

春季健身 叫醒你的身体

春光明媚,许多市民纷纷走出家门,投身到“春季健身”的锻炼中去。无论是在户外,还是各种健身场所,火热的健身场面已开始出现。

运动多长时间合适,一次练几个部位效果最好,记住健身“九”字诀,它是你运动健身的宝典、秘密武器。

1个小时 每次健身时间应该控制在1个小时,并不是运动时间越长,运动效果越好。任何运动都对关节有损伤,超强度和长时间的运动对你的关节伤害更大。

2个内容 换句话说就是每次健身都要练两个部位,如果腰比较粗,就不能只狂练腰部,还要运动腹部或者胸部。

3个动作 每个部位都要结合3个以上的动作花样。

4组练习 一次健身至少需要4组练习。

5餐饮食 除了高蛋白和低脂肪是食物选择的标准外,少吃多餐也很重要,除了正常的三餐饮食外,可以增加午茶和夜宵,当然,夜宵要用黄瓜代替汉堡包了。

6个部位 全身可以分为



6个部位,每个部位的练习重点都不一样。如胸肩重点是推举练习;背、斜方肌重点是拉举练习;手臂(内、外)是弯举伸练习;其他如腰、腿、腹部练习可在教练指导下训练。

7天循环 训练周期应以7天为一个周期(肌肉训练),每三天休息一天,让身体放松,

一周每个部位锻炼两次。

8个次数 锻炼肌肉每组动作都在8个次数左右。

9个星期 一次完整的健身训练计划不超过9个星期,这次训练完成后,最好休息一个星期,让肌体好好放松,然后再换一个训练计划,但在休息时要控制饮食。 宗禾

生活宝典

如何选择健身房

倘若你希望借去健身房的机会交友,则不妨选择健身项目较多的俱乐部。最为重要的是你对其中的几项运动深感兴趣,或有志同道合的健身“发烧友”;若为美体塑身,那你可请教教练一些相关问题,借此评估教练的水准。也可参考该俱乐部其他会员的反应,看看俱乐部所设计的运动计划表格档案。

价格大比拼 不妨多跑几家健身俱乐部,了解其收价范围,这样有助于你选择价位合理,而其他条件又令你满意或可接受的。

交通方便性 最好选择地理位置方便的健身俱乐部。如离家较近,做完运动即可回家休息;如离工作单位

较近,那简直是妙极了。你大可不必到下班潮中去“冲锋陷阵”,免遭塞车之苦,赶快抓紧时间到健身房去为美体努力吧。若出差在外,又怕耽误美体进程,不妨选择分店多又可就近利用的健身房,但你必须考虑运动用品是否携带方便。

追求专业性 如果由于个人需要,你对专业的需求颇大,那你可从教练的资历、证件、会员的反应情况等方面决定你的选择对象。

不可忽视安全性 健身俱乐部应有完整的健康评估等。你可以做个简单的试验:在正常运动后的第二天,身体是否很疲惫?如果是则说明运动负荷太重,易导致运

动伤害。

硬件设施不可少 硬件设施也是健身俱乐部的一个考察对象。它可分为设备、器材两方面。设备包括空间、采光及空气是否流通等;健身器材如电脑跑台、台阶训练器、健身单车及重量训练器材等。

服务态度很重要 健身俱乐部服务人员的服务态度对于健身效果的好坏有一定的影响。生硬、恶劣的态度导致健身者不能轻松、活泼、全身心地投入到美体运动中去。

综合评估 整体评估健身俱乐部软、硬件设施,有助你选择一家满意的俱乐部。但自我感觉是否良好也是不容忽视。

计生在线

古现街道巧打优质服务“四张牌”

烟台开发区古现街道计生办巧打“计生宣传、生殖健康、早期教育、贫困救助”优质服务四张牌,促使计生工作上台阶上水平。

一是巧打计生宣传教育牌。利用人口学校等宣传阵地,广泛开展文艺活动,培训讲座及健身操等,让群众亲身感受到多年计生政策带来的新环境,新气象。每季度的首月出动计生宣传车,深入村组,院落宣传计生政策,每月组织计生干部深入计生户家庭进行计生法规和计生优惠政策的宣传,发动宣传品和计生政策服务卡。

二是巧打生殖健康知识牌。春秋两季,街道计生服务站为全街道育龄妇女进行生殖健康检查,由各村派专车接送,免费项目包括B超、妇科、乳

腺透视等。并聘请区计生专家进村开展生殖健康知识培训,宣传中老年养生保健知识。

三是巧打早期教育牌。实施“优生三免费”服务,为新婚夫妇提供婚前培训,免费体检,发放《三优丛书》和只读本,实施胎教计划,免费发放叶酸片,免费为孕妇提供一次B超检查,并为其提供如何开发孩子智力等相关知识,促进优生、优育、优教。

四是巧打贫困救助牌。对贫困计生户子女上学进行援助,对家庭成员因病住院的计生户实行医疗救助,对居住条件差,实行计划生育政策好的村(居)实施整体移民搬迁,让他们优先享受各种扶贫项目。 高志强 王远芳

婚育新风荡诸由

龙口市诸由观镇立足本镇实际,将婚育新风进万家活动融入精神文明建设和新农村建设中,努力开展新的宣传载体,探索新的宣传形式,增强了新型人口文化的渗透力,促进群众转变婚育观念。

坚持党政“一把手”亲自抓,负总责,成立了由宣传、妇联、卫生、民政、文化、派出所等部门参加的婚育新风进万家活动领导小组,每个行政村也成立了活动领导小组,具体指导这项活动的开展,在全镇上下形成了条块结合、部门联动的工作机制,为婚育新风进万家活动奠定了扎实的基础。

结合新农村建设,以营造人口文化氛围为重点,积极建设人口文化一条街和人口文化大院。此外,在镇主要道路两旁,竖起了宣传牌,大

型喷绘宣传画,刷新了多条墙体宣传标语,形成了流动国策宣传画廊,为深入开展“婚育新风进万家”活动营造了浓厚的宣传氛围。利用每年的“5.29”协会活动日、“7.11”世界人口日、“9.25”《公开信》发表纪念日 and 春节等节日,宣传队队员身披计划生育彩带,走街串户为群众表演小品、快板、三句半等计划生育内容的节目。

重点开展了新婚对象的培训工作。积极向他们宣传避孕节育知情选择,优生优育等知识。向每对新婚夫妇免费发放一个计生礼品袋,袋内装有优生优育小册子、宣传单和避孕套等小礼品。通过学习优生优育知识,很多新婚夫妇能够主动去做优生筛查和四项病毒检测。

常颖 李延勇

创新流动人口管理服务办法

烟台开发区八角办事处立足实际,抓好源头,进一步完善和细化各项管理服务制度,提升流动人口管理服务水平。

一是强化出租房屋为重点的流动人口管理。由于房屋租赁情况的底数很难掌握,加大了出租房屋的管理难度。我们按照“谁出租、谁负责”的原则,采取物业、小区楼长和所在村计生主任相结合的方式,加强出租房屋的管理,重点加强对房屋租赁情况的查验,以出租房屋管理为抓手和突破口,以房管人,做好流动人口管理工作。

二是大力开展“六个一”管理服务活动。包括为返乡流动人口送上一份新施行的《流动人口计划生育工作条例》宣传资料,核实一次准确的工

作地址,提供一次免费生殖健康查体,回寄一份计划生育情况证明,随访本人一次并留下具体的联系电话,选出一个家庭管理服务代理人。

三是对流动人口实行分类管理。重点管理45周岁以下未落实绝育措施的已婚育龄妇女。对重点人群注重加强日常管理和联系,及时核实流入地计生管理证明和流动人口避孕节育情况报告单。

四是充分发挥流动人口信息平台的作用。全部实行信息化管理,通过信息平台,重新核实一遍返乡流动人口的的基础信息,及时接收或发送管理信息。进一步强化村级责任、属地责任,指导村级抓实抓好统计上报。

王学秋

古现街道助推计生协会建设

烟台开发区古现街道采取多项措施,助推计生协会建设。

一是抓宣传,助推生育文明氛围营造。每逢重大节日,组织计生文化文艺汇演,将政策法规编成农民喜闻乐见的文艺节目送到群众中。每月计生例会组织会员观看计生宣传片,并由街道计生服务站医务人员讲解生殖健康、优生优育、避孕药具使用等知识。

二是抓网络,助推队伍整体素质提高。以村推荐、街道考核、村民代表定夺层层筛选的方式,将热心计生事业的年富力强、群众基础好的中青年充实到协会队伍中来。使整支队伍年龄结构趋于年轻化。每月开展各村协会会长集中专题业务培训,并交流各村协会工作经验,将

好的经验互相学习。

三是抓投入,助推协会工作平台建设。积极争取街道财政投入,整修、完善了60%村活动室硬件、软件建设;加强人口学校、会员之家建设,做到活动有场所,有器材,聘请专业人士编排指导健身、演出等。

四是抓活动,助推协会影响力拓展。春节期间,街道服务让医务人员免费为各村育龄妇女进行生殖健康检查,并对计生户、孤寡老人开展走访慰问活动。组织全街道干部在计生宣传一条街、庙会、集市等地发放各类宣传材料1万余份。联合公安、派出所、工商等多部门开展流动人口清理清查,将避孕药具等优质服务送到流动人口家中。

尹光军 王远芳

解读部分营养标签

食品中蛋白质的含量达到什么水平,方可标示“高蛋白”或“富含蛋白质”?

当固体食品的蛋白质含量≥20% NRV,液体食品的蛋白质含量≥10% NRV就可以说高蛋白。即每100克固体≥12克或每100毫升液体≥6克时,均可以声称“高蛋白”或“富含蛋白质”。

什么样的食品才叫高钙食品?

只有当每100克固体食品中钙含量不少于240毫克,每100毫升液体食品中钙含量不少于120毫克时,才能在食品外包装上标示“高钙”。

什么是碳水化合物?

食品中的碳水化合物是指糖、寡糖、多糖的总称,是提供能量的重要营养素。

一般米饭、馒头等谷类食物含碳水化合物较高。

“低糖”食品对糖含量有什么要求?

要求每100克或100毫升的食品中糖含量≤5克。

“低能量”是指多

少?

低能量是指每100克食品中的能量值≤170千焦耳,或100毫升液体食品的能量值≤80千焦耳。

“低胆固醇”是指多少含量?

低胆固醇是指每100克食品中胆固醇含量≤20毫克,同时其能量值≤170千焦耳;或每100毫升液体食品中胆固醇含量≤10毫克,同时能量值≤80千焦耳。

乳制品中的脂肪含量达到什么水平,才能标示“脱脂”?

当100毫升液态奶和酸奶的脂肪含量≤0.5克,或100克奶粉的脂肪含量≤1.5克时,可以标示“脱脂”。

烟台大学营养教育培训中心供稿

