

“爬行健身”你真的会“爬”么？

有一定缓解压力作用,但对体力要求较高

民生头条

本报讯(全媒体记者 刘惠子)直立行走被认为是人类出现的标志之一,但最近,一些人好像又“爬回去”了,一项四肢着地、模仿不同动物行进方式的“爬行运动”在锻炼人群中流行起来。这种不挑地点,无需器械的运动方式,看似比很多高大上的健身方式更“接地气”,但专家提醒,实际锻炼中还需悠着点。

“最近从网上了解到爬行健身的运动方式,晚上在家中练习,已经坚持半个月了。”家住吾悦华府小区的市民汪莹莹告诉记者,她去年因为腰椎间盘突出住院治疗,之后经常会出现腰部酸胀痛的症状。了解到爬行可以减少整个脊柱的压力,特别是缓解腰椎的压力,于是她按

照网络平台的指导,模仿“鳄鱼爬”,每晚练习5组,每组10个动作,据说能锻炼核心力量,缓解腰椎不适。“能不能缓解腰椎疾病不知道,目前看来,每天练习后身体觉得很放松舒适。”汪莹莹说,现在每天午休时也有同事在办公室练习爬行。瑜伽教练萱萱告诉记者,实际上,传统的瑜伽课程中早就包括了犬式、猫式、蝗虫式等仿生爬行体态,并认为是比平板支撑更硬核的核心训练,同时能够很好的锻炼平衡性和协调性,锻炼心肺功能。

安庆市第一人民医院骨科主任查正介绍,“爬行养生”理论上可缓解脊柱压力,但实际尝试还需谨慎。“爬行的时候,上肢和下肢的作用差不多,但改为直立行走就发生了本质变化。”在专家看来,直立行走与在地上爬行,最大的区别就是脊柱的压力增加了。所以爬行的动物是很少会有脊柱方面的疾病或者退变,而直立行走的动物由于受到上身重量的压力,会诱发脊柱的退变、椎间盘的突

出、椎管的狭窄,一些疾病也随之而来。“用这种爬行的锻炼方式去改变一下体态,从理论上讲对于颈椎、腰椎有一定缓解压力的作用。但从骨科专业角度来讲,是否有效用还没有非常强有力的证据去证明。”查正主任说。

专家提醒,爬行健身的时候要注意方式方法,若动作不标准、过度训练,不仅起不到锻炼效果,还可能对身体造成伤害。另外,该运动对于体力要求比较高,髋关节动作比较大,老年人、体重偏大、腕关节、髋关节有问题的人群,都不太适合。手、足、膝部有破损和感染的朋友暂时别练爬行,严重高血压、糖尿病、心脏病、脑动脉硬化、体位性贫血等患者也不适宜做此运动。爬行锻炼前,要先进行热身。最好在地毯或草地上进行,不要追求速度和距离,起身时应当缓慢,以免突然站起造成大脑瞬间缺氧而晕倒。爬行锻炼建议一天分两次,每次分三段,每段不宜超过10分钟,累计不超过半小时。

下旬多绵绵阴雨 气温下滑不明显

本报讯(全媒体记者 刘惠子)秋冬交替时节,天气变化多端。昨日阳光上线,今天就转为阴云为主的天气,局部地区阴雨绵绵,一场秋雨一场凉,明天就是小雪节气,再来几场阴雨降温,宜城离冬天也就不远了。

进入11月下旬,宜城的天气格局有所转变,前期晴多雨少的天气告一段落,未来十天我市降水量较常年偏多,旬平均气温较常年偏高。旬极端最低气温,山区0~2℃,其它地区3~5℃。旬极端最高气温,21~23℃。具体天气过程,21日小到中雨,27日小雨,南部中雨。22-23日受弱冷空气影响,偏北风力较大,气温略有下降,旬末还有一次冷空气过程,全市平均气温将下降6-8℃。

中央气象台专家介绍,最近南方雨水逐渐多起来,不过在暖湿气流的影响,气温不会明显下滑,仍旧维持在常年同期偏高的水平。未来三天,长江中下游一带最高气温20℃上下,最低气温也多在15℃上下。气象学上的人冬标准,需要连续5天平均气温低于10℃,就这几天宜城的气温来说,还差得远。气象数据显示,宜城往年入冬时间一般在11月底12月初,通常会在小雪节气内完成季节转换。

在暖湿气流的影响下,下周宜城或将出现晨雾,提醒大家注意行车安全。秋冬季节行车比平时更要打起十二分精神。雾天的天气要及时打开雾灯,必要的时候开启大灯和双闪警示灯。雨天、暗霜、露水会让路面很滑,在行驶的时候必须降低车速和保持均匀的行车速度。遇上会车,要提前减速,缓慢平稳通过。在外环道上行驶,尤其弯道处,不能太快,要避免急刹,防止侧滑。秋冬季节要加强对车辆的安全检查,制动、方向等关键部位必须万无一失,避免因机械状况不良而引发交通事故。



11月20日,望江县赛口镇一处河道间,廖善犬正在驱赶鸭子活动。

廖善犬养鸭30年,今年养了24000只青年鸭,分3批上市,年纯收入10万元。近年来,他利用水葫芦等水生植物喂养鸭群,不仅节约了饲料成本,净化水质,还提高了经济效益,走上了致富路。

全媒体记者 储永志
通讯员 陈娅 摄

制定个性化就业援助方案 提升就业创业能力 “暖心”护航 1291人顺利实现就业

本报讯(全媒体记者 徐侃 通讯员 侯吉康)记者从市人社局获悉,截至目前,安庆市就业援助“暖心活动”已举办各类专场招聘活动173场,发布就业岗位3.7万余个,帮助1291名就业困难人员就业。

为切实帮助就业困难人员实现就业,我市人社部门采取入户调查的方式深入社区,及时将符合条件的就业困难人员纳入援助对象范围。活动认定就业困难人员1386人,其中长期失业人员155人、大龄失业人员1203人、残疾人员3人、低保家庭成员17人、就业困难高校毕业生8人。

为了促进人岗对接,人社部门多渠道收集适合困难群体的岗位信息,组织开展招聘服务活动,“点对点”定

向推送见习岗位、公益性岗位信息。活动期间,我市举办线上线下招聘会173场,累计提供岗位37690个。

另外,实施就业困难人员分级分类援助,建立“人员分类、服务分级、四级联动”的就业援助工作机制,落实定期联系和跟踪服务等工作制度,实现就业援助工作精细化、规范化、长效化。活动期间,我市帮扶就业困难人员就业1291人,就业困难人员就业率和帮扶率均达到95%以上,确保零就业家庭动态清零。积极鼓励和支持人力资源机构参与就业帮扶“暖心活动”。

同时,我市还大力支持就业困难人员就业创业和能力提升,对企业吸纳就业困难人员就业的,给予企业社保补贴;有创业意愿的就业

困难人员可免费参加创业培训,对就业困难人员从事个体经营或创办小微企业的,给予最高50万元的担保贷款及贴息等支持;对就业困难人员实现灵活就业并参加社会保险的,按照先缴后补的原则给予每人每月350元的职工养老保险补贴(享受最低生活保障的养老补贴提高到每人每月450元)、每人每月100元的职工医疗保险补贴;对参加职业技能培训的就业困难人员,免除初次参加职业技能等级认定费用,给予职业培训补贴和生活费补贴。今年共计发放灵活就业社保补贴5305万元,公益性岗位社保补贴1689万元,为就业困难人员发放创业担保贷款440.5万元,扶持创业主体13家,带动38人就业。



近日安庆天气情况:

11月21日阴有小雨,
14-19℃。11月22日小雨,
13-17℃。