

怎样跳绳不伤膝盖?

科学研究显示,在跳绳时,膝关节负荷峰值相当于承担了跳绳者两到三倍体重,跳得越高,膝关节压力就越大。其中,单脚跳绳的负荷要大于双脚跳。正确跳绳有益于身体健康,然而以下5种常见的错误跳法可能对膝关节造成伤害。

错误1:跳得过高

跳得过高,下落的距离就会变长。长期如此,可能会因落地瞬间冲力较大而损伤踝关节。跳绳高度以3~5厘米为宜,个人感觉舒适即可。

错误2:双腿受力不均

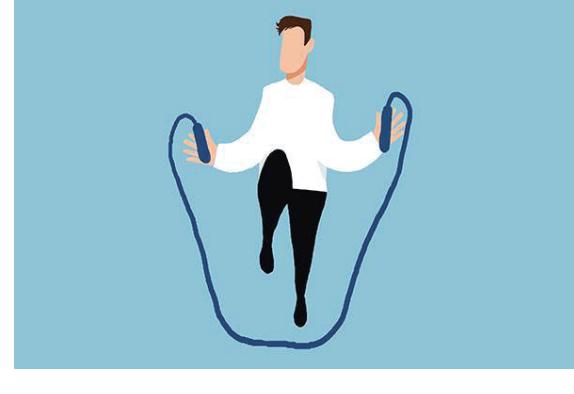
正常情况下,跳绳时双腿着力均匀,但有些花样跳绳可能导致受力不均,比如双脚交替跳绳。建议初学者并脚跳,熟练后再尝试花式跳法。

错误3:双腿过直

双腿伸得过直,会让膝盖缺乏缓冲角度,同样容易造成伤害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷直。

错误4:驼背探头

跳绳过程中,长时间驼背探头会加重身体的紧张,长此以往,易导致拉伤、扭伤或形态变



丑等问题。

错误5:跳绳频率过高

有些人运动时急于求成,想尽快看到减脂或增肌效果,从而盲目加大运动量和运动时间,这会导致腿部关节长时间受力,容易受伤。

此外,并不是所有人都适合跳绳。患有特殊病症比如心脏病、高血压的朋友,建议谨遵医嘱,最好不要跳绳。如果膝关节受过损伤,要避免跳绳时间太长,谨慎跳绳,否则可能进一步损伤膝关节。大体重人群在跳绳时,膝盖承受的压力会比一般人大,跳绳容易伤到膝盖,建议先采用其他适合的减肥方式,再考虑跳绳减肥。

(据《中国体育报》)

医生提醒:清凉喷雾慎用!

高温天,一些“喷一下就能体感清凉”的清凉喷雾热卖。北京地坛医院皮肤性病科主任医师伦文辉提醒,清凉喷雾不应直接喷于皮肤表面,以防发生皮肤冻伤或过敏。

在一家便利店内,货架上摆放了三排不同香型的“凉感喷雾”。使用方法介绍,清凉喷雾应在距离人体5~10厘米处,对准感到炎热的部位,隔着衣物多次喷洒即可降温。“这种清凉喷雾特别好卖,一天能卖出10多瓶。”售货员说。

在某平台上,一款国外品牌的清凉喷雾,打着“喷洒后体温瞬间下降10.2摄氏度”的广告,月销量高达2万瓶。消费者林女士告诉记者,喷雾喷洒衣服上,3分钟后便会感到冰凉。不过,不慎将喷雾喷洒在皮肤表面,皮肤会有明显的刺痛感。

据了解,清凉喷雾主要含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。伦文辉说,如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,甚至皮肤坏死。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。

此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,过敏体质人群使用前,建议先少量喷洒进行测试,如果不发生过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

(据《北京晚报》)

分类广告

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的兴和县京蒙小学体育活动室项目于2018年11月30日已全部竣工,现我公司成立清算组,负责处理改工项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司不予处理,责任自负。

联系电话:张经理

固定电话:0471-6212711/0471-6212689

内蒙古第三建筑工程有限公司

2023年8月14日

内蒙古永太化学有限公司10000t/a三乙胺回收项目环境影响报告书征求意见稿公示

项目环境影响报告书征求意见稿编制完成,在上报生态环境局前按照《环境影响评价公众参与办法》要求,进行环境影响评价信息公示,公示内容如下:

一、环境影响报告书征求意见稿电子版及纸质版报告查阅方式:电子版链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30810h07in纸质报告查阅方式:现场查阅。

二、公众意见表的网络链接:链接: http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk01/201810/W020181024369122449069.docx

三、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

(1)建设单位:内蒙古永太化学有限公司,联系人:李经理,电话:15702447587,电子邮箱:1324890352@qq.com,查阅地点:乌海市海

区乌海高新技术产业开发区低碳产业园,(2)环评单位:内蒙古吉泰德环保科技有限公司,联系人:尚工,电话:18147029974,邮件地址:shanggong213@163.com

内蒙古永太化学有限公司 2023年8月10日

关于拟撤回《关于内蒙古琼宇房地产有限责任公司建设便民市场划拨用地的批复》(呼政土字[2003]89号)的告知函

内蒙古琼宇房地产有限责任公司:

市人民政府于2003年7月以《关于内蒙古琼宇房地产有限责任公司建设便民市场划拨用地的批复》(呼政土字[2003]89号)将位于乌兰察布路北侧,原内蒙古吉泰房地产有限公司的国有土地2672.60平方米土地划拨给你单位,作为建设便民市场用地。

按照赛罕区政府《关于国有土地上房屋征收与补偿国有土地使用权划拨用地事宜的请示》(呼赛政发[2023]38号),你公司取得土地批复后一直未开展建设便民市场工作,且未办理《建设工程规划许可证》。

依据《行政许可法》第八条的相关规定,现撤回《关于内蒙古琼宇房地产有限责任公司建设便民市场划拨用地的批复》(呼政土字[2003]89号),土地使用权同时收回,后续将由赛罕区政府统一规划。

因《关于拟撤回《关于内蒙古琼宇房地产有限责任公司建设便民市场划拨用地的批复》(呼政土字[2003]89号)的告知函》无法送达你单位,现依法向你单位公告送达,公告发布之日起,经30日即视为送达。

你单位可在送达之日起5日内进行书面陈述或申辩,逾期未提出的,视为放弃上述权利。陈述(申辩)地址:呼和浩特市新华大街12号城建大厦(市自然资源局1807)。

2023年8月1日

公告

注销公告

注销公告

遗失声明

遗失声明