

晒晒太阳 适量运动

走出家门好惬意



家长陪孩子在浉河公园里玩耍

信阳消息(首席记者 韩蕾)因为太阳“失踪”,十几天我市一直都是阴雨绵绵,上周末,太阳终于出现,天空也一扫前几日的阴霾,露出了蓝色的“真

容”,气温也一度攀升至16℃。市民们纷纷走出家门,来到广场、公园、河边,晒太阳,赏风景,好不惬意。

“慢点,慢点,别害怕,妈妈在

这边接着你。”昨日,在浉河公园,市民周女士正带着4岁的儿子玩滑滑梯,“一直都想带他出来玩,但是前段时间太冷了,带他出来怕生病,刚好今天气温高,我就带他出来玩了。”

记者看到,只要有阳光的地方就有人在玩耍。有的三五成群坐在椅子上聊天,有的在空场地上打着羽毛球,有的则陪孩子在玩滑滑梯……公园内到处都充满着欢快的笑声。

“我好久没有出门运动了,今天出来溜冰,运动运动。”市民小王和几名好友正在百花会展中心门前的广场上溜冰,“运动完,浑身都暖洋洋的。”

通过采访,不少市民都告诉记者,因为前段时期的阴雨天气,不仅没法出门,而且让人觉得很沉闷,趁着双休日天气好,出门转转,不仅能享受到阳光,而且整个人的心情也好了很多。

不过,记者在采访过程中也看到一些不和谐的画面。有的市民把草坪当球场,在上面打起了羽毛球,还有的市民无视公园或者百花园里的警示牌,把宠物也给带了进去。“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”,市民在出游时应爱护周边环境,让自己成为秀丽景色里和谐的元素。

冬季夜跑健身又解压

安全和保暖不容忽视

信阳消息(首席记者 韩蕾)随着生活节奏的不断加快,竞争压力越来越大,人们锻炼的时间越来越少。跑步,是最简单的锻炼方式,越来越多的职场忙人和年轻人,都选择了工作之后的夜跑来锻炼身体和减压。随着天气放晴,气温升高,当夜幕降临时,“夜跑族”又开始活跃起来。

昨日,记者在天伦广场、浉河公园、浉河岸边走访时看到,虽然夜晚寒意依旧,但市民锻炼健身的热情不减,其中不乏夜跑的中年人和青年人。市民袁先生告诉记者,孩子正上幼儿园,早上需要送孩子去学校,然后要上班,所以只能把运动的时间安排在晚上了。“我总是沿着浉河岸边跑半个小时左右,然后走一走,感觉很放松,夜跑之后产生的轻微疲劳感能够大大提高睡眠质量。”袁先生说。

“我和室友坚持晚上跑步,主要是为了减肥。”刚参加工作一年的小马告诉记者,平常工作比较忙,就只能晚上出门跑跑步了。至于夜间锻炼身体是否安全,小马表示,确实存在一定的不安全因素,但是会选择人多有路灯的地方和路段。

不过,在夜跑时一定要注意人身安全。比如,晚上跑步不能太晚,最好在晚餐一个小时候开始;



(资料图)

选择明亮而熟悉的路线,最好是有摄像头监控的区域;尽量不要携带贵重物品,但手机和证件应随身携带,遇到紧急情况,能联系家人、确定身份;最好不要戴耳机,如果要戴可以戴一只耳朵,或将声音放小,从而可以听到车辆靠近的声音;尽量约上几个家人或朋友一起跑步,或者加入一个值得信赖的跑步团体,将大大提高安全系数。

另外,冬季户外跑冷空气对呼吸道黏膜的刺激非常大,会有咳嗽的表现,造成跑步者极度不适。因此,呼吸韵律和呼吸方式非常重要,跑三步换一次气,开始不

要跑太快,节奏要把握好。呼吸尽量做到口鼻吸混合呼吸。建议嘴微张,舌头顶住上腭,让空气经前排牙齿进入,使冷空气在口腔内有个加温过程。跑步开始时先用鼻呼吸,待稍适应后再用嘴呼吸也可避免冷空气直接刺激口腔,咳嗽的现象就会减少或避免。

同时,冬季夜跑还需要做好保暖措施,冷空气对手部和耳部末梢神经影响较大,胸部及背部也较易受寒,因此应选择透气性好的运动衣。跑步过程中不要急速停下来,身上有汗时要保持体温,避免受凉。

便民信息

信阳市供水集团公司

特约

市长热线:12345

纪检举报:6208032 6224900

干部选拔任用监督电话:12380

烟草专卖品市场监管举报电话:12313

社会救助电话:6552041

法律援助咨询电话:12348

信阳市青少年心理

及维权服务热线:12355

住房公积金热线:12329

国税稽查举报:6207648

安全生产举报:6365800

供电服务:6218315

自来水抢修:6222251

物价投诉:12358

火车站问询:6224114

汽车站问询:6227575

民航航班问询:6205656

食品药品投诉电话:12331

燃气服务:6263939

冷空气“刹车”
气温缓慢回升

空气干燥注意护唇

信阳消息(首席记者 韩蕾)上周,我市迎来了入冬以来的第一场雪。降雪除了带来了惊喜,同时还有降温,低到零下的温度让市民都不得不裹上厚厚的羽绒服。不过,降温也只有短暂的3天,上周末温度已经回升到了10℃以上,市民也开始出门尽情享受“信阳蓝”。

阳光的热情,让积雪消失殆尽,走在冬日的阳光里,心底里一阵温暖。而这次太阳并没有玩儿“快闪”,本周内“太阳公公”还将继续陪伴我们3天,随着日照时间增多,气温也会明显上升。但是,没有太阳陪伴的其余4天里,市民将在阴雨天气中度过了。

虽然“太阳公公”不能“常驻”我市,但是本周气温不算低,最高温度基本上都在10℃左右,最低温度也没有低于零下。具体天气预报如下:11月30日(星期一),多云,14℃~5℃;12月1日(星期二),小雨转晴,13℃~5℃;12月2日(星期三),晴,13℃~4℃;12月3日(星期四),多云转阴,11℃~4℃;12月4日(星期五),阴转多云,12℃~4℃;12月5日(星期六),阴转雨夹雪,9℃~3℃;12月6日(星期天),多云,8℃~1℃。

天儿暖和了,烦恼也随之而来了,因为空气越来越干燥,嘴唇瞬间会变得很干。唇部皮肤的厚度只有身体皮肤的1/3,而且没有皮脂腺,不具备有保护功能的黑色素。嘴唇表皮其实不算皮肤,它只是黏膜,黑色素少,表皮较薄,所以对干燥的空气、低温、冷风等环境特别敏感。特别是秋冬季,吹起的干冷风甚至会让唇部的干皮翘起,双唇更容易变干,甚至脱皮。

很多人感到嘴唇干燥时总喜欢舔一舔,但是这个方法可要不得。唾液只能暂时湿润嘴唇,但很快被蒸发掉,同时再带走嘴唇上本来就匮乏的水分,导致了嘴唇越干越想舔,结果越舔嘴唇而越干的恶性循环,造成了嘴唇的干裂和脱皮。

因此,冬季多风的天气里,最好随身携带润唇膏,当嘴唇干裂时就拿出来涂涂。另外,多喝热开水,也能润唇。



周一谈天