

全民健身与奥运同行

“全民健身日”山西省主会场活动热力开启

本报讯(记者 杨尔欣 见习记者 常文斐)2024年“全民健身日”山西省主会场活动8月8日在晋阳湖公园庆典广场举行,近千名健身爱好者参加。

从2009年起,每年8月8日被定为“全民健身日”。2024年第16个“全民健身日”以“全

民健身与奥运同行”为主题开展活动,借助广大群众关注奥运、支持奥运的热情,引导人们积极参与全民健身活动。

启动仪式现场,潇洒飘逸的太极扇与活力四射的健身操展演,早早就燃了健身人群的热情。9时许,随着发令枪鸣响,数百名参加“全民健

身跑”的跑友迈开脚步,在晋阳湖畔快乐启程。

庆典广场东侧,省、市体科所的工作人员一起上阵,为健身群众免费进行握力、肺活量、选择反应时等7项体质测试,帮助健身群众更好地了解身体状况,更科学地选择适合自己的体育项目。

“今天天气很凉爽,晋阳湖公园景色也漂亮,跑起来感觉特别舒服。”太原跑友田博宇说,“希望能多组织一些这样的活动,让更多的朋友参与全民健身运动。”

此项活动由山西省体育局、太原能源低碳发展论坛和山西省体育总会主办。据介

绍,山西省体育局将继续坚持开展公益服务,将资源、平台、服务沉到基层一线,引领、带动、辐射更多群众投入健身、科学健身、享受健身。



扫码看视频



8月8日,是我国第16个“全民健身日”。当日,由省、市老年体协联合举办的“省城老年人健步走大联动”活动在汾河景区举行。平原 孙舒婷 摄影报道

生活饮用水

“水喝得越多越好。”“渴了就喝水。”“水烧得时间越长越好。”……对喝水这件平常小事,人们自信满满,然而,这些做法和认识都是错误的。8月8日,太原市疾病预防控制中心心理化检验科的科长李常青表示,水是生命之源,是人体正常代谢所必需的物质,与健康息息相关,如果饮水方法不当,饮水不安全,则会影响人体健康。

“生活饮用水是指供人生活的饮水和用水。”李常青介绍,我国2023年4月实施的《生活饮用水卫生标准》对生活饮用水规定了水质要求,生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生

活饮用水应经消毒处理。

目前,我国饮用水消毒的方式有氯消毒、二氧化氯消毒、臭氧消毒等,国内外常见的消毒方法是含氯消毒剂消毒。“为了保持自来水消毒效果和避免在管网输送到用户过程中的微生物污染,用户水龙头水中的余氯含量必须在0.05mg/L以上,所以自来水会带有氯味。水中游离氯在加热后,游离氯可以完全分解挥发,不会对健康产生影响。”李常青表示。

“生水、未煮开的水、重新煮开的水、空气中久置的水、隔夜水、老化水、千滚水,是不能喝的。”李常青特别提醒,其中,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%至38%,当水温达到100摄氏度时,有害

物质会蒸发;开水重新再煮沸,会使水中的亚硝酸含量超标,对人体有损害,日久还能引起癌症;凉白开水不能在空气中暴露太久,否则会失去生物活性,从而失去很多特殊功能,如果时间过长,不仅没有了各种矿物质,而且还可能增加某些有害物质的含量;经常饮用长时间贮存不动的水,会使未成年人新陈代谢减慢,影响生长发育,中老年人则会加速衰老,可能增加食道癌、胃癌的发病率;千滚水就是在炉上沸腾一夜或者很长时期的开水,还有电热水器中反复煮沸的水,久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,出现暂时腹泻、腹胀。

如何健康饮水?李常青提醒,在温和气候条件下,低身体活动水平成

年男性每天水的适宜摄入量为1700毫升,女性每天水的适宜摄入量为1500毫升,对运动量较大、劳动强度比较高,或者需要长时间暴露于高温干燥等特殊环境下的人群,需适当增加饮水量;不可直接饮用生水,建议喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,饮料不能代替白开水;要主动饮水,未渴先饮,足量饮水,少量多次饮水;喝水可以在一天的任意时间,每次一杯,每杯约200毫升,可早、晚各饮一杯水,其他时间里每1小时至2小时喝一杯水,建议饮水的适宜温度在10摄氏度至40摄氏度。

记者 刘涛

卫生健康

创卫在行动

你喝对了吗?