

缺觉人群更要适当运动

现代人普遍面临睡眠不足问题，其危害远不止于精神倦怠。最主要的危害是使人长期处于应激状态，免疫力持续受损，使得代谢性疾病、心脑血管病及精神疾病的风险悄然攀升。

近日，一篇发表在国际运动科学期刊的研究表明：运动能为缺觉人群筑起抗炎防线。这项研究分析了美国国家健康和营养检查调查队列中2113名睡眠不足的参与者（日均睡眠≤7小时），通过加速度计测量了参与者的身体活动信息，并结合血液样本测量了C反应蛋白水平。研究发现，每日进行20分钟中高强度运动时，抗炎效益达到峰值，超出该时长并未呈现叠加效应。

对此，山东大学第二医院神经内科主任医师谢兆宏认为：“运动调节炎症涉及多维度机制，运动通过促进脂肪组织分解，使得炎症因子明显减少，能从源头上抑制炎症反应。”

什么样的运动算是“中高强度运动”呢？一个简单的衡量标准是目标靶心率：对于快走、跑步等耐力运动的强度评估，健康人群适用“220-年龄”计算最大心率，中高强度运动需达到其60%-80%；肥胖或久坐人群宜采用“208-0.7×年龄”作为最大心率。值得注意的是，力量训练需采用不同的评估体系，以器械重量及重复次数为基准。

“更直观的判断方法是自己的主观感受。”谢兆宏提醒，“运动时能说话但不能唱歌，或者呼吸急促无法完整说话则达中高强度。”

什么样的运动才是最适合自己的？“综合考量年龄、基础疾病和体能水平，选择最合适的运动组合，才能

让运动最大程度上发挥作用。”谢兆宏说。

对于学生群体而言，谢兆宏建议，每日进行60分钟中高强度运动，优先选择篮球、足球等群体性项目。利用体育课或课后时段开展运动，配合每周3次抗阻训练，可有效缓解焦虑情绪并提升学习效率，“如果长期晚睡晚起，可以适当增加晨间运动，以此来抑制褪黑素的分泌，可以帮助调整睡眠周期”。

对于长期伏案工作者和中青年运动爱好者，“普拉提+跳跃”，是运动的黄金组合。“普拉提通过慢速控制动作增强核心肌群力量，配合跳跃运动能有效提升爆发力并改善肌筋膜功能。每周3次训练，每次先完成30~50分钟普拉提，并注重呼吸与动作精准度。随后进行单腿跳、交叉跳等爆发力练习，总时长控制在90分钟内。”谢兆宏说。

“有韧带损伤、关节炎、骨质疏松、静脉曲张等问题的患者不宜做跳跃训练。”谢兆宏建议，亚健康人群需采用阶梯式增量的方法——从每日10分钟低强度运动起步，通过“30秒快走+1分钟慢走”的间歇训练逐步提升运动耐受性。

针对体能较好的成年人，“跳绳+功能训练”的互补运动方案有助多个肌肉群之间更好地协调运作，兼顾减脂、塑形与增肌。跳绳作为高效的下肢锻炼方式，需搭配坐姿划船、深蹲等复合力量训练以实现全身协调，建议每周4~5次，每次5~10分钟。对于有训练经验者，可采用“瑜伽+HIIT”模式：基础瑜伽体式每个动作维持15~30秒，进行10~20分钟；

配合4分钟HIIT循环，即每个动作尽全力练习20秒，间歇10秒，循环做6~8组，共练习4分钟左右。谢兆宏特别提醒，患心肺功能疾病、踝膝关节受伤者不太适合跳绳训练。训练时也要注意循序渐进，避免运动损伤。

中老年群体的运动需以安全为前提。“可以优先选择低冲击的有氧运动，比如快走或游泳。一个星期能坚持五次，每次坚持20~30分钟即可。”谢兆宏说，每周2~3次，每次30~50分钟的“舞蹈+弹力带训练”也可以帮助提升身体协调性与柔韧度，但要注意避免耸肩、驼背或膝盖内扣等错误姿势。“对于更年期的女性，‘太极+瑜伽’的组合相对舒缓，能有效减少对于交感神经的激活，从而对睡眠起到一定的促进作用。”

顺应自身节奏，找到自己运动的“黄金时间”也很重要。专家建议，首先可评估自己的日常作息，对于“早起困难户”而言可以不用强迫自己清晨锻炼。其次要根据身体状态制定计划——想培养运动习惯的人建议早晨锻炼，利用皮质醇分泌高峰期提升执行力；追求运动表现者优先选择下午4~7点，此时肌肉力量和反应速度处于峰值。

“无论选在何时运动，睡前3小时应结束中高强度运动，避免神经过度兴奋影响睡眠质量。”谢兆宏说。

运动中的风险也不可忽视，谢兆宏提醒，运动中若出现持续头晕、胸痛或关节异响，必须立即终止训练并就医。孕妇、术后恢复期人群及慢性病患者，需在专业医师监督下制定运动方案。（光明日报）

立查立改 即知即改

立查立改、即知即改，是确保深入贯彻中央八项规定精神学习教育取得实效的重要一招。学习教育中，各级党员干部必须把学查改有机贯通一体推进，突出“立”与“即”的紧迫性，强化“查”与“知”的能动性，彰显整改落实、刀刃向内的坚定性。

作风建设是攻坚战，也是持久战。在贯彻中央八项规定精神过程中，有的党员干部学精神浮在表面，查问题碍于情面，促整改停在纸面，抓效果不够全面。有的党员干部缺乏学的主动、查的勇气、改的魄力，不敢动真碰硬，不愿刮骨疗毒，不善真查真改，一些违反中央八项规定精神的问题反弹回潮。

“立”与“即”是一种态度，也是求真务实思维方式。学习教育不分批次、不划阶段，一体推进学查改，要求广大党员干部跳出“先开展学习、后查摆问题、再推动整改”的线性思维，破除面对问题“等靠拖”的形式主义，以“时时放心不下”的自觉推进“并联作业”。要把中央八项规定精神学深悟透，把问题隐患查深看透，保持自身的清醒通透，让实时监督、迅速响应、彻底纠正高效运转起来，不断推进、动态处置。

优化“查”与“知”的效率和效果，要把“小”和“大”结合起来。从个体看，要把对照检视的担子切实压到每位党员干部身上，查于小、查于细、查于日常，对自身行为举止进行全面“体检”。从组织层面看，要用好“批评和自我批评”这个锐利武器，不怕交锋、不怕红脸，真讲问题、讲真问题，不掩盖、不回避、不推脱，不避重就轻、自欺欺人，让每位党员干部都树立正确认识，保持头脑清醒。

以实实在在的改变更取信于民，需要广大党员干部增强“改”的主动、优化“改”的方式、提升“改”的质量。整改要奔着深处去，对于根子较深、解决较难的问题紧抓不放、久久为功；要奔着实处去，既要清除积弊也要夯实基础，让整改真有效果，大家真有感触；要奔着长久去，对于具有反复性、苗头性的问题保持警惕、常抓不懈。（新华网）

春季减肥，中医药饮怎么喝？

随着天气转暖，衣袖渐短，不少人开始将减肥提上日程。在众多减肥方法中，中医药饮凭借其“调理体质、标本兼治”的独特优势，成为科学减重的热门选择。近日，四川成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节教授，结合春季养生特点，分享了一剂中医药饮辅助减肥方法。

中医理论认为，春季是疏肝理气、祛湿健脾的黄金时期。吴节教授指出，肥胖多与脾虚湿阻、气滞血瘀相关，需要通过健脾祛湿、行气化瘀来调理代谢功能。为此，她推荐了一款春季减肥药饮：陈皮5克、茯苓10克、生山楂10克、紫苏叶5克、佛手10克，再辅以几片苹果和几朵玫瑰花。制作时，除紫苏叶外，其余药材先入水煎煮，待沸腾后煎煮15分钟，然后

加入紫苏叶继续煎煮5分钟，温服效果最佳。

药材的科学配伍，是这款药饮发挥减肥功效的关键。此方中，陈皮、茯苓健脾利湿；山楂活血化瘀、助脂类代谢；紫苏叶、佛手疏肝理气；玫瑰花解郁养颜，苹果调和口感。吴节教授强调：“肝郁气滞者易出现代谢障碍，此药饮可改善气机阻滞，促进湿气排出，从而达到减肥的效果。”

除了药饮调理，饮食和运动也是中医减重的重要“黄金搭档”。春季饮食宜清淡，多食青色蔬果如菠菜、芹菜等以养肝，增加膳食纤维如燕麦、薏米等增强饱腹感。同时，结合有氧运动如慢跑、游泳与中医传统锻炼如八段锦、太极拳，可疏通经络、提升代谢水平。

专家还提醒，减肥过程中要避免一些常见误区。拒绝极端节食，以免营养失衡、免疫力降低；注意睡眠与情绪管理，熬夜会扰乱瘦素分泌、增加饥饿感；压力大时，可通过冥想或饮用药茶等方式疏解，避免情绪性进食。同时，设定合理的减重目标，每月减2~4公斤为宜，6个月内减重5%~10%可显著改善健康。

此外，适量运动是春季减肥不可或缺的一环。散步、慢跑、瑜伽等运动方式，不仅能消耗热量，还能提高新陈代谢率，加速脂肪燃烧。保持良好的作息习惯也至关重要，充足的睡眠有助于调节内分泌、减少饥饿感；避免熬夜和过度劳累，保持心情愉悦，从而减轻压力，避免暴饮暴食。（人民日报）

“力达铸造”按照习近平总书记指出的制造业高端化、智能化、绿色化发展方向，努力在科技攻关和技术创新中贡献智慧和力量

笃行实干担使命 奋勇争先谱新篇

（上接一版）

——在抓项目、扩投资上决战决胜。推行“1个重大项目、1名县级包保领导、1个牵头单位、1套保障体系”服务机制，力争签约项目30个，招商引资到位额增长15%以上。新开工132个项目，储备高质量的亿元以上项目40个，同步谋划争取国家、省利好政策落地，夯实增长基础。

——在兴产业、增动能上决战决胜。深入开展新型工业化暨工业倍增攻坚行动，发挥产业优势，让原字号走深做强，力争精细化工率达到75%；让老字号逐绿向新，打造绿电产业链；让新字号积厚成势，因地制宜培育新质生产力。推动规上企业

突破100户、规上工业总产值突破200亿元。

——在强“三农”、固根本上决战决胜。坚决落实习近平总书记关于“坚持城乡融合发展、扎实推进乡村全面振兴”的重要要求，大力发展现代化大农业，发挥好“五良”融合模式，加快建设高标准农田，做好黑土地保护性耕作，提高粮食综合生产能力，做强农产品精深加工，增强“米袋子”“菜篮子”“果盘子”保障能力，学习运用“千万工程”经验，接续实施村集体经济优化年行动，实现村集体经济规模突破6000万元。推动产业富民增收，打造一批特色产业镇、村，让乡村更兴旺、农民更富裕。

——在优生态、筑屏障上决战决胜。在打好打赢科尔沁沙地歼灭战基础上，走好产业生态化、生态产业化创新路径，结合生态治理布局乡村振兴示范带，将绕阳河流域打造成为全省首个国家级水土保持示范区，为生态建设创造更多标志性成果。

我县要求，学习好、宣传好、贯彻好习近平总书记到辽宁考察时的重要讲话和重要指示精神，是当前和今后一个时期全县上下的重大政治任务。要在学习领会、教育培训、宣传宣讲上下功夫，认真研究贯彻落实措施，融会贯通、一体推进、形成合力，确保习近平总书记重要讲话精神在全县不折不扣落地见效。（季哲）

森林草原防火 牢记“十不准”

- 不准携带火种进山
- 不准在野外烧火取暖
- 不准在林区野炊、烧烤食物
- 不准在林区吸烟、打火把照明
- 不准在林区上香烧纸、燃放烟花爆竹
- 不准炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧
- 不准让特殊人群和未成年人在林区玩火
- 不准乘车时向窗外扔烟头
- 不准在林区狩猎、放火驱兽
- 不准让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险

· 广告 ·

分类信息 声明

阜新蒙古族自治县花朝老果蔬种植专业合作社法人章（李忠富）不慎遗失，声明作废。