

记住这些健身安全准则

让你健身更安全 少受伤

在进行健身活动中,有时会出现身体不适,或因各种不当和意外而使身体某些部位受到伤害,即运动损伤。因此,掌握运动要领和自我保护方法就显得非常重要。



延期决定 如箭在弦

日本政府已经“松口”

国际奥委会提出备选方案

记者郝浩宇报道:随着全球疫情日趋严重,国际奥委会和日本政府已经开始考虑东京奥运会延期的相关方案。据美国媒体报道,资深国际奥委会委员迪克·庞德昨日透露,东京奥运会将推迟至2021年,相关细节将在未来四周内确定。日本政府曾多次表达“东京奥运会将如期举办”的态度;但随着疫情的不间断蔓延和反对者的声音不断增多,日本政府终于松口。据日本媒体报道,日本政府将于近期通知国际奥委会,若国际奥委会做出推迟东京奥运会和残奥会的决定,日方将予以同意。日本首相安倍晋三昨日表示,假如难以“以完整形式”如期举办奥运会,就不得不做出延期举行奥运会的决定。所谓“以完整形式”是指东京奥运会不会在空场或缩小规模的情况下举行。

是否会推迟举行的最终决定权在国际奥委会手中,他们已在3月22日迈出了第一步:宣布将在未来四周内对目前的情况进行综合评定,讨论决定东京奥运会的前景,其中推迟举办是备选方案之一,而取消东京奥运会则不在议程之内。加、澳两国奥委会表达出的强硬态度,无疑将加速国际奥委会的决定过程。迪克·庞德在接受采访时表示:“根据国际奥委会提供的信息,他们已决定推迟东京奥运会。目前尚不确定推迟的具体计划,但东京奥运会将不会于今年7月24日开始,这就是我所知道的。”庞德是国际奥委会最具影响力的委员之一,早在1978年就第一次当选国际奥委会委员,比现任国际奥委会主席巴赫还早了13年。据东京奥组委主席森喜朗透露,他已与国际奥委会主席巴赫达成一致,日方和国际奥委会将各自选派代表磋商延期等事宜。谈到即将在福岛开始的奥运圣火传递,森喜朗表示:“我们还将讨论具体实施方法,但能确定的是我一定会去福岛。”

在历史上奥运会曾因战争数次停办,但从未有过延期的先例。1916年的柏林奥运会、1940年的东京奥运会、1944年的伦敦奥运会都因为战争原因停办,但奥运会从没有因为传染病而停办过。

另外,多家日本媒体推测,东京奥运会推迟举行造成的直接经济损失约为60亿美元。《日本时报》报道,推迟奥运会造成的损失大约为58亿美元。《日经新闻》认为损失在54亿美元到63亿美元之间,这些损失只是奥运会本身的损失和推迟一年造成的财政消耗。如果奥运会被取消,损失将达到410亿美元。推迟奥运会是一项庞大的工程,将有无数问题提交给组织者和举办城市东京,最直接的损失就是很多工程项目的违约。

一位奥组委官员说:“奥运村的补偿问题将非常复杂。”奥运会的主新闻中心和国际广播中心租用的是东京国际展览中心的场地,展览中心明年的租借方已经确定,奥组委再次租用东京最大的展厅不仅需要房租,还需要给新的参展商巨额赔偿费。很多其他的比赛场地和酒店也面临同样的问题。很多酒店都是东京奥组委的签约商,奥运会期间他们的房间都通过奥组委全部订完,这些损失都需要等待评估。人工成本也是一项非常大的开支。东京奥组委现在在3000多名工作人员,随着比赛的临近,奥组委还聘用了一些短期合同员工,推迟奥运会后所有人的合同都要重新签订,计划外的劳动力成本激增。除了直接的经济损失,间接的损失更大,并且影响更加深远。东京和日本都为奥运会准备了7年时间,全国上下满怀热情地迎接奥运会,推迟奥运会对于整个国民信心的打击是非常沉重的。

据新华社

□ 调整状态

人在刚刚醒来时,神经中枢尚未开始活动,全身肌肉十分松弛、软弱无力。倘若这个时候便去从事激烈的运动,很有可能由于用力过猛过急而给身体带来不利影响。因此,醒来之后,宜用10分钟的时间在室内活动,以使身体各关节活动自如,然后再投入运动。

□ 注意进食

有人以为,运动前多吃肉类对增强体力有好处。其实,这是一种误区。运动前进食大量的肉类(尤其是猪肉和牛肉)后,肌体难以消化吸收。在运动时使得胃、肠的负担加重,结果引起腹痛。像韭菜、薯类、豆类等产气食物在运动前也不宜多吃,因为它们会使肠道充气而造成运动中腹痛。由于人体在运动时有大量的酸性物质堆积,所以运动前后应该纳入碱性食物,如黄瓜、萝卜、香蕉、梨、苹果、南瓜、牛奶、豆腐、海带等。

□ 防止岔气

岔气是指在运动时胸背的某个部位出现疼痛,如果遇上说话、呼吸和咳嗽时疼痛还会加重,医学上称之为“呼吸肌痉挛”。究其原因,大都是在进行大运动量活动前准备不足。另外在运动时呼吸频率太快,深度不够,致使呼吸肌连续过急收缩,长时间得不到放松。有时,天气寒冷或者大量出汗使体内氯化钠含量过低等,也会引起岔气。

发生岔气时,可以及时做深呼吸,然后憋气,握拳由上到下捶打胸腔左右两侧,再缓缓做深长呼气;或在深吸气后,请别人握拳自上而下捶击胸背;或躺在床上垫子上反复滚动,使疼痛慢慢消失。

□ 解除“抽筋”

肌肉的“抽筋”,常发生在小腿后面的腓肠肌、比目鱼肌群和大腿后面的股二头肌群。这是一种肌肉的痉挛状态,结果使肌肉疼痛,但这并不是肌纤维的撕裂。发生“抽筋”时,可以自己或请人协助将下肢完全伸直,把痉挛缩短的肌肉稍微用力拉长(如把足背用力向小腿前面扳),“抽筋”便可解除,疼痛随即消失。

□ 战胜“极点”

人们在进行诸如长跑、长距离骑自行车、长距离游泳等一类的耐力运动时,开始一段时间后有气急或难受的感觉,严重的甚至出现心慌、头晕、四肢无力的症状。这在运动生理学上叫做“极点”。这是因为在剧烈的运动中,支持心跳和呼吸的内脏没有跟上肌肉和关节等运动器官的行动步伐而引起的不适应,属于正常的生理现象。战胜“极点”为我们提供了锻炼意志的好机会,又是提高运动水平的关键所在。这就要求我们注意如下几点:

- 1.运动前须做充分的准备活动,使管理内脏的神经兴奋起来;
- 2.开始运动时,从自己的实际情况出发,掌握好运动的速度,不宜太快而引起强烈的“极点”反应,或者因太慢而发挥不出应有的运动水平;
- 3.运动中注意控制呼吸的节奏,通过加深呼吸的方法,让肺部吸入较多的氧气,排出更多的二氧化碳;
- 4.坚持经常性的运动,使心脏等器官的活动能力和各个器官系统的协调性得到加强。

□ 保护脚跟

运动之后,有的人会脚跟痛疼。原因主要有两种:一是运动时脚跟先落地,造成局部负担过重;二是脚跟不慎碰到石头一类的硬物,导致受伤引起。经常用热水泡脚,促进脚部血液循环,能起到预防作用。把茄子根放入水中煎熬,滚沸几分钟,等水稍稍凉一点之后,再去泡脚跟,双手反复揉搓痛处,有一定的疗效。

□ 放松活动

有人认为运动前的准备活动必不可少,而对运动后的放松活动却不重视,以为可有可无。实际上,放松活动的目的在于使人体更好地由紧张的运动状态过渡到安静状态,防止因剧烈运动后身体不支而出现“重心性休克”的现象。人体在运动时,各种生理机能亢进,氧气的需要量会超过平时的15倍。如果突然回到静止状态,各器官之间就会因为失调而引起不适的症状,最常见的有头晕、恶心、眩晕、大脑缺血等。因为运动时身体所出现的生理变化不会随着运动的停止而即刻消失,所以运动后进行适当的放松活动(例如步行、拉伸等)能避免因身体的静止状态妨碍呼吸的深度,影响氧气的补充。另外,放松活动还有助于体内大量酸性代谢产物的排泄,有利于有氧代谢,恢复体力,消除疲劳。(综合)



公益体彩 乐善人生	排列彩第20034期开奖号
七星彩第20015期开奖号 5862220	排列三:473 排列五:47398



河南羿翔编导学校
HENAN YIXIANG BIAN DAO SCHOOL

学编导,到羿翔,300多分上本科,400多分上重点!

咨询电话:0370-2268032 13409413241(魏老师) 地址:商丘市中环广场毛主席像西南角