

微文联播 @ 周口晚报

五一文化广场取缔5家收费停车点

为进一步净化中心城区市容环境,规范停车秩序,方便市民出行,11月15日上午,市城管支队与市公安局联手依法取缔了五一文化广场周边5家营利性非机动车停放点,并将占道围护的护栏切割清理干净。为方便市民停车,他们又在广场的人行道上从东至西重新施划了一排非机动车免费停车点。

热搜指数:★★★★★

周商高速建设项目发现百余座古墓葬

为配合周(口)南(阳)高速公路建设项目,河南省文物考古研究院联合周口市文物考古研究所对杨单庄古墓群进行了抢救性发掘。近日,周口晚报记者了解到,考古人员经过5个月的努力,已发掘面积4530平方米,发现古墓葬120多座。

这些墓葬分为汉代、宋代和清代,其中以汉代居多,同时还发现有汉代一直延续到明清的遗址。这些墓葬共出土陶器、铜器、铁器、骨器、漆器、银器、石器等各类文物标本500多件。在这些墓葬中,汉代墓葬多达105座,其中竖穴土坑墓81座、砖室墓24座。让人高兴的是,这些汉代墓葬较少受到盗扰,保存较为完整。

热搜指数:★★★★★

周口首座高架桥进入现浇梁施工阶段

周商连接通道八一大道打通工程是周口百城提质工程第一批开工项目之一,是打通中心城区与高水县的一条新通道。11月14日,周口晚报记者了解到,目前工程基础与下部结构基本完成,已经进入现浇梁施工阶段,预计2019年上半年实现通车。

据了解,周商连接通道八一大道打通工程北起中心城区南部(八一大道与开元大道交叉口),高架主线向南依次跨越南八路、南六路、漯阜铁路、宁洛高速公路、纬七路,在纬六路北侧与地面相接。建设内容包括:道路工程、跨越漯阜铁路及高速公路高架桥工程、绿化工程、雨水、污水、给水工程及道路附属工程等。

热搜指数:★★★★★



权威报道 @ 周口晚报

周口这两地方成国家级试点

近日,河南10个县(市)成功入选第三批返乡创业的国家级试点,分别是:项城市、鹿邑县、博爱县、新蔡县、鲁山县、虞城县、原阳县、孟津县、台前县、清丰县。

鹿邑古称鸣鹿、真源、苦县、谷阳、仙源,位于河南省东部、豫皖两省交界处。鹿邑是连接中原经济区和皖江经济带、长三角的枢纽。鹿邑是道家创始人老子故里,2011年11月,经中国民间文艺家协会组织专家实地考察论证,报中国文联审批、中国共产党中央委员会宣传部备案,命名

河南省鹿邑县为“中国老子文化之乡”,并建立“中国老子文化研究中心”。

项城位于河南、安徽两省交界处,大广高速、宁洛高速在市区交汇,106国道和5条省道穿越全境,漯阜铁路连接京广、京九,沙颍河航运直通长江,是豫东南较佳的人流、物流、资金流、信息流交汇点。项城是中国最大的手工鞋生产基地、中国著名的莲花味精所在地,中西部通往长三角最近的水运城市。2011年荣获“中国最佳投资城市”“中国十大发展潜力城市”称号。

市”称号。

入选返乡创业国家级试点有啥好处?

1. 推进试点地区相关工作开展,国家将在整合资源、盘活存量的基础上,对各试点地在政策、项目和渠道对接等方面给予支持。

2. 创造更多就地就近就业机会,加快培育经济社会发展新动力,促进脱贫工作稳步向前,推进民生改善有重大意义。

热搜指数:★★★★★

便民 @ 周口晚报

央视提醒:换种走法得癌风险降一半

世界卫生组织认定,走路是“世界上最好的运动”。每走一步,可推动人体50%的血流动起来,可挤压人体50%的血管,至少可运动50%的肌肉。

研究显示,如果一周健步走7个小时,分日进行,可以将冠心病、心脏病的发病率降低30%,可以将胰腺癌患癌风险降低50%,如果一旦患癌,经常行走的人癌症恶化程度比不运动的人低57%。一天健步走1个小时,对2型糖尿病有50%的预防效果,可以使患乳腺癌的风险降低12%。对于60岁以上老年人,一周有3天、每次45分钟以上的健步走运动,有助于维持较好的认知功能,避免痴呆。

走路也要“看人下菜碟”

走路,虽然每个人都会,但要想达到锻炼的效果,需要加点技巧,并且不同的人应采取不同的走路方式。

1. 体弱者:甩开胳膊,大步跨

体弱者要达到锻炼的目的,每小时走5公里以上最好,走得太慢达不到强身健体的目的,只有步子大,胳膊甩开,全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢,时间最好在清晨和饭后进行,每日2次~3次,每次半小时以上。

2. 肥胖者:长距离健步走

每日2次,每次1小时,步行速度要快些。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

3. 高血压患者:前脚掌着地挺起胸

高血压患者走路,步速以中速为宜,行走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能。走路时要充分利用足弓的缓冲作用,要前脚掌先着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于不停的振动,容易引起一过性头晕。

4. 冠心病患者:缓步慢行

冠心病患者走路速度不宜过快,以免诱发心绞痛,应在餐后1小时再缓慢行走,每日2次~3次,每次半小时,长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

5. 糖尿病患者:摆臂甩腿挺起胸

糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后1小时进行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或1小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者,应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。

6. 其他健康人群:健步走

跑步承受不住,不如选择健步走,既能强身健体,又可减轻对关节的损伤。长期坚持下去,其效果会优于跑步。

8种科学走路法,走出一身健康来

1.“10点10分”走:护颈椎

方法:双臂向上斜举,就像表针指到“10点10分”的位置上,抬头挺胸,进行行走锻炼,每天坚持200步。

功效:这种走路方式有助于锻炼肩部、颈部肌肉,缓解和预防颈椎疾患。

提醒:进行“10点10分”走时,应适当降低行走速度,以保持身体的平衡;要保证动作的准确性,不要因为胳膊酸疼就松懈下来。

2.“三吸一呼”走:最养肺

方法:每天走路时心里数数“一二三四”。一二三四代表走四步,第一步、第二步、第三步是吸气,第四步呼气,动作夸大一点,身体挺直,不许驼背。

功效:这种走路方式,有助于增强肺部免疫力,提高肺部细胞的弹性,提高肺部血管的通透率,从而保护肺部健康。

提醒:呼吸走,最好选择在树多、湿度大以及负氧离子含量高的环境。

3. 一字步:防治便秘

方法:左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。把一字步当成每天走路的一个环节,走500米就够了。

功效:这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。

提醒:走路时摆胯扭胯的动作幅度不要太大,尽量保持身体平衡,以免扭伤脚踝。

4. 倒着走:缓解腰酸背痛

方法:尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走相结合的方式,每天走30分钟,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

功效:倒走可以锻炼腰部和背部肌肉,促进血液循环,赶走致痛物质如乳酸等来缓解腰痛;有助于强化脊柱核心肌群,稳定脊柱,减少腰痛。

提醒:老年人尽量不要倒着走。老年人身体机能退化,平衡能力下降,在倒走时很可能会出现跌倒、磕碰等危险。

5. 边拍边走:呼吸通畅

方法:走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍打。

功效:这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。

提醒:行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

6. 甩手大步走:防驼背

方法:行走时,上身挺直,抬头,下巴前伸,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以80步/分钟~90步/分钟为宜。

功效:老年人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。

提醒:老年人甩手走时,要根据自身的情况掌握好适当的速度,太快容易失去平衡,太慢则达不到锻炼的效果。

7. 走跑交替:防治老寒腿

方法:如果你觉得走路的运动量太少,可以走走跑跑交替进行。先快跑15步,再快走45秒,这样交替运动20分钟;或者快跑60秒,再快走3分钟,这样交替运动30分钟。

功效:走跑交替可增强体质,增加腰背及腿部力量,对防治“老寒腿”、腰肌劳损等有良好作用;这种方式运动量比较大,还能够燃烧脂肪,有助于减肥。

提醒:这种方式强度比较大,运动完要抖抖腿,甩甩胳膊,放松全身,以缓解肌肉的紧张感。

8. 踮脚走:护肾

方法:每天踮起脚走10分钟左右,中间可以走走停停,达到刺激穴位的目的即可。

功效:踮脚走是前脚掌内侧、大脚趾起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处。这样可以按摩足三阴,温补肾阳。

提醒:一定要循序渐进,一开始练习时最好身边有帮扶物;患有重度骨质疏松的老年人,不建议踮脚走路。

热搜指数:★★★★★