

总在朋友圈晒步数,你真的会走吗?

本报实习记者 唐元臻



自从朋友圈流行起了微信运动晒步数,不少人走路走上了瘾,每天步数不过万,那都不好意思拿出来晒,有些人每天专门拿出好几个小时暴走以保持名列前茅,那么这种暴走健身到底可不可取呢?想占微信运动封面?第一名那最起码得两万步以上,刘女士每天在微信晒步数,一万多步,两万多步,3万多步……刘女士倒是上了封面了,现在却进了医院。刘女士被诊断为急性滑膜炎,医生说,健步走确实是一项非常好的健身方式,但是并不适合每一位健身爱好者。那么,同样在朋友圈晒步数的你,真的会走吗?



走的越多,锻炼效果越好?

看到刘女士的遭遇,网友@南城已无夏说:“我走的慢,既不伤害身体,又能够达到锻炼的效果,不是一举两得吗?”。如果仅仅是想要一个漂亮的数字,一个好看的榜首,花费大量时间去走路,不仅收不到健身效果,还白白浪费了时间。走路,并不是越多越好,而是越有效越好。说到慢走,许多人就想到了散步,都说“饭后百步走,活到九十九”。这句老话到底对不对呢?每当夜幕降临,许多大爷大妈就走到街上,公园里散步,成为城市里一道亮丽的风景。不光是晚上,每天清晨,天刚蒙蒙亮,大爷大妈们

也起来散步。随着生活越来越富裕,大爷大妈们也是微信朋友圈晒步数大军中的重要部分。除了大爷大妈,许多立志改变生活方式的年轻人也加入了早晚散步的队伍。散步看起来是最安全的一项运动了,谁还不会走路呢?然而,事情真的是这样吗?走得慢,往往达不到需要的健身效果,研究表明,走路快的人比走路慢的人死亡率更低,因为快走不仅对心脑血管和呼吸系统有着很好的锻炼效果,而且相对其他运动,损伤也相对较小。



腿部越酸,健身效果越好?

许多上班族并没有太多时间去健身,又想和朋友运动排行榜上夺得头魁,于是,快走成了他们的最好选择,虽然对他们的腿而言,未必如此。适量的健走的确是一种不错的锻炼方式,但是,任何事情都不能贪多,如果为了时间和效率选择快步走,那么,每天6000步就足够了。有很多人错误的将酸痛感当成锻炼的效果好,就像刘小姐一样,摸着酸疼的腿,喜悦的看着榜首,想着第二天继续坚持,结果走着走着走进了医院。刘女士得的膝关节滑膜炎是一种无菌性

炎症,由膝关节扭伤和多种关节内损伤引起,如果不及时治疗,严重的有导致残疾的风险。健身健过了头,就成了伤身。急行军式的快走的运动强度比较大,每次走的时间很长、距离很远,这很容易伤到膝关节,造成半月板慢性撕裂和关节软骨面磨损剥脱而导致膝关节炎,出现关节肿痛、屈伸活动受限、上下楼梯困难、关节“绞锁”和关节弹响等症状。多见于平时缺乏锻炼的年轻人,更年期骨质疏松的妇女和不适合高强度锻炼的中老年人。

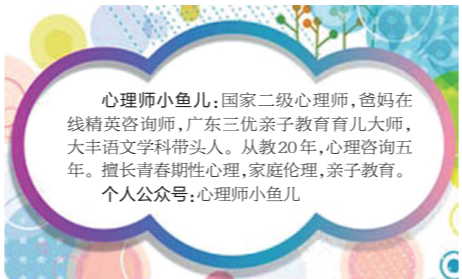


专家建议,适合自己最好

那么,走路怎样走比较好呢,为此,记者专门采访了人民医院的骨科专家。专家介绍,首先,准备好一双好的运动(走路)鞋。如果鞋子很差,容易引起脚痛,以及其他一些副作用。其次,由于在运动过程中会有水分、盐分和糖分的流失,所以,在健步走之前和健步走的进程中,注意喝水或补水,最好喝含有盐分和糖分的功能恢复饮料。最后,在开始健步走之前和健步走结束后都需要进行5~10分钟的放松活动。健步走的正确姿势需要掌握以下要点:一是抬头挺胸,保持颈部与肩膀放松;二是双手微微握拳,手肘弯曲约90度,肩膀前后摆动幅度不要超过耳朵,手臂自然前后摆动带动步伐;三是迈步时脚跟先落地,脚掌向前滚动,然后脚尖发力向前推,脚尖踢出的幅度勿过大,一般约60~80cm/每步,如此既省力,又能减轻对关节

的冲击;四是初学者每走3步换气一次,熟练者可每走5步换气一次。对于年轻人,刚开始健步走时,一般推荐每次健步走3~4公里的路程,大约需要25~30分钟的时间,之后可以逐渐延至45~60分钟,一次5~6公里。在健步走的途中要注意自己的行走速度,最好是心脏跳动的速率加快到最大心率的75%~80%,腿脚和后背开始发热的状态为最佳。对中老年人来说,每天可以坚持轻负荷锻炼30分钟左右。如果换算成步数,大概在5000~10000步,大约3~4公里。心血管疾病患者、关节疾病患者、糖尿病患者等不宜拼步数。最后,专家建议市民不要过于关注手机屏幕上的那个看似吓人的数字,据网友透露,有些人的数字其实是手摇的,手比腿更累。再说了,手机计数,您哪里知道这个数字是人拿着手机走的,还是挂在撒欢的狗身上跑的呢?

只要你还在我身边,我就想对你好!



心理聊吧

小莎是我的一个朋友。终于见到她的时候,我很惊讶她的漂亮与文静。大学毕业之后嫁给了一个在陌陌上认识的男孩。男孩属于典型的“三无”男人:无学历无颜值无钱财!我奇怪她的选择。女孩因为抑郁才来求助。“我觉得自己的人生很失败!”女孩轻轻地喝了一口水。生平最讨厌背叛,但是老公还是出轨了,孩子才两岁。以为找了一个远远不如自己的老实男人,就可以避免母亲的婚姻悲剧。小莎的父亲经过商,办过企业,有点钱,外面的女人也多。母亲长年累月忍气吞声,被家暴过依旧守着婚姻,为了小莎有一个完整的家。从小到大,小莎活得心惊胆战。小莎几乎是逃离了令人窒息的家庭。男孩并不优秀,但小莎迷恋男孩父母在她面

前表现出来的和谐。小莎太渴望拥有一个温馨的家。她以为只要男孩不如她,就不会背叛,只要婆婆恩爱,她就可以拥有幸福的大家庭。

但事实并非如此。男人除了玩手机与外面的女人搞暧昧,在家里常常是一言不发。遇到小莎不开心了,就会买许多零食哄她。

夫家是一地鸡毛,娘家更是一地狼藉。赌博成性的父亲总是跟小莎借钱。结婚收到的礼金也几乎被父亲借光。

“我的人生真是失败!”一个晚上,小莎强调了三次。母亲的懦弱,父亲的强势,婆家的冷漠,老公的背叛,小莎似乎到了山穷水尽的地步。

现实生活中,小莎的故事具有典型性。一些女孩以为只要下嫁,就可以拥有爱情,避免婚姻中的背叛;还有一些女孩,因为父母关系的失和最终成了不婚族。

女人最怕的不是遇人不淑,而是心穷!心穷,是一种情感上的极度匮乏,就像一场波涛汹涌的心理饥荒。心理饥荒,常常源于自己的无知。

在我们的一生中,遇到爱,遇到性,都不稀罕,稀罕的是遇到了解。

这个了解,不但指对别人,更要对自己了解。但在现实中,能够懂得自己或别人都是一件难能可贵的事。无法懂得,不是我们不想懂得,而是我们还没有能力与方法。一个和谐的关系,接受和付出应是一种

动态的平衡。两个人在一个关系中会不断处于一个动态的流动中,而生命就会在这个过程中紧密相连。任何一方只要居于不平等的给予和接纳,都会影响关系的平衡。

爱情其实与学历无关,幸福与原生家庭的模式也可以无关。一生中,最无法改变的是自己的父母。但我们可以选择自己想要的生活。基于原生家庭的影响委屈下嫁,对自己是一种轻视。

对于一直缺少安全感的小莎来说,渴求温暖本身没错,追求婚姻的忠诚也无非厚非。但,父母的恩怨与她无关,婆婆的是否恩爱也与其无关。

王小波对李银河说:只要你还在我身边,我就想对你好,别问我为什么,我也不知道为什么。

这就是最好的爱情!爱到极致,不问原因,只想拼命对你好。给的轻而易举只是给,给的弥足珍贵才是爱。

看一个人爱不爱你,不是别人定的规则说了算,而是你的感受说了算。

亲爱的读者,如果您有什么痛苦、烦恼,可以向“心理聊吧”栏目倾诉。求助方式:微信关注公众号“大丰新闻”或“大丰日报”,将需要求助的问题发送到公众号内即可。专业心理咨询师小鱼儿会为您解答,帮您解决生活中的难题。



拍客秀图



① 晴空

乐乐摄



② 野趣

晓华摄

有没有哪两句不相干的话,连起来读却毫无违和感



微友互动

九龄一:北冥有鱼,其名为鲲,鲲之大,一锅炖不下,化而为鸟,其名为鹏,鹏之大,需要两个烧烤架,一个秘制,一个麻辣,来瓶雪花,带你勇闯天涯。

猫的夏日:相看两不厌,符号看象限。我闻琵琶已叹息,PV=nRT。草树知春不久归,b方减去4ac。横看成岭侧成峰,洛伦兹力不做功。山重水复疑无路,make后面不加to……

小奈同学:突然好想你,你会在哪里,

我的梦里,我的心里,我的歌声里。

学渣爱吃红烧肉:从前有座山,山里有座庙,庙里有个老和尚,长得真是俏,俏也不争春,只把春来报,待到山花烂漫时,他在丛中笑。

小西木木子:别等到一千年以后,你哭着对我说,童话里都是骗人的我不可能是你的猴哥,猴哥,你真了不得,五行大山压不住你,蹦出个葫芦娃,葫芦娃啊!啊啊黑猫警长,登登登,登登登登登!

任逍遥:洗呀洗呀洗澡澡,宝宝金水少不了,敬个礼呀握个手,我们都是好朋友。

我在睡会就起来:君问归期未有期,红烧茄子油焖鸡。秋高篱菊采桑菊,犹记那盆水煮鱼。一树梨花压海棠,青椒干煸溜肥肠。曾经沧海难为水,鱼香肉丝配鸡腿。相见时难别亦难,清蒸螃蟹别放盐。在天愿作比翼鸟,今天就要吃虾饺。问君能有几多愁,孜然铁板烧肥牛。天若有情天亦老,俩大腰子用火烧。

(会心/整理)

各镇人民政府,各区(园)管委会,区各有关部门和单位:

根据区政府《关于印发大丰区整合城乡居民基本医疗保险制度实施方案(试行)的通知》(大政发〔2017〕96号)精神,为切实做好2018年度城乡居民基本医疗保险(以下简称“城乡居民医保”)参保缴费工作,实现人人公平享有基本医疗保障的目标,结合我区实际,现将有关事项通知如下:

一、目标任务
城乡居民医保制度覆盖对象:一是具有本区户籍且未参加职工医保的人员。二是持有本区居住证常住的人员。三是本辖区内各类大中小学和大专院校等在校学生及托幼儿童。
为实现全民参保目标,依据公安部门提供的户籍人口数作为参保人口基数,考虑常住人口情况,确定应参保人数。扣除地税局负责代征的职工医保,教育部门负责代征的全日制在校学生(含幼儿园)、农办、民政、残联等部门负责的建档立卡低收入人员和各类医疗救助对象,分别确定各镇(区)参保缴费任务(见附件),参保率确保95%以上,力争达98.5%。
鼓励城乡居民在参加基本医疗保险

的基础上,参加商业健康保险,减轻因疾病带来的家庭经济负担,有效减少“因病返贫,因病致贫”的现象。
二、缴费标准
城乡居民医保主要采取个人缴费和政府补助相结合的筹资方式,鼓励集体、单位或其他社会经济组织给予扶持或资助。城乡居民医保个人缴费实行“一制两档、差别缴费”,三年过渡的办法。过渡期内,原参加城镇居民医保的人员按二档标准参保缴费;原参加新农合的人员自主选择缴费档次参保缴费,一个年度内不得变更。参保居民根据个人缴费的档次,享受对应的基本医疗保险待遇,具体待遇标准另行发文。
2018年度,年满18周岁以上(不含在校学生)城乡居民,个人缴费标准:一档为210元/人·年;二档为240元/人·年。学生及其他未成年人为160元/人·年(原新农合中的相应人员参照执

行)。建档立卡低收入人员和各类医疗救助对象,个人缴费部分由农办和财政按二档标准全额资助。
三、缴费时间
1.统一缴费时间。城乡居民医保个人缴费实行年度预缴制,将原城镇居民每年1~3月份缴纳当年保费,原中小学生和未成年人按学年度缴纳保费,原新农合每年11~12月份预缴下一年度保费,统一调整为每年9月1日至12月31日预缴下一年度保费。
2.建立破年参保制度。当年退役军人、大中专院校毕业生等人员,应当自退役、毕业之日起3个月内到医保经办机构办理参保登记,按当年个人缴费标准缴纳医疗保险费,缴费次日起享受基本医疗保险待遇。
新生儿在出生后3个月内,办理参保登记并按当年个人缴费标准缴纳医疗保险费的,可自出生之日起享受基本

医疗保险待遇。
四、缴费方式
1.征收主体。共分三个渠道:(1)教育部门依托学籍库,负责中小学生在(含幼儿园)和大中专院校等全日制在校学生参保登记和个人缴费代征工作。(2)农办、民政、残联等部门,分别负责建档立卡低收入人员和各类医疗救助对象参保登记。(3)各镇(区)、村(社区)负责其他城乡居民(含未成年人在园幼儿)的参保登记和保费征收工作,主要采取村(社区)干部上门收缴的方式。同时,鼓励城乡居民持社会保障卡到银行自主缴费,或与银行签订代扣代缴协议。
2.信息确认。教育、农办、民政、残联等部门负责的城乡居民缴费信息及时发送到医保经办机构;各镇(区)、村(社区)征收的城乡居民参保缴费的信息,分别由各镇卫生院(村卫生室),按实际缴费情况在缴费信息系统中及时确认。

3.保费解缴。中小学生在(含幼儿园)和大中专院校等全日制在校学生的保费,由教育局负责汇总解缴;建档立卡低收入人员的保费,由农办负责汇总解缴;各类医疗救助对象的保费,由财政局负责拨付;其他城乡居民的保费,由村(社区)及时解缴到镇财政所,各镇财政所统一汇总解缴。帐户名称:盐城市大丰区医疗保险基金中心,开户银行:江苏大丰农村商业银行,帐号:3209825201201000965064。
五、组织领导
1.深入宣传发动。各镇(区)、各相关部门要高度重视城乡居民医保参保缴费工作,充分利用广播、电视、报纸、微信、短信、户外大屏进行宣传,还应在人口集中的地方张贴公告,设立宣传橱窗,分发宣传资料,悬挂宣传标语,通过多种形式,全方位、多角度宣传城乡居民参保政策,进一步营造氛围,提高政策知晓率,调动广大城乡居民参保缴费

的主动性和积极性。
2.明确工作职责。人社部门牵头做好城乡居民医保参保缴费组织推进工作,负责参保缴费任务的细化和分解,及时督查参保缴费情况。财政部门负责监督检查指导城乡居民医保参保缴费工作,并按区政府第4次常务会议纪要要求,督促各镇财政所按实拨付工作经费。各镇(区)负责组织发动本辖区城乡居民参保缴费征收工作。镇(街道)人社服务中心具体负责参保缴费任务的分解、信息查询、沟通衔接和跟踪督查等工作;镇财政所具体负责票据领用、发放、缴销、保费收缴上缴等工作;镇卫生院(村卫生室)具体负责现金缴费人员信息确认、银行缴费人员的信息查询和反馈,以及首次参保人员信息录入等工作。
3.加强督查考核。区政府将城乡居民医保参保缴费工作,纳入各镇(区)、各相关部门绩效考核和督查重点内容,深入检查指导。定期通过大丰日报、电视台公布进度,对参保缴费进度迟缓,措施不力的镇和部门强化督查,确保按时完成参保缴费目标任务。
盐城市大丰区人民政府办公室
2017年10月9日

盐城市大丰区人民政府办公室关于2018年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作的通知