

高温天运动状况多,这些措施要做好

关注

记者 子函

高温天气让喜爱体育运动的人感到苦恼,究竟是顶住高温继续锻炼,还是避开高温休息几天呢?

有人认为,古人习武练艺冷不避三九,热不避三伏,贵在坚持,运动也当如此。也有人认为,高温天气容易中暑,室外运动中暑风险大,还是应该避一避。对此,县体育发展中心群体育科侯少华提醒,高温天气运动健身要讲科学,不可闷头傻练。

运动消耗较大 不宜加强运动强度

“听说高温瑜伽的减肥效果要比普通瑜伽好,那么夏天运动,减肥效果也会比冬天好。”跟市民仇女士一样,很多人认为夏季运动出汗量大,人体的消耗也大,减肥健身的效果更佳。

那么,高温天气运动是否真能比平时消耗更多的卡路里?对此,侯少华说,外界环境可以影响人体代谢速

率。当环境温度升高,机体的基础代谢率也会增高,因为身体正在加倍努力以使你保持凉爽。这个时候运动,消耗也会更多。简言之,如果同一个人同样长的时间做同样的运动,在春夏秋四季中,高温或极寒这样的特殊环境,体能消耗比较大。

可是,这并不意味着主张大家在高温天气通过增加运动强度、延长运动时间来实施减肥健身计划。侯少华表示,高温天气参与健身运动,首先应掌握好时间问题:一个是选择参与运动的时间段,另一个是参与运动的持续时间。

“高温天气时,人体能量消耗比较大,当消耗得不到及时的补充时,身体往往比较虚弱。高温天气过量运动,容易出现低血糖、脱水、中暑等现象。这样不仅不利于健康,同时还会有损人体正常代谢。”侯少华建议,夏季可以选择早晚,避免高温和阳光暴晒,或者选择通风条件好的健身房等室内运动场所。

高温环境运动讲究多 尤其要注意运动补给

另外,高温天气运动前后的补给也十分讲究。侯少华说,高温天气,大量运动会使身体内的水分加速流失,电解质会大量消耗,及时补给非常重要。

“运动前应适量补水,运动中宜少量、多次补水,不要等到口渴时才去补水。若运动时间较长、运动负荷大、消耗较大,除及时补充水分、电解质外,还要补充适量糖,帮助缓解疲劳,预防肌肉痉挛、避免中暑。”侯少华建议,在户外运动超过30分钟以上,一定要随身携带饮用水或运动饮料,保证随时补充水分。需要格外注意的是,运动过后切不可大量饮水,尤其是过量饮用冰冷的水,容易引起身体不适。

同时,控制运动强度也很重要。在高温环境下运动,人体大量出汗,这个时候运动强度肯定要比春秋季节有所减少。运动后如果出现明显的乏力、心慌等情况,就需要适当降低运动强度。

锻炼完后一身汗,不少人喜欢一头扎进空调房或者洗个冷水澡,其实也不健康。因为运动过后身体各组织器官新陈代谢增加,皮肤中

的毛细血管大量扩张,此时外界冷气、冷水则会使毛细血管遇冷收缩,汗腺关闭。不仅会使人感到更加闷热,同时也会打乱体内器官正常功能,并造成伤风感冒。

选择合适项目 循序渐进以免损伤

跟记者一样,很多人想知道有没有特别适合高温天气的运动。对此,侯少华表示,适合自己的运动就是最好的选择。

“无论是夏季还是其他季节,市民最好选择自己熟悉且有基础的运动项目。对于刚刚开始体育锻炼的人,最好选择入门简单的项目,循序渐进。在体能等方面有了一定的基础后,再选择一些自己喜欢的运动项目。这样不仅可以达到较好的运动效果,也不容易造成运动损伤。”侯少华说,慢跑、游泳都是比较适合大众参与的运动项目。不过,无论参与哪项运动,都应该注意循序渐进,不可急于求成,以免运动过量而引起不必要的运动损伤。

少女赌气离家出走 民警暖心平安劝回

本报讯(通讯员 董崇楠 记者 周韵健)日前,一位小姑娘跟着闺蜜到宁海派出所办理乘车临时证明。铁路民警在询问时发现她才15岁,并已离家出走10多天。经过耐心劝解,小姑娘最终由其姑父接回。

据民警介绍,这位小姑娘2006年出生,还未成年。出于安全考虑,就让她联系一下父母,小姑娘眼神躲避闭口不言,并称自己没有父母电话。民警感觉有点可疑就千方百计查询到其父亲的联系方式。得知女儿消息的父亲特别激动,表示准备从温岭赶来接她回家。原来小姑娘一声不吭已经离家出走10多天,家人十分着急。

有点倔脾气的小姑娘一听说父亲要来,表现得非常排斥,口中一再说着“我不回家”“我不回家”,并起身准备离开。经过民警一番交流,小姑娘才敞开心扉,表示前

段时间和朋友出去玩,不知怎么朋友和其他人因琐事打了起来,自己受牵连被带到了派出所。她父亲来派出所领孩子时,二话不说就给了两个耳光,还没收了她的手机。在朋友面前深感丢了面子,气之下上演了一出“离家出走”。她跟闺蜜来到宁海后,由于身上没什么钱,饥一顿饱一顿,吃住都成问题,可以说风餐露宿,吃尽了苦头。民警在劝导时,为小女孩拿来水、面包和方便面,半个小时后,女孩逐渐放松下来,终于答应愿意和父亲先回家好好沟通,并由其姑父先行赶到派出所接回。

铁路警方提醒,处于青春期的孩子性格较执拗,在日常的教育中,一定要掌握好度,多和孩子平等沟通。孩子也要学会换位思考体谅父母,如遇困难,可第一时间报警求助。

欠债不还玩失踪 抖音抓人再立功

本报讯(通讯员 彭聆 记者 潘怡帆)“咦?这不是欠我钱不还的李某吗?明明人好好的却跟我玩失踪,这次还不让我逮住你!”近日,王某在抖音上无意间刷到了被执行人李某,连忙截图,并打电话向承办法官寻求帮助。

2020年7月,李某因资金紧张向王某借钱,到了约定还款的日子不但没还钱,反而又找借口借了一笔,多次催讨无果,今年2月,王某将李某诉至法院。后经调解,双方达成还款协议。但李某不仅没有按照约定履行还款义务,还玩起了“蒸发”,将王某的电话、微信一律拉黑,无计可施的王某只得向宁海法院申请强制执行。

2021年7月8日这天,李某的同事在上班时“摸鱼”发了出来,不小心将李某的身影一并发了出来,正好被王某刷到,眼尖的王某立即联系承办法官,并将截图通过微法院发给法官。

由于王某当时没有保存完整的抖音视频,也没有关注李某的同事,截图也仅显示了李某的侧脸,一时之间无法确定这侧脸的主人是否为李某,也无法获知其上班场所。在仔细研究截图之后,承办法官通过图片中的抖音号找到了原博主。经过反复观看李某同事的视频,承办法官终于锁定了李某,并通过其他视频里的信息获悉了工厂地址。

确认信息后,承办法官立即赶往工厂并顺利将李某带回法院。经法官协调,双方达成协议。李某也在当日归还了部分款项。李某也是宁海法院通过抖音抓捕的第三名被执行人。

整治环境提品位

昨日上午,在长街镇街头小巷,几名党员志愿者在铲除“牛皮癣”。为做好全国卫生县城和文明县城创建工作,该镇下大力做好辖区环境整治和基础设施建设工作,着力打造“干净整洁、畅通有序、文明友善、和谐宜居”的生活环境,不断提升镇区形象和品位。

(记者 李江林 通讯员 胡丹丹 摄)



无证驾驶租宝马 连环追尾吃官司

本报讯(通讯员 彭聆 记者 潘怡帆)本想着租辆宝马车去宁波潇洒潇洒,结果不仅无证驾驶、疲劳驾驶,还在高速上发生了追尾事故。这三个“胆大”的小伙子也为自己的行为付出了代价。前段时间,宁海法院审理了一起车辆租赁纠纷案件。

00后的王某、李某和95后张某是好朋友,三人因年龄相仿,平日里常一起玩。2019年12月底,三人计划驾车去宁波玩,便从租车人张某处租了辆宝马车,各自分摊了租车费。

租车时,王某声称自己有驾驶证。因常见王某开车,李某和张某

也没多想。晚上10点,王某带着两个好哥们儿便上路了。到了宁波后,几人玩得很嗨,通宵后,三人启程回宁海。早晨7点,几乎一夜未合眼的王某迷糊中撞上了前方的车辆,后方车辆因避让不及也撞了上来。

得知王某没有驾驶证,保险公司拒赔,面临10余万元的修车费用,车主老陈傻眼了。经过多次沟通,针对赔偿费用如何分摊,始终达不成一致意见。随后,老陈将王某、李某、张某以及何某起诉至法院,要求四人赔偿包括车辆修理费、施救费、停车费等共计11万余元。

法院经审理认为,王某在未取

得驾照的情况下,因疲劳驾驶导致追尾,其作为车辆使用人应承担侵权责任。而李某、张某与王某一起租车,系该车辆的共同管理人。李某、张某在听信王某有驾照的一面之词后,便同意由他驾驶车辆,并一同前往宁波,应承担一定的管理责任。而何某在未严格审查王某是否有驾照的情况下,便将车辆租给王某,具有选任过错,应承担相应的责任。最终认定李某、张某各承担10%的责任,何某承担20%的责任,王某承担60%的责任。

法官说法:过去的《侵权责任法》仅规定了机动车所有人的过错责任,未明确机动车管理人的责

任。而《民法典》出台后,对该部分进行了明确:“因租赁、借用等情形机动车所有人、管理人与使用人不是同一人时,发生交通事故造成损害,属于机动车一方责任的,由机动车使用人承担赔偿责任;机动车所有人、管理人对损害的发生有过错的,承担相应的赔偿责任。”

在此,法官也提醒广大市民,现实生活中发生交通事故时,往往会出现车辆实际所有人与驾驶人不是同一人的情形,如租赁、借用等。作为车主,要切实保管好自己的车辆,在租车、借车时,不但要确保出借的车辆没有安全问题,还要审查借车人有无驾驶证、是否酒后驾驶等。



小小厨神做蛋挞

昨日,跃龙街道东海社区假日学校邀请玉和幼儿园老师开展“小小厨神做蛋挞”活动。孩子们在老师指导下完成了蛋挞制作和烘焙,品尝着自己的作品,脸上洋溢着幸福的笑容。

(记者 李江林 通讯员 钱炫杞 摄)

宁海县城区民生商品价格监测信息

分类	品种	规格等级	计量单位	三江	世纪联华	华润万家
大米	东北散装大米	散装	元/500克	2.72	2.39	/
	鲁花5S压榨花生油	桶装	元/5升	159.00	169.90	159.90
	多力葵花籽油	桶装	元/5升	94.90	79.90	85.90
	金龙鱼第二代食用调和油	桶装	元/5升	69.80	69.90	/
奶制品	贝因美经典优选2段婴幼儿配方奶粉	908克 听装	元/听	/	248.00	248.00
	贝因美经典优选3段婴幼儿配方奶粉	908克 听装	元/听	/	258.00	258.00
	惠氏S-26金装爱儿乐婴幼儿配方奶粉	900克 盒装	元/盒	/	/	258.00
	伊利纯牛奶	盒装	元/250ml	2.85	3.10	3.00
蔬菜	青圆椒	本地 新鲜	元/500克	1.49	0.99	1.98
	青圆椒	本地 新鲜	元/500克	6.49	5.48	5.58
	西红柿	本地 新鲜	元/500克	3.69	2.68	2.78
	西红柿	本地 新鲜	元/500克	3.19	3.88	3.98
	包心菜	本地 新鲜	元/500克	1.69	1.88	0.88
	青菜	本地 新鲜	元/500克	2.19	3.98	5.38
	香蕉	国产 散装 正品	元/500克	4.99	3.88	4.98
	红富士苹果(7.5-8cm)	国产 散装 正品	元/500克	4.75	4.88	4.98
	西瓜	本地 散装 正品	元/500克	/	2.98	4.98
	猪肉	带骨条肉	元/500克	/	15.98	29.98
肉	猪肉	去骨后腿肉	元/500克	/	11.98	20.80
	牛肉	去骨腿肉	元/500克	/	50.00	37.90
	河鲫鱼	活400克左右	元/500克	/	17.99	/
	小黄鱼	50克左右	元/500克	/	12.80	4.98
蛋	鸡蛋	200克左右	元/500克	/	/	15.98
	鸡蛋	新鲜完整	元/500克	6.69	5.99	6.80
豆制品	黄豆芽	本地新鲜	元/500克	/	2.50	1.98

商品	规格	单位	跃龙市场	南门市场	兴宁市场	兴海市场
青菜	新鲜	元/500克	3.00	3.00	6.00	6.00
卷心菜	新鲜	元/500克	2.00	2.50	3.50	2.50
芹菜	新鲜	元/500克	5.00	6.00	5.50	5.00
冬瓜	新鲜	元/500克	2.00	1.50	2.00	2.00
青瓜	新鲜	元/500克	4.00	5.00	4.50	5.50
西红柿	新鲜	元/500克	4.00	5.00	6.00	5.00
茄子	新鲜	元/500克	5.00	6.00	5.50	6.00
白萝卜	新鲜	元/500克	2.00	2.00	2.50	2.50
菠菜	新鲜	元/500克	5.00	/	/	10.00
青圆椒	新鲜	元/500克	5.00	6.00	7.00	6.00
花菜	新鲜	元/500克	4.00	6.00	6.00	6.50
土豆	新鲜	元/500克	3.00	2.50	2.50	2.50
猪腿肉	带骨 新鲜	元/500克	17.00	15.00	15.00	18.00
猪条肉	带骨 新鲜	元/500克	20.00	16.00	15.00	18.00
牛仔排	新鲜	元/500克	26.00	26.00	19.00	28.00
牛肉	新鲜	元/500克	55.00	/	/	60.00
花鲢	中等	元/500克	9.00	14.00	12.00	18.00
河鲫鱼	250克	元/500克	12.00	16.00	13.00	22.00
带鱼	300克	元/500克	30.00	25.00	/	28.00
白鲈	150克	元/500克	40.00	30.00	38.00	30.00
对虾	鲜活	元/500克	38.00	20.00	28.00	23.00
花蛤	鲜活	元/500克	12.00	10.00	10.00	10.00
干贝	干贝	元/500克	23.00	20.00	20.00	18.00
蟹子	新鲜完整	元/500克	8.00	8.50	9.00	8.50
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	8.00	8.50	9.00	8.50
瓶装液化气	规格	14公斤	城区供应点		备注	
不含送气费			101元			
采价日期:2021年8月10日9:00						
宁海县政府信息公开系统公布						
http://www.ninghai.gov.cn/col/col1229128312/index.html?number=12509						
注:1、以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据;2、菜市场采集的价格为市场平均价格。						