



今年50多岁的市民陈济强在石城山顶只用两个手指做俯卧撑。

秋炼,各有各的招

时下秋高气爽 ,气温宜人 ,正是锻炼好时节。在香樟公园、金胜山、石城山 ,处处都能见到形形色色的晨练市民。他们锻炼的形式五花八门 ,各有各的招。

11日清晨5点30分 ,在金胜山山顶 ,至少有四五十人在晨练 ,他们中有的压腿 ,有的打羽毛球 ,也有聚在一起做健身操的。

只要天气允许 ,我都会早点起来 ,活动下筋骨。今年76岁的潘则仁说 ,他身边有很多街坊邻居都有晨练的习惯 ,锻炼后再回家 ,一天都有精神 ,感冒也少了。

市中医院副院长王亦专说 ,秋季锻炼身体不仅可以调养肺气 ,提高肺脏器官的功能 ,还能增强抵抗力。但秋季早晚温差较大 ,很容易引起呼吸系统疾病 ,比如哮喘。同时 ,秋季是心脑血管疾病的高发期 ,一些老年人因起床太早 ,对室外的气温一下子不能适应 ,很容易引发疾病。

王亦专建议 ,老年人晨练不宜剧烈运动 ,而在运动种类上最好选择慢跑等较为放松的锻炼方式 ,运动时间也不宜过长 ,最好不要超过一个小时 ,衣着要注意保暖。

记者 杨成栋



郑先生每天都会来香樟公园锻炼身体 ,单脚站立可以坚持4分钟。



今年40岁的高红结正在扎马步。



徐先生每天在金胜山顶练倒立。



74岁的李伟东做仰卧起坐来锻炼腰力。



王大爷每天都会来金胜山顶打羽毛球,他喜欢用两个球拍左右开弓。

开发区厂房出租
5266 二楼2700 ,13705895691
标准厂房出租
5317 城西新区灵石路
5000 平方 (可分租)
13758986078 ,697078
幢房急转
5322 江南街道 ,南园四层
半 ,占地 60 平方 ,证全
13967939907 ,688907
锦湖苑别墅转让
5340 一期 ,建筑面积 369
平方 ,占地面积 425 平方 ,
联系电话 13805856719
店面出租或转让
5392 五 金 二 街 77 号
13905890051 ,690051
整幢店面转租
5402 金胜路 13605897738
厂房出租
5409 武义泉溪金岩山工业
区厂房 2300 平方米出租
13506791681 ,649681
华丰东路套房转让
5425 因本人另有发展 ,超
低价转让核心地段华丰东
路大套中套小套套房、学
区房 ,双证齐全 ,电话 :
13575692558 ,655588
场地合作
5452 市区 330 国道边
上有 1000 多平方场 地
698501 ,13506598501
厂房出租
5465 第三层厂房出租 面
积 1200 平 ,武义泉溪清溪
湖 朱先生 13345891408
房屋转让
5469 华联商厦农行旁边 ,
民主小学学区 48 平方
685220 ,13645890022
出租或转让
5472 武义王宅 10000 厂
房出租 ,办公齐全 ,可分
割 白垭里别墅 ,香格里拉
套房转让 13506797698
溪中路幢房转让
5511 ,18857928711
店面转让
5509 望春西路店面两间 ,
农商银行旁 ,年租 10 万
15067946675 ,722072
厂房出租
5522 芝英二期通泰路新
建厂房 2 楼 3 楼共 1800
平方 ,有单独货梯(适宜装
配) ,另长城加油站对面店
面及套房出租 ,电话 :
18905791025 ,713148
厂房出租
5544 芝英二期工业区新
建厂房 1 - 5 层共 7000 平
 ,可装行车 变压器 315KV ,
13758993922 ,553922
城区厂房转让
5554 面 积 2950 平方
13665867788 ,688639
房屋转让
5552 巴黎商街、金色港湾
套房转让 ,黄棠幢房转让
13588618919 ,668919
东塔路店出租
三间 13605892815
厂房出租
5570 花街 1000 至 8000
平方 ,大徐 1600 平方
565008 ,15857995008
办公楼出租
5574 人民医院附近 ,豪
华 24 层 13605893027
壹号府邸急转
5566 中介 18757662916
南苑路套房转让
5561 电话 :15088232147
西站厂房出租
5589 建材市场附近二楼
800 平方仓库、厂房出租 ,
有货梯 ,不可堆重物
13588619668 ,617617
杨家厂房出租
5581 ,2000 平方可用于
铸 造 (1200KWA 变 压
器)及 2 吨中频炉 ,联系电
话 :13967911333
高鑫路幢房转让
5583 一间 15857987899
培训中心转让
5590 营业中 ,阳光花园
旁 电话 :13858944960