



疫情渐冷 运动渐热

市民进行户外锻炼仍需做好防护措施

近期 ,新冠肺炎疫情逐渐 降温 ,人们开始恢复正常生活。昨日 ,记者在三江六岸看到 ,参与晨练和夜跑的市民明显比前段时间增多。随着我市各公共文化活动场所陆续重新开放 ,健身爱好者们也迫不及待地走出家门 ,到小区活动室、体育中心、篮球场等地 开练 起来。

记者 吕鹏

小区乒乓球运动持续升温

好球！晚上7时 ,在信合苑小区的活动室内 ,两名乒乓球爱好者正打得一片火热。球桌旁 ,还有不少围观者摩拳擦掌 ,准备上场。小区居民周平均告诉记者 ,这段时间 ,越来越多的居民来这里切磋球技。

周平均介绍 ,此处活动场地原本用来堆放杂物 ,去年改造后 ,搭起了一张羽毛球网和两张乒乓球桌。没想到 ,突如其来的疫情阻挡了居民下楼活动的脚步 ,于是这新改造的活动场地也冷清了许多。

随着疫情逐渐平稳 ,在家蛰伏了近两个月的周平均 ,迫不及待地喊上球友下来活动。让他没想到的是 ,本来无人问津的场地 ,开始变得炙手可热 ,还吸引了不少周边小区的居民过来活动。

有住在隔壁安居苑小区的 ,也有住在丽都锦苑的。周平均说 ,每到晚上7时 ,大家就戴上口罩 ,凑在一起打球锻炼 ,直到晚上9时才散去。这种 火热 的景象已经持续了一个月。

这些邻里间的乒乓球赛 ,还暗藏了不少高手。在场上打得火热的 ,正是2012年获得全市老年农民运动会乒乓球冠军的朱梅菊。这两天 ,虽然她腿脚不适 ,走路一瘸一拐的 ,但还是忍不住来打两把。我本来就是坐不住的人 ,天天待在家里闷得慌 ,还不如活动一下增强免疫力呢！朱梅菊说。

体育中心开放 市民运动热情高涨

4月初 ,难得放晴一两日 ,安静了一段时间的市体育中心也重新热闹起来。

下午3时 ,记者在体育中心的操场上看到 ,不少市民戴着口罩在进行锻炼。在空旷的草地上 ,家长们带着孩子踢足球 ,塑胶跑道上 ,10多个学生在为即将到来的体育考试进行长跑训练 ;另一侧的水泥地上 ,几个打扮时髦的年轻人正玩着滑板。

这几天天气晴暖 ,我就带着孩子出来活动一下筋骨。市民李女士边说边注视着在操场上跳绳的女儿。

在家宅了太久 ,总期待着出门跑跑步出身汗。市民李先生是一位跑步爱好者 ,停好车后 ,他戴好口罩 ,从后备厢拿出了跑步鞋。他说 ,虽然疫情得到了控制 ,但在户外锻炼依然要谨慎 ,出门运动要做好防护措施 ,运动时尽量选择较为空旷的区域。

永城最热闹的地方。打太极、练棍、跳广场舞 各类 武林高手纷纷在此一展身手。此外 ,不少市民选择在江边夜跑、骑行 ,感受那份久违的运动带来的畅快。

据了解 ,为了满足市民的健身需求 ,我市目前已有序开放各活动场馆。比如 ,体育中心附近的多家球类俱乐部及健身房 ,已基本开放。市民只需出示健康码 ,测量体温后 ,即可进入场馆内运动。

夜晚时分的三江六岸 ,可说是

应对 倒春寒 春捂 有讲究

记者 吕鹏

前几天 ,永城连续降雨 ,气温骤降 ,湿冷难耐 ,让不少市民直叹 倒春寒 来了。那么 ,究竟什么是 倒春寒 ？大家该如何做好防范？如何做好 春捂 ？

倒春寒易致疾病多发

这几天 ,市民施金荣感到身体不适 ,直打喷嚏。原来 ,前段时间气温回升 ,短袖、薄衫成了不少市民外出着装的首选。施金荣也赶了一波 潮流 ,把冬衣都收了起来 ,早早穿上了夏装。万万没想到 ,连续晴了几日后 ,气温骤然下降 ,一时不适应的施金荣就 中招 了。

这是不是 倒春寒 来了？市民纷纷感叹。然而 ,记者从市气象局了解到 ,虽然这段时间气温偏低 ,但还没进入到真正意义的 倒春寒 。气象学对 倒春寒 有准确的定义 :4月份连续三天以上 ,平均气温低于11 的天气 ,才是 倒春寒 。据了解 ,倒春寒 大概率是因冷空气南下所引起的 ,冷空气南下越晚、越强、降温范围越广 ,出现 倒春寒 的可能性就越大。

在此需要提醒市民的是 ,随着春季天气转暖 ,人体自身的抗寒和抗病能力较冬天来说均有所下降。此时 ,如果防护措施不到位 ,人体将难以承受突如其来的冷空气刺激 ,容易导致感冒。不仅如此 ,倒春寒 期间空气寒冷干燥 ,是气管炎等呼吸系统传染病高发时节 ,需要特别注意防范。

春捂 要适度

人们常说 春捂秋冻 。那么 ,我们该如何做好 春捂 呢？记住以下几个关键词。

早晚捂 ,变天捂 :早晚要捂 ,变天尤其要捂。春季天气变幻莫测 ,建议养成每天查看天气预报的习惯。

上薄下厚 ,脱衣递减 :下半身需要多穿一些 ,而上身可以少穿一些 ,有利于气血畅达。另外 ,脱衣也不可一步到位 ,要递减 ,一件一件地脱 ,尤其是身体虚弱的老年人。

春捂不过度 :春天积蓄了一个冬天的阳气 ,要往外发散 ,如果捂得太严实 ,就会导致鼻腔、牙龈、肠道、呼吸道上火。所以 ,捂到什么时候为止 ,可以根据自己的身体情况和温度变化来定。体热的人如果捂久了容易出汗 ,可以少捂几天 ;老人和一些体质偏寒的人 ,捂着不会身体冒汗、咽喉发干 ,则可以多捂几天。

户外运动有讲究

- 疫情尚未完全解除 ,有户外运动习惯的市民 ,需注意做好以下几点:
- 一、环境选择 :人少开阔 ,空气流通。通风环境对于病毒防控极为重要。新冠肺炎疫情尚未完全结束 ,户外运动时 ,一定要避免扎堆 ,可选择人群较少的地方 ,比如江边、公园等空气流通的地方。在公园、广场等开放性场所活动时 ,需做好防护措施。
 - 二、时间选择 :晚出早归 ,避免夜跑。这个季节天气多变 ,并不是每天都适合户外运动。尽量在天气晴朗时外出运动 ,如遇到大雾、阴雨天气 ,建议不要出门。由于早晚温差大 ,最好避免太早出门散步 ,尤其是患有心脑血管等疾病的老人 ,外出时间建议在上午9时后 ,或下午5时太阳落山前 ,活动时间最好控制在30分钟至60分钟 ,夜晚温度降低 ,且空气质量较白天差 ,晚上9时后要避免夜跑等运动。运动时 ,应主动与他人保持1米以上的距离。
 - 三、项目选择 :有氧为主 ,控制强度。疫情未消 ,提倡公众单独活动 ,尽量不要去露天浴场、泳池 ,避免交叉感染。普通人群建议以有氧运动为主 ,适当进行一定强度的锻炼 ,比如慢跑、打太极、瑜伽、登山、骑自行车等。降低跑步强度 ,以慢跑为主 ,同时控制运动时间 ,不要超过1个小时 ,稍稍出汗即可。不要做大强度、长时间、对抗性训练 ,否则容易疲劳或造成肌肉损伤 ,降低身体免疫力。

停电预告变更

10KV 永街640线岭张640A开闭所原定于4月8日12:00-17:00计划停电 ,现因故取消。如需咨询请拨打 电话 :87202999。

国网浙江永康市供电有限公司
2020年4月7日

停电预告

因线路检修 ,4月15日14:00-17 :00 象鸣畈K962线前杭3°变支线停电。

因线路检修 ,4月17日9:00-14 :30 迎宾K961线大坎山1变支线停电。

因线路检修 ,4月21日9:00-14 :30

派溪K966线砖瓦厂支线停电。

因线路检修 ,4月21日9:00-14 :30 方岩K957线惠康工贸支线停电。

遇雨顺延。停电详情可关注微信公众号 国网浙江电力 查询 ,咨询电话 :87202999。

国网浙江永康市供电有限公司
2020年4月7日