

## 开春健身季 科学动起来



一年四季，春夏秋冬。每个季节都给运动带来不同的诠释。俗话说，一年之计在于春。适当运动，是恢复身体状态的良方。

生命在于运动，追上健康的脚步！春天来了，如何正确运动？如何选择合适的运动强度，运动前后注意什么？日前，国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌做客健康大家谈直播间，就上述问题进行权威解答。作为资深马拉松跑步爱好者的他，结合自己多年跑步健身的经验，告诉大家如何科学动起来，给全年的好身体开个头。

### 春天适合哪些运动？

赵斌：春天，万物复苏，春暖花开。春天孕育着新的希望，昭示着新的开始，但如果没有一个健康的身体，一切都是可望而不可及。保持身体健康不是写出来的，也不是说出来的，而是做出来的。

春天适合什么样的运动？我给出的答案是，春天最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。春天少有极端天气，不冷不热，适合户外运动。春天万物生长，空气清新，户外运动的舒适感强。这个季节，可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。春天已至，快动起来吧！总有一款运动方式适合你。

### 怎么判断运动强度是否合适？

赵斌：合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。

所以，要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每个人来说的，要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是：循序渐进、量力而行。我跑步坚持了17年，现在可以跑全程马

松，但最初我单次跑4公里坚持了10年，然后过渡到5公里、10公里。这就好比，一口吃不成个胖子，运动亦如此。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，主要应关注心率和身体的疲劳感，这既简单易行又比较准确。

仍以跑步为例，随着运动者逐渐适应合适的运动强度，跑的距离会越来越长，跑的配速会逐渐增快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

需要注意的是，“阳康”后，大家还是应尽量对运动强度有一些保留，可选择平时运动强度的50%，最高到80%。把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

### 运动前后有哪些注意事项？

赵斌：在运动之前，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。

1. 观察身体有没有不适症状。
2. 有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。
3. 睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。
4. 运动时，最好不要空腹。运动前适当补充一些能量，如香蕉、碳水化合物等。
5. 如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。
6. 如果选择跑步，跑之前做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快，慢慢调整。

运动结束后，也不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。同时，也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

### 春季跑步的着装需要注意什么？

赵斌：虽然说春天到了，但有些地区室外温度依然很低，最低气温在0℃以下。为了更好地运动，让运动持之以恒，甚



至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口，我们只需在着装上做些准备就可以顺利地完

给大家分享一下我跑步时的着装，供大家参考。目前，一早一晚的气温还比较冷，我习惯清晨去户外跑步。早晨气温比较低，所以需要解决防寒

保暖的问题。我会先穿上一套紧身衣，既可以固定肌肉，又有保暖的效果，再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣，围上一条薄围巾，戴一双厚的登山手套，穿一双厚的运动袜。如果遇到有风和气温低的天气，我还会戴一顶毛线帽子。

对于我来说，这身“行头”

完全可以应对当天气温。如果大家还觉得冷，可以选择薄的羽绒背心、帽衫等保暖的运动服装。所以，只要不是遇到极端天气，选择一身合适的保暖运动服装即可，既不影响跑步，还可以御寒。

淮北市疾控中心宣教科 整理



### 用心用情把民生实事办到群众心坎上

## 烈山区多形式开展健康口腔宣传活动

健委通过进校园、街头宣传等多形式开展健康口腔宣传，切实维护好群众口腔健康。今年以来，区卫健委认真贯彻落实全省“暖民心行动”工作部署要求，坚持把“健康口腔”这项暖民心行动摆在突出位置，聚焦群众急难愁盼问题，用心用情把民生实事办到群众心坎上。

健康口腔宣传进“校园”。区卫健委工作人员分别来到观澜郡幼儿园及第一实验小学进

行口腔健康教育和爱牙科普宣传，向学生传授护齿健康知识。同时对第一实验小学6—9岁儿童进行窝沟封闭复合，极大程度预防少年儿童口腔疾病发生，培养学生从小注重个人卫生的好习惯，提高自我保护意识。

健康口腔宣传进“社区”。古饶镇卫生院借助“二月二”集会开展健康口腔宣传，通过免

费向群众发放口腔健康宣传资

料，主动向咨询群众讲解口腔健康知识，现场解答群众有关口腔健康方面的疑问和开展口腔一般疾病诊断等方式，积极推进健康宣传和教育工

通过本轮健康口腔宣传活动，有效提高了广大群

对口腔健康知识的知晓率，指导家长及学生养成良好的口腔卫生习惯和行为方式，深刻认识到口腔保健的新知识和新观念。下一步，区卫健委将从乡镇卫生院口腔科建设、6—9岁儿童窝沟封闭、加强口腔健康教育等多方面发力，全面推进健康口腔行动，全方位全周期保障人民健康。

### 工行淮北分行践行大行担当

## 聚力普惠金融 精准稳企纾困

个体工商户提供低成本信贷支持，普惠贷款增速58.84%，小微企业平均利率同比下降0.29个百分点。

“惠贷”行动批量供给。围绕“线上网络融资+线下专属产品”，发挥用工贷、结算贷、税务贷、线上供应链等批量化获客优势，加大周转贷、贸易融资等线下专属产品投放，全年累计投放普惠贷款27.88亿元，增

幅39.12%。

“惠客”行动精准支持。围绕保就业保民生，批量拓展个人网贷通、商户贷、烟草贷等特色产品，精准支持批发零售、特色餐饮等个体工商户。加强与各级政府、供销社合作等，推广葡萄酒贷、小麦贷、花生贷等种植e贷进村入户，助力乡村振兴。加大对农业龙头企业上游供应商的拓展，采用贸易融资

模式，精准对应农业经营主体融资需求。2022年末，该行涉农贷款较年初增加2.95亿元，其中党建引领信用村振兴快贷增幅85%。

“惠市”行动纾困帮扶。该行持续保持小微贷款利率处在较低水平，并对专精特新企业执行利率下浮政策，加大纾困让利力度，助力优化营商环境。坚持急事急办、特事特办，

为普惠小微客户开通绿色通道，去年累计办理无还本续贷3.99亿元，信用贷款占比较去年初增加12%，缓解企业经营压力。

此外，该行将普惠信贷标准化产品下沉网点，持续开展普惠青年先锋行动，加强普惠客户业务对接和金融支持，全面提升各网点全渠道获客服务，确保“惠营”行动渠道畅通。

## 2022年度国有企业职教幼教退休教师生活待遇落实工作启动

首席记者 王守明

**本报讯** 根据省国资委《关于做好全省国有企业职教幼教退休教师2022年度生活待遇落实工作的通知》文件要求，我市启动2022年度国有企业职教退休教师生活待遇落实工作。

市财政局（国资委）积极会同教育、人社等部门，制定工作方案，明确工作任务，落

实工作责任，要求各相关单位认真做好我市国有企业职教幼教退休教师的人员统计、初审把关、身份复核、补贴标准确定、经费测算及生活补贴发放等工作。

截至目前，我市已累计为1843名符合条件的国有企业职教幼教退休教师落实生活待遇补贴，预计今年我市将新增该类人员约40名。

## 相山区市场监管局推进知识产权质押融资工作

记者 刘星 通讯员 刘永梅

**本报讯** 相山区市场监管局高度重视知识产权质押融资在支持创新型企业发展、缓解科技型企业和小微企业融资困难等方面的积极作用，大力开展该项工作。去年共办理专利商标质押登记13笔，融资金额9919万元，同比增加3880万元，增长64.25%，专利、商标质押金额总量位列全市前列。普惠性贷款惠及企业11家，较去年相比增加4家。

据悉，为进一步推广知识产权质押融资相关政策，相山区市场监管局开展知识产权宣传培训活动，分发知识产权质押融资宣传资料，把政策规定送往市场“前线”，让更多企业了解到政策优势并享受到政策福利。实地走访安徽省正大源饲料集团有

限公司、安徽贝贝食品有限公司、淮北徽香昱原早餐工程有限责任公司等企业，通过现场察看、座谈等方式深入了解企业知识产权情况，针对企业相关负责人提出的融资等相关业务疑难问题，给予了详实的解答并提出合理化建议。“线上+线下”全方位开展专利权、商标权质押政策宣传，不断提升创新主体知识产权质押融资的积极性，全力营造有利于企业持续健康发展的浓厚氛围和良好经营环境。

此外，邀请第三方评估机构培训知识产权质押融资业务，鼓励企业使用知识产权质押融资，有效搭建起政府部门、金融机构与企业沟通和交流平台，在促进多方参与知识产权质押融资工作的同时，也让更多参会企业对知识产权质押融资业务有了更深入了解和认识。

## 烈山区百善学校幼儿园延时服务很贴心

记者 刘露 通讯员 刘彬

**本报讯** 为解决家长的后顾之忧，日前，烈山区百善学校幼儿园积极开展“安心托幼暖民心”创建活动，全面、规范、稳妥开展幼儿园延时服务工作，全力解决家长“带娃难”问题。

为贯彻落实好“暖民心”工程，百善学校幼儿园结合园内工作和学生实际，规范有序地开展延时服务工作，组织开展艺术创作、绘本阅读、户外体能锻炼、音乐及构建游戏等适合幼儿身心发展的多元课程。

“兴趣是最好的老师。我们结合实际、因材施教开设的绘本阅读课程，能激发幼儿的阅读兴趣。通过教师朗读，师生配乐

读、视频导读等，从小培养幼儿的阅读兴趣，对学生一生的发展有重要的影响。”百善学校负责人谷金刚介绍说，另外，如建构游戏，对儿童的发展具有独特的教育价值，融操作性、艺术性、创造性于一体，让孩子在建构游戏中滋养想象、萌生创意、获取成长。据介绍，为使活动开展扎实有效，学校通过精心设计安排课程，让孩子们消除延时离园的焦虑和不安，保障服务时间的同时还让服务质量得到家长们的一致认可。

据了解，该校计划2023年对教学楼进一步改造，计划新增托班2个，托位40个，努力打造矿区一流的托育中心，全力解决家长“带娃难”问题。

## 离婚后约定的抚养费能否增加？

记者 俞晓萌 通讯员 万静静

**本报讯** 父母抚养子女是法定义务。如果夫妻离婚后，出现子女抚养费不够用的情况下，应该如何来增加子女抚养费呢？日前，相山区人民法院对子女提出超过协议原定数额的合理要求予以支持。

刘某与许某原系夫妻关系，双方2008年在离婚协议中约定孩子由女方抚养，男方每月支付抚养费400元整，直至孩子满18周岁为止等内容。2021年，两孩子就读高中，因物价上涨且高中不属于九年制义务教育范围，导致生活及教育费用支出较多，女方已难以保障孩子的正常生活教育需要。为此，特诉至法院，请求增加抚养费至每月1500元。

《中华人民共和国民法典》第一千零八十五条规定：离婚后，子女由一方直接抚养的，另一方应当负担部分或者全部抚养费。负担费用的多少和期限的长短，由双方协议；协议不成的，由人民法院判决。前款规定的协议或者判决，不妨碍子女在必要时向父母任何一方提出超过协议或者判决原定数额的合

理要求。

法院审理认为，父母与子女间的关系，并不因父母离婚而消除。未成年子女根据年龄分属婴幼儿时期、接受义务教育期及接受自费教育时期不同阶段，由于其消费需求、生活支出和学习费用等各有不同，因此在抚养费的数额确定方面亦存在差异性。在该案件中，双方孩子目前就读高中，其学习费用在抚养费中的比例较高，而且现在的社会经济生活水平较2008年已发生显著变化，每月400元标准已不能满足其正常的生活教育需要，故诉请增加抚养费的请求具有合理性，法院予以支持。

因此，综合考虑被抚养人的实际需要、许某的支付能力以及当地的实际生活水平等因素，法院酌定许某每月给付许小某抚养费1200元。



记者 王陈陈  
 通讯员 密恒昕

**本报讯** 工行淮北分行践行大行担当，在惠贷、惠客、惠市、惠营四个方面强劲发力，全面提升普惠金融服务能力，千方百计为企为民纾困解难。2022年通过减费、让利、续贷、降息等方式，累计为受疫情影响的421户小微企业、1565户