运动是“抗病良药”，每个年龄都有个“黄金方案”

身体健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持！

但一项关于全球日常运动量的报告显示，成年人中运动不足的比例高达 27.5%！

长期缺乏运动，会使组织器官机能下降 30%，可增加心脑血管疾病、骨质疏松、三高、肥胖等的发生风险。

世界卫生组织更是指出，运动不足现已成为影响全球死亡率的第四大危险因子！而运动则是“最好的抗病良药”！

但即便你 20 岁时可以一口气跑 10 公里，到 40 岁时可能仅仅走 2 公里就气喘吁吁了……由于各个年龄阶段，身体的灵活性、协调性，各个器官承受性等都不相同，因此每个年龄段都有不同的“黄金锻炼方案”。

1 运动年龄表

3~7 岁幼儿期

3~5 岁学龄前儿童大肌肉发展较快，身体协调性较之婴儿期有所增加，更适合户外运动。推荐骑自行车，能有效锻炼孩子手、眼、脚的协调性，提升平衡力。

5~7 岁属于缓慢发育阶段，尤其是心血管发育比运动系统的发育还迟缓，尽量选择体力消耗不剧烈的运动，如游泳。

儿童可以通过游泳练习控制身体的能力，调节心肺功能，同时也可以整合一些发育的反射，这对于儿童的身体和学习都有着非常大的好处。

8~12 岁的孩童期

此阶段的孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础，但骨骼相对较脆弱，因此要避免强烈的运动冲击，并注意运动时长。

建议这一阶段的孩子可以参加以下活动：

①打乒乓球：锻炼身体的灵敏性，减轻眼部疲劳，预防近视

②打羽毛球：能放松颈椎脊椎，增加心肺功能

③打网球：增强身体的协调性

④学跳舞：提高身体的柔韧度

另外，这一阶段还是个体神经系统发育的敏感期，对于各项运动机能处于“一学即会”的阶段。因此，可以让孩子多接触些轻便类活动，培养兴趣。

12~18 岁的黄金期

此阶段是生长发育阶段，要注重骨骼生长及骨密度形成，同时也是心肺适能发育的敏感期，在锻炼时要尽量避开承重过大的运动。

乒乓球和羽毛球运动可以继续进行，篮球、足球、排球等球类运动也可以列入运动日程。

除了运动，此阶段要注意均衡饮食，有必要时可以增加钙质、维生素等的补充。

18~25 岁成熟期

此阶段，身体功能处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。

从运动医学角度讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更不利于身体健康！

这个年龄段的人可进行高强度的运动，培养锻炼习惯，提高身体综合素质，为身体健康打下坚实基础。

建议每周进行三次训练，最好有氧和力量训练结合，如健美操、瑜伽结合推举等。

26~45 岁发胖期

这一阶段是生活和事业发展的关键期，压力较大，很多人都疏于锻炼，肥胖率的发生也变高。

因此，这一时间段要防止脂肪的堆积，减缓压力。男士侬旧要注重肌肉力量的训练，如推举，但要控制好强度，不要过于勉强自己；而女士可以进行低强度的有氧训练，如瑜伽、慢跑、爬山。

46~65 岁衰老期

这个阶段人的体力和肌肉量开始下降，运动主要以对抗骨质疏松、肌肉松弛为主，要以安全、简便为原则。

推荐健步走，以改善血液循环、降低体脂率；静蹲、举哑铃等力量锻炼以增强或维持肌肉力量。

65 岁以后老年期

65 岁以后身体机能都是处于低水平，此阶段主要以提高生活质量、预防跌倒，提升心肺功能为主。

建议做轻柔的有氧运动并配合适量的力量训练坚实肌肉、强化骨骼，并适当多补充优质蛋白质、钙质等营养素。

2 时间运动表

人体活动还受“生物钟”控制，按生物钟规律来安排运动时间，能事半功倍。

上午——增强活力

早起晨练有利于提高神经兴奋性，能保持人体活力，而且《英国营养学杂志》上一项研究表明：粗比于早饭之后运动，在早饭之前进行锻炼能够多燃烧 20%的热量，也就是说早饭前锻炼会瘦得更快。

但早上人体体温较低，关节和肌肉最为僵硬，所以适宜从事一些强度较小的运动。而那些患高血压和心血管疾病的人，锻炼之前最好先喝杯温水。

下午——强化体力

下午(14:00~16:00)是强化体力较好的时机，肌肉承受能力较其他时间可高出 50%；另外，《生理学杂志》上的一项报道指出，下午锻炼还有助于改善睡眠状况。

晚上——体能峰值

黄昏(17:00~19:00)特别是太阳落山时，人体运动能力达到最高峰，肌肉和关节更加灵活，心跳频率和血压也最稳定。

傍晚锻炼的效果更佳，适合进行力量训练，并且运动时的受伤几率也会小很多。

提示：睡前 3~4 小时运动强度不宜过大，以免神经系统过度兴奋反易导致失眠。

3 三个信号判断运动效果

运动过度容易造成损伤，运动不足又达不到想要的效果，那我们该如何衡量运动的有效性呢？

肌肉有酸痛感

在运动过程中或者运动结束后几小时内，肌肉出现酸痛感，即说明运动是有效的。

因为运动会让体内代谢产生乳酸，在肌肉中堆积，就会引起酸胀感。

这个时候，可以在原来的基础上适当增加一点运动量，促进乳酸的分解，更有利于身体的恢复，一般 1~2 天即可消散；而若停止锻炼，酸痛感则可能持续久一点。

若数日后，疼痛无法缓解甚至加剧，则要考虑运动过量导致肌肉损伤。

肌肉发麻

肌肉发麻是典型的锻炼过度的表现。这表示，麻木部位丧失感觉和运动神经了，应立即停止运动，若麻木感觉久久不退，则应尽早去医院。

静息心率减慢

虽然运动时，心率会加快，但是运动有助于心肺功能的锻炼，从而会使静息心率减慢，因此，如果发现静息心率适当减慢，则意味着锻炼是有效的。

若某一天基础心率突然升高(比前一天高出 5 次/分钟以上)，则可能说明前一天训练强度过高，则需要补充休息时间。

而且，据相关研究表明，静息心率维持在 60 次/分是健康心脏的标志，也是长寿的标志。

小贴士：(170 次—年龄) 次/分，是一个合适的运动心率指标，可上下浮动 10 次左右。 **来源：新华社**

盱眙“一号招商员”在行动

▶上接 1 版 高端装备制造是盱眙的主导产业之一，此次招商之行，邓勇还在无锡拜访了一家专业研发制造高精密、高效率、高节能智能化伺服冲压设备的重点企业。邓勇详细介绍了盱眙一流的区位条件、优越的战略资源、良好的投资环境，当得知企业拟落户盱眙经济开发区，邓勇现场要求开发区管委会及相关职能部门，要在用地、建厂、产业扶持等方面尽心尽力为企业提供最优帮办服务，努力实现合作共赢。

主力唱响“最强声音”

驻地招商人员要长期在外工作和生活，招商途中，邓勇专程前往驻苏州(昆山)招商办、驻常州市新北区招商局，既同工作又询生活，认真了解驻点招商机构筹备情况，并就招商过程中的理念创新、宣传推介等方面与招商队员交流。邓勇勉励招商人员不辱使命、不负重托，以外出招商为荣、驻点区域为家，马不停蹄地找信息、跑线索、招项目，切实肩负起冲锋陷阵的重任。

招商引资是盱眙的“一号工程”，离不开全县上下一心、创新实干、凝聚合力。邓勇表示，盱眙将聚力唱响招商引资“最强声音”，牢固树立“以项目论英雄、凭实绩用干部”的工作导向，围绕驻点招商情况、机制运行成效、帮办服务水平等，持续开展跟踪督查，对于“快一点、早一点”的，大力总结表彰；对于“慢一点、拖一点”的，及时追溯问责。采用正反双向奖惩激励，做到评比优先和使用优先“两个优先”，对招商人才高看一眼，厚爱三分，同时用好离岗招商、公开表态、组织措施三大倒逼推进举措，严格兑现、不留情面，真正做到鼓励先进、鞭策后进，充分营造大抓招商、抓大项目的火热氛围。(**来源 无线淮安**)

我县组织收听收看八届市纪委二次全会

▶上接 1 版 勇于自我革命、全面从严治党，纵深推进党风廉政建设和反腐败斗争，为切实扛起“争当表率、争做示范、走在前列”光荣使命，奋力谱写“强富美高”新江苏现代化建设新篇章提供坚强政治保证。

陈之常指出，要把牢严的主基调，以刀刃向内的决心不断推进自我革命。近年来，市委坚决贯彻中央和省委决策部署，扎实落实管党治党责任，持续发力正风肃纪，毫不手软惩贪治腐，有力保障了改革发展稳定各项工作。特别是刚刚过去的 2021 年，市委坚持以党史学习教育为主线，以总书记重要回信为动力，全面贯彻新时代党的建设总要求，纵深推进全面从严治党，全市政治生态不断优化，党的建设质量持续提升。坚决捍卫“两个确立”，坚定执行党的政治路线，坚决把总书记重要讲话指示精神特别是对江苏、对淮安的嘱托期许落到实处；不折不扣落实中央和省委部署要求，有力保证全市上下始终在思想上、政治上、行动上与党中央保持同心同向、步调一致。扛牢管党治党主体责任，坚持严管厚爱干部队伍，涵养崇德尚廉政治生态，全市呈现心齐气顺、风正劲足的良好局面。过去一年，全市纪检监察机关忠诚履职，强化政治监督坚定有力，纠治“四风”痼疾驰而不息，推进“三不”成效不断彰显，充分发挥监督保障执行、促进完善发展作用，推动党风廉政建设和反腐败工作取得明显成效。

陈之常指出，要抓牢严的着力点，把党风廉政建设和反腐败斗争持续引向深入。全市各级党组织要紧紧围绕中央和省市委关于全面从严治党的决策部署，抓住基础性、制约性、牵动性环节，以重点领域和关键环节突破，推动党风廉政建设和反腐败工作整体抬升标杆、提升质效，更好地服务大局、应对变局、开拓新局。要突出思想引领，加强党的政治建设，在强化理论学习中坚定政治信仰，在磨续红色血脉中站稳政治立场，在严明纪律规矩中淬炼政治品格。要突出系统思维，保持高压态势，健全制度机制，筑牢思想防线，提升惩防腐败成效。要突出常抓抓长、锤炼干部优良作风，加固落实中央八项规定精神堤坝，解决群众“急难愁盼”问题，培塑创新实干鲜明辨质。要突出精准规范，全面有效监督，聚焦关键少数，监督重点内容，增强监督治理效能。

陈之常强调，要铸牢严的执行力，将管党治党政治责任牢牢扛在肩上。全市各级党组织和党员干部要紧扣最大政绩，挑好“责任担”，种好“责任田”，坚定不移做好全面从严治党各项工作。要压实“两个责任”。各级党委(党组)要牢牢扛起管党治党主体责任，各级党委(党组)书记要切实担负起管党治党第一责任人职责，各级纪检监察机关要切实履行监督执纪责任。要发挥“头雁效应”。党员领导干部作为“关键少数”，要在贯彻民主集中制上当表率，在严肃党内政治生活上走前列，在严守纪律规矩上做示范。要打造“纪律铁军”。纪检监察机关要始终忠诚于党、忠诚于人民，依规依纪依法履行纪检监察职责，全面加强自身建设。广大纪检监察干部要始终保持“打铁必须自身硬”的高度自觉，始终做党和人民的忠诚卫士。

王逍霄在作工作报告时说，2021 年，全市各级纪检监察机关在省纪委监委和市委的坚强领导下，知责于心、担责于身、履责于行，扎实履行协助职责和监督责任，坚定不移正风肃纪反腐，精准有力有序监督保障执行、促进完善发展作用，为淮安开启聚焦打造“绿色高地、枢纽新城”、全面建设长三角北部现代化中心城市逐梦新征程提供了有力保障。今年，全市各级纪检监察机关将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大、十九届历次全会精神和中央纪委六次全会、省纪委二次全会、市第八次党代会、市委八届二次全会部署，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”、捍卫“两个确立”，坚持稳中求进工作总基调，突出到位不越位、抓大不放小、护航不护短，全面实施机制创新实践、治理效能提升、队伍强基攻坚“三大工程”，更好发挥监督保障执行、促进完善发展作用，建设人民满意的廉洁淮安，为聚焦打造“绿色高地、枢纽新城”、全面建设长三角北部现代化中心城市作出更大贡献，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

会议采用电视电话会议形式召开，县委书记邓勇、县人大常委会主任林波、县政协主席张静洋，以及王兴国、袁来、陈秉鑫、李阔、袁康等县领导在盱眙分会场收听收看。市纪委常委、县委常委、县纪委书记、县监委主任姚娟在市主会场参加会议。

融媒体记者 王宇

关于做好苏州市来盱返盱人员健康管理工作的紧急通知

各镇街(场)、经济开发区，各机关企事业单位：

苏州市新冠肺炎疫情联防联控指挥部通报，2 月 13 日苏州市在工业园区、吴中区、姑苏区、吴江区发热门诊就诊患者和“愿检尽检”人员中，有 4 人核酸检测初筛及复核结果均呈阳性。现就做好苏州市来盱返盱人员健康管理工作紧急通知如下：

一、及时主动报备

从 2022 年 1 月 31 日起，有苏州市旅居史的来盱返盱人员，应尽快(12 小时以内)主动向所在社区(村居)和单位(或所住宾馆)报告；有已去苏州市的人员同时报备。配合做好信息登记、核酸检测、医学观察等相应防控措施。

二、做好人员摸排

全县各镇街(场)、单位、汽车站、公共场所和居民小区(自然村)加强苏州市来盱返盱人员主动排查，做到应排尽排，做好信息登记、健康管理和信息报送。

三、落实管控措施

1.自 1 月 31 日起，对与苏州市确诊病例(含无症状感染者)有轨迹交叉、有中高风险地区旅居史的人员，落实“14+7”管控措施(14 天<自离开中风险地区之日起>集中隔离医学观察，7 天居家健康监测)。

2.对 1 月 31 日后有苏州市工业园区、吴中区、姑苏区、吴江区等县区旅居史的人员，进行 7 天(自离开苏州市之日起)严格健康监测，强化核酸检测(第 1、3、7 天各检测 1 次)。

3.对 1 月 31 日以后，有苏州市高新区(虎丘区)、相城区、昆山市、常熟市低风险地区旅居史的人员，需提供 48 小时内核酸检测阴性证明，不能提供的需进行核酸检测，核酸检测阴性的可有序流动；如该人员在我县旅居，进行 7 天健康监测，并在进入我县 72 小时之内再进行一次核酸检测(两次核酸检测时间间隔 24 小时以上)。发现有异常情况及时报告，并规范处置。

4.对 2 月 13 日以后，有苏州市太仓市、张家港市低风险地区旅居史的人员，查验 48 小时内有效核酸阴性报告或 24 小时内核酸检测 1 次。

四、做好个人防护

提醒广大市民朋友加强自我防护，乘坐公共交通工具以及出入农贸市场、超市等人员密集场所时，要科学规范佩戴口罩，保持合理社交距离，坚持防疫“三件套”，做到“五还要”。符合疫苗接种条件的市民，应尽早就近完成全程、加强针接种。一旦出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等不适症状，请立即前往正规医院的发热门诊或定点医疗机构就诊，并如实报告个人旅居史，就诊途中应全程佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具。

县疫情防控指挥部办公室
2022 年 2 月 14 日

关于盱眙县第二中学开发区分校建设项目建设工程设计方案变更的批前公示

盱眙县第二中学开发区分校建设项目，位于盱眙县新海大道与虎山路交叉口西南角地块，现建设单位申请对项目建设工程设计方案变更，具体如下：

1、地下汽车库轮廓线微调、地下消防水池和泵房轮廓调整，地下人防区域调整。

2、1# 宿舍西侧、2# 宿舍东侧楼梯调整为出屋面楼梯，并在楼梯边上增加热水箱间。

3、教学楼、实验楼建筑高度由 17.25 米变更为 16.95 米；报告厅建筑高度由 17.25 米变更为 9.75 米；综合楼建筑高度由 22.35 米变更为 22.05 米；1# 宿舍、2# 宿舍建筑高度由 16.35 米变更为 16.0 米；食堂建筑高度由 9.75m 米变更为 9.45 米。

4、总图经济指标中，地上建筑面积由原来的 28996.46㎡变更为 28982.85㎡；地下建筑面积由原来的 3803.25㎡变更为 3790.23 ㎡，其中人防部分由原来的 1792.58㎡变更为 1723.14㎡，非人防部分由原来的 2010.67㎡变更为 2067.09㎡；

变更后方案各项指标符合规划要求，拟同意该变更。现通过盱眙日报、项目现场及盱眙县人民政府网站对该项目方案进行批前公示，公示时间从 2022 年 2 月 16 日起至 2022 年 2 月 25 日止。

欢迎社会各界以书面形式提出意见。

联系人：陈聪聪 杜世玮

联系电话：0517-88200030

联系地址：盱眙县企业服务大厦三楼

盱眙县行政审批局
2022 年 2 月 15 日