,更有益于身心健康。

另外,确立一个自己和家人坚持活动的目标,譬如选择一种特定类型的活动、安排每日的活动时间以及每天活动多久,也

可以设立一个每周活动表来记录进度,并用自己喜欢的东西奖励自己,鼓励自己坚持下去,达到身心锻炼的结果。

### 锻炼身体 注意安全

居家锻炼,要注意安全。

如果发烧、咳嗽和呼吸困难,请不要锻炼,务必好好休息,如需要就医,遵从当地相关部门的规定,及时联系外出就医。

如果能够外出散步或骑车,时刻注意保持人际距离,在离开前,到达目的地和回家后立即用水和肥皂洗手,如果身旁无水和肥皂可用,请使用含酒精成分的免洗洗手液。

如果没有固定的活动,就循序渐进从低强度的活动开始,刚开始锻炼时可以时间短些,比如5至10分钟,用几周时间逐渐延长到30分钟或更长时间,如果逐渐习惯长时间活动,频繁地做短时间活动会更有益、更安全。

### 健身健心 好处多多

有规律的身体活动有益于身心健康,可以降低高血压,有助于控制体重并降低患心脏病、中风、II型糖尿病和各种癌症的风险,还可以增强骨骼和肌肉力量,并提高平衡、柔韧和健美程度。

针对不同人群,对于老年人而言,改善平衡的活动有助于防止跌倒和受伤;对于儿童而言,有规律的身体活动有助于健康成长和发育,并减少晚年患病的风险,通过有规律的活动,儿童也可以发展基本的运动技能并建立社交关系。

此外,有规律的身体活动还有助于精神健康,可以降低患上抑郁症和认知能力下降的风险,能够延缓痴呆症的形成,提高整体幸福感——运动可以分泌多巴胺,让人感到愉悦。

## 小雪节气如何养生? 请注意滋阴潜阳

“莫怪虹无影,如今小雪时”。11月22日,农历十月廿九,正是二十四节气中的小雪节气。这个节气期间,寒未深且降水未大,故用“小雪”来比喻这个节气期间的气候特征。小雪节气的到来,也意味着天气会越来越冷,降水量渐增。

在小雪节气,我们该如何顺应自然规律进行科学调养呢?我们来看看重庆市中医院感控科主任药师樊玲为大家开出的小雪养生秘笈吧。

樊玲说,小雪节气应从起居、情志、饮食、运动四个方面调节,保持体质强健,抵御冬天的寒冷。

### 起居调养

小雪时节,天气寒冷,不应当扰动阳气。要早睡晚起,保证充足的睡眠时间,以利阳气潜藏,精力积蓄。起居要适当做好防寒保暖。衣着过少过薄,室温过低,则既耗阳气,又易感冒;反之,衣着过多过厚,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪也易于入侵。总之,根据气候变化,及时添减衣物,保持身体舒适。

### 情志调养

小雪节气的前后,天气时常是阴冷晦暗的,此时人们的心情也会受影响,所以有经常参加一些活动以增强体质,保持乐观的心态。多晒太阳,多听音乐。

清代医学家吴尚说:七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。我国传统医学理论也十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于阴盛阳衰状态,人冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

### 饮食调养

冬季饮食对正常人来说,应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,既不宜生冷,也不宜燥热,最宜食用滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜。储备了足够的能量,才能抵御冬天的寒冷。

具体来说,这个季节宜吃温补性食物和益肾食品。建议大家多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖又能滋补津液。

### 运动调养

小雪节气期间,运动是非常有讲究的,根据各个不同年龄段、身体条件的不同,选择适合自己的运动方式才最重要。

老人可以多打太极拳,因为这种运动能够缓慢地活络身体的器官以及穴脉,起到抵抗风湿病的效果。一些较为剧烈的运动比如广场舞、跑步等,则要根据自身身体状况来,不宜过度,特别是要防止摔倒、滑倒。

年轻人可以选择一些有氧运动,比如跑步和爬山,这也是最为适合在小雪节气做的运动,在居家期间,不方便外出,也可以通过视频,学习一些健身动作或者健身操。

本报记者 周新宇 整理

## 儿童教育专家线上讲课 心理疏导“及时雨” 守住居民的心灵“绿码”



西南大学儿童教育专家胡福贞教授正在线上讲课 本报记者 杨荟琳 摄

本报讯(记者 杨荟琳 通讯员 宋开宇)“孩子在家上网课,辅导作业太恼火、太焦虑了”“好烦,真不

知道和孩子怎么友好相处”……11月22日,在回兴街道举办的家庭教育心理健康公益课的直播间,一个个棘手

的话题接连闪动在互动留言区。

为了融合亲子关系,11月22日14时,回兴街道邀请西南大学儿童教育专家胡福贞教授举办疫情居家期间家庭教育心理健康直播公益课,辖区53所学校的学生家长约1.1万人收看直播。

“作为家长,我们如何做好自我心理调节、管理好自己的情绪、与孩子进行良性的互动?让自己成为孩子健康心态的保障?”胡福贞教授表示,居家期间要重新发现家庭教育的力量,夯实家庭教育应有的底线,切实让家庭和父母成为孩子健康成长的底气和滋养终身的生命底色。

“把爱说出来,把烦说出来,让情绪流动起来”“要认真去感受,而不是讲道理”“情绪管理放在很重要的位置,感觉不对劲,就要及时调整”“警惕‘心理暴力’,往往家长的一句话无意中会成为孩子的压力源”……胡福贞教授以一个个言真意切的“良方”,指导家长们化解心里的疑虑,营造了良好的家庭氛围,改善了亲子关系。

## 做好家庭日常消毒 居家远离病毒

本报讯(记者 周新宇)居家期间,市民该如何安全、有效地做好家庭日常消毒、防范病毒侵袭呢?一消、二杀、三通、四煮,防疫这四招可以让你远离病毒。

一消,进门消毒。置办医用消毒液,可以喷洒75%酒精,出门做核酸、取菜、取包裹后,回到家在门口将手喷一喷。特别是收取快递时,用75%的酒精喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手部卫生。

二杀,居家环境消杀。以环境清洁为主,可每周使用含氯消毒液对门把手、桌椅、坐便器等日常接触频繁的点位进行预防性消毒。

要特别注意的是,如果使用84消毒液,要按照使用说明要求进行稀释,还要戴上手套等

进行防护,避免身体接触,防止吸入人体。市面上卖的84消毒液浓度一般为5%—10%,是需要大量稀释的,戴上橡胶手套,将1瓶盖(10毫升)的84消毒液倒入脸盆中,再加入1000毫升水(2瓶500毫升矿泉水空瓶装满水),搅拌均匀就可以使用了。同时,不能和酸性物质(如醋、洗衣液、洁厕灵等)混用,混合后会产生大量氯气,导致人员中毒。

三通,要做好居家的通风。通风要时打开对立面上的门窗,形成“穿堂风”,这样便于实现室内空气的快速交换。气候温暖时,可以持续保持开窗通风;气候寒冷时,可以分时段进行开窗通风,比如上午、中午、下午各通风半小时,通风

时要注意做好个人的保暖,尤其是家里有老人儿童时。

四煮,食物要煮熟,餐具要消毒。食物要完全煮熟烧熟,特别是肉、禽、蛋和水产品类等微生物污染风险较高的食物;即食食品尽量一次吃完;熟食再次加热要彻底。

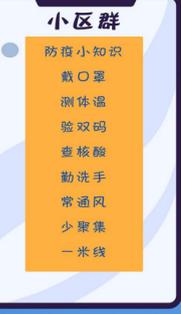
日常使用的碗筷等餐具每周要进行至少一次煮沸消毒,可采用煮沸消毒、蒸汽消毒或使用消毒碗柜消毒。水沸后煮20—30分钟即可达到消毒目的。餐饮具清洗消毒后,存放时要注意保持干燥。

同时,处理食物的案板、刀具、容器等一定要做到生熟分开,家里最好多备几个,分别专门用来切生食和可以直接食用的食物,不要混用。

## “疫情要防住·文明在行动”群众性主题实践活动

# 宣传教育行动

口袋书 宣传栏 短视频 讲防护 传新知 战疫情



- 防疫小知识
- 戴口罩
- 测体温
- 验双码
- 查核酸
- 勤洗手
- 常通风
- 少聚集
- 一米线

中共重庆市委宣传部 重庆市文明办