

我市每日逾千人细河沿线“走圈”

收好“走圈地图”助您更好健身

□记者 朱琳

沿着细河两岸堤坝甬路“走圈”健身,从哪儿到哪儿究竟是走了多远,这您有数吗?

市民陈女士退休不久,有意加入细河“走圈族”强健筋骨的她,迫切想知道细河堤坝分段里程及与之相关一应问题的准确答案,以便心中有数去“走圈”。

近年来,随着阜新健康意识的持续提升,全民健身运动的大力普及,越来越多的人竞相加入健身大军当中,而简便易行的徒步“走圈”更是备受青睐,成为不少市民的首选项目,细河“走圈族”群体日渐扩大。

由此可见,记者的深度调查采访,绝非仅只陈女士一人受益;此次本报联合细河景区管理所权威发布的“走圈地图”,也值得“走圈族”集体拥有。

什么人在“走圈”?

退休老人为主 收获特别多

对打算加入细河“走圈族”的陈女士来说,同路而行的徒步者一定不会让她感到陌生,甚或还有几分亲切——与同龄人同行,必有共同话题。

1月6日,阜新迎来去冬以来又一次大幅降温,最高温度在零下10℃以下。午间,记者从建设桥沿细河北岸堤坝甬路西行探访的一路上发现,散步健身市民并未因为惧怕低温而停下脚步,至多间隔三五十米,便与记者擦肩而过。

记者与步履不快的几位老人攀谈起来,“都住西铁那边,每天结伴‘走圈’。”其中的李老先生说,他从铁路单位退休后就追随工友加入细河“走圈族”,为的是找乐并健身。每天8时,他与老友们背包出发,常在友爱桥与建设桥之间完成一次南岸去、北岸回的往返,用去小半天。“队伍最大时十几人,来回总能碰上组

团溜达的,天天见的不下三四百,顺道画画、唱歌、听评书的都有。”“走圈”路上,他们聊天、赏景、呼吸新鲜空气,同步扩大“朋友圈”,“中午偶尔AA制撮一顿,下午往回走。这可比窝家里看电视、打麻将强多了,天天有好心情!”

记者从细河景区管理所了解到,每天细河城市段沿线“走圈族”可逾千人,天暖时节还会增长,尤以追求强健身体、愉悦心情的退休老人为主。这与记者沿途所见毫无二致——老人是细河“走圈交响乐”中最为澎湃、跃动的音符。

“体重从在岗时的160多斤降到了140斤,血压跟着稳定,上楼不喘,感冒不得……”在陈老先生看来,十年“走圈”给他带来的最大惊喜在于健身效果。相信,来自同龄人的这些“走圈”好处,更能坚定陈女士的选择,将想法付诸行动。

“走圈”该注意啥?

保持好姿势 把握好距离

记者从市文旅广电局了解到,近年来,我市参与徒步运动的市民数量持续增长,经省登山户外运动协会徒步专业委员会认可的城乡徒步队伍达十余支,经常参与徒步运动的队员超过1500人,成为我市全民健身工作的一大亮点,整体呈带状的细河城市段即细河景区、呈环状的市体育场、玉龙湖等适宜处所均为主要活动地点,多以“走圈”形式开展活动。

为了更好服务市民徒步“走圈”,健身怡情,近年来,我市住建部门不仅在细河沿线等处增设座椅、卫生间等大量配套服务设施,甚至在桥梁建设方面也进行了适配设计。记者走访中注意到,在东起东新大桥、西至友爱桥的所见细河城市段8座桥梁中,除高度受限的三一八桥外,其余桥梁下部全部配建人行通道或增设木质栈道,为“走圈族”打通一条专属绿

色健身廊道,实现不上桥面、快捷通过。

“徒步‘走圈’要比跑步更适于大众参与,但不讲科学、方法不对也有可能伤身。”细河景区相关负责人提醒市民,参与“走圈”先要做到腰背挺直、收腹呼吸、先行热身、减小负重等基本要素,并全程保持,这样既可增强减脂、增肌健身效果,又可有效避免软组织、膝关节等损伤。此外,还要根据身体状况选择合适里程、速度,特别注意量力而行,并根据气温调整服装。

对陈女士这样的“走圈族”新成员,这位负责人特别建议,在条件许可情况下,不妨与住址临近的几位“走圈族”老成员结伴而行,不仅可以相互关照,还便于经验积累,为长期良好徒步“走圈”打好基础。初期应当特别注意徒步里程,切忌逞能过劳,以免导致损伤,“健身是长期坚持的事。”

咋算“走圈”里程?

心里有张图 往返要加倍

记者1月6日的走访,从建设桥直抵海州桥。“这段走下来,单程2290米。”细河景区管理所相关负责人脱口而出。

事实上,细河“走圈族”很多,但能掌握“走圈”里程、心中有数健身的并不多。为此,在细河“走圈族”群体不断扩大的大背景下,细河景区管理所通过本报首次发布“走圈地图”,为徒步爱好者提供帮助。

目前,细河景区东起生海西桥,西至玻璃厂漫水桥,总长度达到11.7公里。以主要跨河桥梁为点位分段计算里程,由东端起点至东新大桥1200米、东新大桥至人民桥1600米、人民桥至建设桥1800米、建设桥至海州桥2290米、海州桥至迎宾桥703米,再往西的迎宾大桥至友爱桥、友爱桥至九营子河交汇处、九营子河交汇处至玻璃厂漫水桥均为千米。

从市区住宅区分布及日常管理所巡视情况看,细河“走圈族”主要活动区域为人民桥与迎宾桥之间,以外区域人流逐渐减少。“根据家庭住址,选择北岸去、南岸回或南岸去、北岸回真正‘走圈’的居多,通过跨河桥梁完成两岸穿越。”这位负责人提醒“走圈”市民,把一份标明里程的“走圈地图”装在心里,而后科学选定“走圈”路线,而在总体把握里程的前提下,还要结合季节因素、天气状况等适当调整。比如,若是家住海州桥、迎宾桥一线南侧,户外气温低、日照时间短的冬季,可以选择上午走北岸东行、下午走南岸西返的方式“走圈”,来回均可享受太阳温暖,体感更为舒适,显得更为合理。

“具体计算‘走圈’里程,除两岸往返需要加倍计算外,还要加上衔接段距离。”其提醒说。

生活服务

农副产品零售价格

1月7日 (元/500克)

商品名称	规格/等级	价格
笨豆王	新鲜一级	6.5
蒜薹	新鲜一级	9
黄豆芽	新鲜一级	2.5
菠菜	新鲜一级	3
西芹	新鲜一级	3.5
黄瓜	新鲜一级	5.5
芹菜	新鲜一级	4
大蒜	新鲜一级	6
韭菜	新鲜一级	4
西兰花	新鲜一级	5
长豆角	新鲜一级	8
尖椒	新鲜一级	8
芹菜	新鲜一级	2.5
鲜羊肉	去骨统货	44
鲜牛肉	去骨统货	42
鲜猪肉	后蹄	25
鸡蛋	新鲜完整	4.7

监测地点:马家店农贸市场



天气预报

今天晴间多云(阜新市区)

风向风力	西北风3-4级
温度	-20—-12℃
紫外线辐射强度	中等
穿衣指数	建议穿羽绒外套
感冒指数	易发
晨练指数	不宜
洗车指数	不宜
湿度	28%
空气质量	优

彰武地区	晴间多云 -20—-12℃ 西北风3-4级
------	-----------------------------

(栏目主持 包颖)

无证酒驾怕被罚 竟用“假名”忽悠人

□记者 黄萍 李娟

2020年12月27日15时38分,在阜新市阜东线7公里处,市公安局交警支队机动二大队民警正在查控酒驾交通违法行为,此时,一辆灰色面包车欲强行闯关被民警当场拦截。

当民警对驾驶人进行询问时,驾驶人自称叫宋某,因为驾驶证落在家里,怕被处罚才试图闯关过关。民警在与该男子对话时,闻到他身上散发阵阵酒味,欲对其进行酒精

含量检测,但该男子却各种抵制不予配合,民警只好依法强制将其传唤到大队。

当民警查阅宋某的相关资料时,发现与当事人不相符,但该男子坚称自己就是宋某,而同车的中年女士对民警的质疑也闭口不提供任何信息。综合种种迹象,民警怀疑该男子报了假名。此时,与当事人同车的还有一个小女孩,于是民警询问她与驾驶人的

关系,小女孩称自己姓李,男子是她的爸爸。随即,民警依据线索继续开展调查。

经查,该男子确实姓李,为所驾面包车车主,他并不是忘记带驾驶证,而是没有驾驶证。经对其进行酒精检测,结果为53mg/100ml,其行为属于酒后驾驶。机动二大队依据相关法律法规,依法对李某某做出罚款4000元的处罚。

天冷家用健身器材走俏

□记者 梁东辉

寒冬时节,市民对户外运动的热情也相对减少,一些想锻炼的市民便将目光逐渐转向室内,一时间带动了健身器材的热销。

“瞧,这是我新买的跳舞毯,以后可以在家健身了。”昨晚,市民张女士在微信朋友圈晒她新买的“宝贝”。一向喜欢运动的张女士告诉记者,从去年冬天开始她经常咳嗽,

医生告诉她尽量不要在户外锻炼身体了。“前几天我在网上看到有卖跳舞毯的,而且价格也不贵,于是我买下了。”

随后,记者又走访了我们的几家体育用品店发现,家用健身器材的销量一路飙升。在街心广场附近的一家体育用品卖场内,各种样式和功能不一、档次不同的家用健身器

材琳琅满目,跑步机、健身自行车以及健腹板等针对女性和中老年人的专用运动及保健器材,吸引了不少消费者前来选购。“我一直有早晨跑步的习惯,加上今年冬天比较冷,所以买一台跑步机放在家里,全家人都可以用,且不受天气变化的影响。”正在挑选跑步机的市民刘先生对记者说。

海南出台首个自然灾害救助办法

记者从海南省应急管理厅获悉,海南省人民政府办公厅近日印发《海南省自然灾害救助办法》,这是海南为规范自然灾害救助行为,优化救助工作环境,保障海南自由贸易港建设,首次出台的相关地方规章。

办法分为总则、救助准备、应急救援、灾后救助、救助款物管理、附则等,共六章四十条,提出自然灾害救助遵循以党委领导、政府主导、分级管理、社会互助、群众自救的原则。

据海南省应急管理厅相关处室负责人介绍,办法明确了各有关单位在救助准备、应急救援、灾后救助等工作环节中的责任和义务,对灾害救助秩序、动员社会力量参与进行了规范。 据新华社