



居家健身 抗击疫情 青少年居家锻炼方法

■ 刘昕彤

一场特殊的战“疫”，一个特殊的春节，新冠肺炎疫情牵动着每个人的心。新冠肺炎疫情发生后，居家健身成为不少人的选择。针对新冠肺炎疫情，国家体育总局体育运动科学研究所提供了一套青少年居家锻炼的方案，号召大家利用假期和孩子一起练习，增强自身抵抗力，做好健康的第一防护人。

灵敏协调、心肺耐力类练习

两点左右跑：放两个矿泉水瓶，两个水瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在两个水瓶之间进行快速移动，进行10-20次。

原地蹬地跑：双手、双脚支撑于地面，双腿快速前后蹬地练习，动作频率根据自身情况决定，频率越快强度越大，持续进行30秒。

原地小步跑：原地快速小步跑，摆臂、脚步频率尽可能加快，持续进行30秒。

高抬腿转体：原地进行高抬腿，家长给予指令（拍手或者口令）。孩子听到口令后，转体90度。每个方向进行15秒，总计进行60秒。

坐位摆臂：原地坐于瑜伽垫上或地上，双腿伸直，快速摆臂，尽可能加快频率，持续60秒。

平衡性练习

单脚接球：单脚站立于地面，保持身体平衡的同时，用手接住家长抛出的球（网球等）。

跳跃单腿站：双腿起跳，单腿落地站稳。落地后，膝关节微曲。双侧交替进行，每侧腿进行5次。

单腿转身跳：单腿站立起跳并在空中转体90度后，单腿落地站稳。双侧腿交替进行，每侧进行5次。

力量性练习

马步前后走：屈髋屈膝，保持腰背部挺直，在保持髋关节、膝关节屈曲角度不变的情况下，前后行走，持续进行60秒。

双腿背桥：仰卧于地面，膝关节屈曲90度，下肢发力将下背部抬离地面，进行10-15次。

靠墙静蹲：后背靠在墙上，屈髋屈膝，膝关节保持90度，同时注意膝关节不能超过脚尖，根据自身情况可通过调节膝关节角度降低难度。持续30-60秒。

标准蹲起：双手分开与肩同宽，屈髋屈膝下蹲至膝关节成90度，注意重心放在两腿之间，膝关节不能超过脚尖，进行10-15次。

弓步下蹲：双腿前后站立成弓步状态，前侧腿下蹲至90度，后侧腿顺势屈曲，但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行，每侧进行5-10次。

柔韧性练习

手足行走：站姿，俯身向前，手在地面上小幅度行走，保持身体平直，直至达到最大幅度。然后，前脚掌着地，小步向前快速行走，保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度，进行6-8次。

腘绳肌牵伸：坐姿，一侧腿伸直，另一侧腿屈曲至膝关节附近，保持背部挺直和膝关节伸直的状态下，用腹部向前触膝关节态，持续30-60秒，交替进行2-3次。

肩部柔韧性：站位，一侧手由头部从上向下曲肘，另一侧手由背后从下向上曲肘，双手尽力互相触够，注意触够的过程中不要过分用力，防止身体扭曲变形。双侧交替进行6-8次。

锻炼注意事项

运动时，着装要舒适，以运动装为佳。注意不宜穿得太厚重，否则运动不便；也不宜穿得太薄，容易感冒。

早起不宜做剧烈运动。早上起来，身体筋骨还没有完全舒展开，加之早上较为寒冷，所以不宜进行剧烈运动，容易对身体产生不利影响。

热身运动不可少。尤其是在冬季，身体筋骨相对僵硬，如果热身不到位在运动中容易受伤。

运动过后需要补充水分，切忌剧烈运动后立即喝水，会导致循环系统紊乱，喝凉水，容易导致胃肠道痉挛现象的发生。

持之以恒，坚持每天锻炼不少于一小时，每次锻炼时间不少于40分钟。锻炼的内容可根据各家的场地条件和各自的身体情况适当选择。

重庆建立95个集中隔离医学观察点

新华社重庆电（记者 李松）为有效切断疫情潜在传染链条，重庆已为新冠肺炎密切接触者设置了95个集中隔离医学观察点，观察对象实行一人一间房，基本能满足全市密切接触者隔离需求。

重庆市卫生健康委疾控处处长李畔介绍，近期重庆因家庭聚集导致的传染呈现上升态势，这提示新冠肺炎患者的密切接触者如果在家里没有做到有效防护，会造成家庭成员之间相互传染，居家隔离有一定局限性。为此，很有必要实施集中隔离，加大密切接触者管理力度，防止疫情扩散蔓延。

重庆已启动对所有新增密切接触者集中隔离措施，及早发现密切接触者中处于潜伏期的患者和无症状感染者。在重庆无固定居所、不具备居家隔离条件或居家隔离实际效果不好的密切接触者，也要集中隔离。

李畔介绍，这95个集中隔离医学观察点多由远离居民区的宾馆改造而成，能提供5754个房间，具备良好居住条件，有电视、网络等。同时，集中隔离医学观察点也做好清洗消杀工作，杜绝安全隐患。在入住期间，观察对象一人一间房，专人24小时服务，并提供心理疏导等人文关怀，隔离不隔爱。

重庆实现“四类人群”核酸检测全覆盖

新华社重庆电（记者 周文冲）重庆市卫健委党委副书记夏沛在2月14日召开的重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上通报，为及早发现和控制潜在传染源，重庆市扩大了核酸检测应用范围，将发热门诊就诊患者、密切接触者纳入病毒核酸检测范围，实现“四类人群”病毒核酸检测全覆盖。

夏沛介绍，随着对新冠肺炎认识的深化和诊疗经验的积累，重庆不断扩大核酸检测应用范围，目前已开始

集中对发热门诊就诊患者、密切接触者、疑似病例和确诊病例“四类人群”开展病毒核酸检测，确保实现病毒核酸检测全覆盖，存量疑似病例和密切接触者病毒核酸检测全清零。截至2月11日，共检测33万人份样本。

重庆市新冠肺炎医疗防控咨询专家王豫林介绍，对重点人群集中扩大筛查，有利于早查早控，在发热门诊的病人和密切接触者中提前发现潜在的病人和感染源，同时及时发现和诊断早期病例和轻症病例，做到早收早治。

湖北孝感迎来重庆“援军”

新华社武汉电（记者 伍晓阳 胡虎虎 陈罡）近日，重庆支援孝感第二批医疗队已抵达。紧急关头，孝感迎来了重要援军！

重庆支援孝感第二批医疗队157人（医务人员142人）已抵达孝感。经过必要的业务培训后，这支医疗队2月13日被分别派到孝感市中心医院和大悟县、孝昌县、云梦县，立即投入救治工作。

重庆支援孝感第一批医疗队副领队潘传波说，早在1月26日（大年初二），第一批医疗队144人

（医务人员135人）就驰援孝感，目前分别战斗在孝感市中心医院、市第一人民医院、东南医院和汉川市人民医院。

重庆医疗队重症组60名医护人员，接管了孝感市中心医院3个隔离病区，救治的都是重症和危重患者。“刚开始病房气氛是抑郁的，患者心里非常焦虑。”来自重庆大学附属肿瘤医院的医生李蕊说，“自从中心医院第一批两名患者治愈出院，整个病房的气氛都变了，患者看到了希望！”

重庆安众安全技术服务有限公司建筑石料用灰岩矿山改扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》（部令 第4号）的要求，本公司现对建筑石料用灰岩矿山改扩建项目环境影响评价公众参与进行第二次公示，公示内容如下：一、征求意见稿全文和公众意见表下载链接：https://pan.baidu.com/s/1PoljBdY16TtER7pNS_VZQ 提取码：ynx3。

二、征求意见稿范围可能受项目影响的周围公众，包括公民、法人及其他组织。征求内容为环评相关建议。三、征求公众意见的具体形式及时限公众可通过链接下载查阅项目征求意见稿，并通过邮件、传真、电话、信函、来访或填写公众调查表等方式与建设单位联系和反映。公众意见提出时限：2020.2.17-2.28

四、联系方式
建设单位：重庆安众安全技术服务有限公司
建设地址：合川区三汇镇康佳村
评价机构：重庆中楷工程技术有限公司
联系人：陈老师 电话：15683140440

重庆众远建筑劳务有限公司重庆市合川区三汇镇老龙村张家岩口水泥用石灰岩矿开采加工项目

位于重庆市合川区三汇镇老龙村，项目总投资7798万元，年产约200万吨水泥用石灰岩矿。本项目属于建筑石料用石灰岩矿开采工程，项目的建设符合国家产业政策、环保政策以及各项相关规划，对促进当地经济发展具有一定作用。

项目在运营期将对废水、废气、噪声以及固体废物等各项污染物采取积极有效的污染防治措施，实现污染物达标排放。从预测结果来看，在采取各项污染防治和生态保护措施后，对评价范围内的敏感点和生态环境的影响较小。

现根据国家法规及规定，征求附近居民和单位对项目在环境保护方面的意见和建议，详细意见见环评爱好者网站<https://www.cqhc.cn/portal.php>。

建设单位：重庆众远建筑劳务有限公司
联系人：雷总
电话：13594109957
邮箱：452092805@qq.com

重庆众远建筑劳务有限公司

寻亲公告

张琳梓被捡拾抚养人，性别：女，大致年龄：五个月，血型：不明。2016年11月13日，发现被遗弃在重庆市北碚区歇马镇石盘村浦陵附近。现暂由捡拾抚养人吴平自行抚养。重庆市北碚区北温泉派出所进行公告。如有亲生父母和其他监护人信息或者有关违法线索。请及时来电、来信向公安机关反映。联系方式：13368055050，重庆市北碚区北温泉派出所电话：023-68201392，来信地址：北碚区北温泉派出所，邮编：400700

收作废声明

声明：本人邓翔天，身份证号：50011019961015403X，在2018年8月1日购买重庆中海实业有限公司开发的重庆黎香湖—春天里—合院—09栋110号房，不慎遗失该房屋楼款收据，楼款金额为¥328038.00元（大写：叁拾贰万捌仟零叁拾捌圆整），收据编号为CQLXH1049，验证码：2EF7E80E-5F3C-472A-A098-F6710B69ADC0，现声明作废。由此产生的任何经济与法律责任由本人承担，与重庆中海实业有限公司无关。