

合川区科协有奖征文  
“喜迎二十大 科技当自强”

本报讯(通讯员 张雷蕾)在2022年5月30日第六个全国科技工作者日来临之际,合川区科协即日起向区内科协系统干部职工、科技工作者和所有关心科协改革的社会各界人士开展“喜迎二十大 科技当自强”有奖征文比赛。

征文比赛的主旨,在于围绕科协发展战略研究、创新思想政治引领、优化科技人才服务、促进科技经济融合、提升科普工作效能、打造新型科技智库、深化科技交流合作、加强科协自身建设等课题,为推动科协事业高质量发展贡献智慧和力量。比赛于6月30日截稿,设置特等奖1名、一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名,结果将在合川科协官方微信公众号上公示。

南川区科协开展  
惠残助残“三送”活动

本报讯(通讯员 唐维银)近日,南川区科协、区残联在太平场镇开展送辅具、送政策、送岗位“三送”志愿服务活动。

活动现场,志愿者们根据太平场镇残疾人填写的需求登记表,为他们送去轮椅、盲杖、拐杖、纸尿裤、纸尿布等。并通过社区集中宣讲、上门“面对面”答疑等形式,讲解涉残惠残政策,发放《涉残惠残政策50条》宣传手册、残疾人意外保险明白卡宣传单等。同时,按照就业需求台账逐一入户,帮助有就业意向的残疾人通过“南川残联”“南川人才网”“一职等你”等线上就业信息发布平台,搜寻、了解、对接就业岗位,帮助其实现就业。

武隆区科协组织开展  
精神文明教育实践

本报讯(通讯员 郑洁)为推动“全国文明城区”创建工作,武隆区科协近日组织区第二实验小学学生在校内科技馆开展以“爱国存友善,科技创未来”为主题的社会主义核心价值观教育实践教育活动,助推具有强大生命力和创造力的社会主义精神文明在未成年人心目中牢牢扎根。

活动中,区科协认真策划,高度融合社会主义核心价值观的主题内容。通过组织小学生参观科技体验馆展品、学习机器人编程等形式,使其身临其境地感悟到科技的神奇与魅力,体会到学习科学知识和技术的乐趣与意义,并在指导老师的讲解中,认识到“科技兴国”“科技强国”的道理。

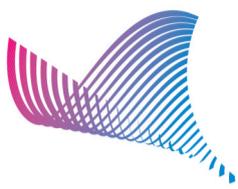
彭水县进行  
“5·12”防灾减灾演练

本报讯(通讯员 李佳芯)上午10时,教学楼涌出滚滚浓烟,随即刺耳的警报声响起,消防逃生演练拉开序幕……日前,彭水县应急管理局联合县科协、县消防救援大队在森林希望小学开展了以“减轻灾害风险,守护美好家园”为主题的防灾减灾应急演练活动。

演练现场,同学们在老师的组织下,捂住鼻子和嘴,快速、有序地从各教室向操场安全地带疏散。到达安全地带后,带队教师立即清点人员,确保每位学生的安全。演练结束后,指导员还结合实际案例,详细讲解了防火、灭火、逃生和灭火器具如何使用等科普知识。此次演练提升了师生防灾减灾安全意识,增强了自我保护和应急逃生能力。

刘畊宏说的核心  
是指哪里

最近,台湾艺人刘畊宏带着妻子每天准时在网络平台直播健身操锻炼,收获了一大批追随者。在直播中,刘畊宏多次提到要“核心收紧”“核心用力”。经常健身的人都知道,这里的核心,指的是核心肌群。核心肌群的锻炼几乎是所有体育运动的重点,如果核心肌群没锻炼好,差不多就等于白锻炼了。那么,什么是核心肌群?它具体是指哪里呢?



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION



科普中国 APP 科普中国 微博 科普中国 微信

## 能“稳定”的肌肉

从生物学的角度讲,肌肉的组成可以粗略分为快缩肌纤维和慢缩肌纤维。每一条肌肉因为快、慢缩纤维的比例不同,在肢体功能上有不同的表现。

例如,在四肢的肌肉中快缩肌纤维比例较高,所以其功能表现多为快速,有时被称为动作肌。但在躯干或身体中心部位的肌肉,其慢缩肌纤维就占了多数,主要功能是保持躯干的稳定,让四肢在稳定的基础上去发挥快速活动的功能,被称为稳定肌。

在躯干或身体中心部位,这些稳定肌轮流休息和工作,以保证随时随地可以进行收缩。即使旁人来看,人此刻正安静地坐着或站着,并没有做任何动作,实际上这些稳定肌仍然一直保持着某种程度的收缩,以维持身体最起码的张力。否则脊柱就会“垮掉”,整个人会呈现出弯腰驼背、一点精气神也没有的状态。

这些稳定肌,也就是健身人士常说的核心肌群。

## 什么是核心肌群

一般人认为核心肌群就是指腹肌,但从运动的角度看,核心肌群不能简单说是腹肌,而是包括肩关节以下髋关节以上的所有肌群,如腹直肌、腹内外斜肌、腹横肌、背阔肌、竖脊肌、骨盆底肌、臀大肌、大腿后群肌等。位置大约在腰腹周围这一圈。

人体的上下肢其实是两个“各自为政”的地带,如果核心

肌群比较稳固,那么它便能很好地传递上下肢的力量,同时稳定重心,提高平衡能力。

具体表现为,当人们运动时,无论是羽毛球或跆拳道,在挥拍或出脚之前,这些核心肌群会先收缩。只要整片腹横肌先将脊柱给稳定住,哪怕身体处在一个扭曲的状态,也不用担心受伤的问题。因为脊柱中的每个脊椎都被核心肌群紧密地保护着,上下肢的动作能够很流畅地做出来。

无论是行走坐卧还是运动劳作,只要核心肌群正常运作,就能让脊椎维持在相对理想的位置上,椎间盘、韧带等周围的组织所承受的压力就会保持在一个安全的范围之内。反之,如果这个部位非常脆弱,就有可能在运动中发生危险。

## 核心肌群弱易驼背

核心肌群的主要作用,除了稳定重心提高平衡能力,保持正确的身体姿态、保护脊椎以外,还可以主动发力,是人体重要的“发力源”。在运动时,由核心肌群执行向四肢及其他肌群的能量输出。

如果核心肌群太弱,支撑不住脊椎,不但运动时容易受伤,整个人看起来也会姿势不正、弯腰驼背,动作笨拙,没有爆发力,有可能打个喷嚏或咳嗽都会闪到腰。

还好,核心肌群可以通过锻炼来加强。核心肌群训练除了可以减少脂肪囤积,也可以增加肌群耐力,帮助肌群更有力地收缩支撑上半身,达到改善姿势的目的。许多经典动作比如硬拉、深蹲、俯卧撑、倒立撑、引体向上、仰卧起坐、悬垂举腿等都会用到核心肌群。所以健身爱好者在直播时均非常注重“核心收紧”“核心用力”,提醒跟练的观众正确使用腰腹力量。(本报综合)



日前,市城市管理局召开会议,审议《近期重大活动城市环境保障工作方案》,部署近期城市环境保障工作。强调要提高政治站位,完成各项保障工作任务,并确保效果。

市容环境方面,各区城管局要按照属地原则抓好垃圾清运、垃圾分类设施管理、社会公厕监管、化粪池监控以及户外广告牌安全隐患排查。在加强市政施工、维护作业安全监管的同时,尤其要提醒、督促中心城区高速公路、城市快速路管理单位,注意防范极端天气下树木、灯杆的倒伏风险。在新冠肺炎疫情防控方面,要加强口罩收运、公共直饮水点管理,做好环卫工

市城市管理局  
部署城市环境保障工作

人、一线职工的健康防护工作。

市政设施方面,要抓好跨江大桥、隧道、天桥、地下通道等结构设施安全,减少施工对环境和交通的影响。切实保障供水安全,尽量避免因道路开挖破坏供水管网引起的大面积停水。

园林绿化方面,在重要节点适当进行点缀即可,不搞大量摆放鲜花等“面子工程”。要加强路灯维护管理,避免出现夜间大面积熄灯和白天大面积亮灯的情况,杜绝为营造氛围突击建设灯饰等行为。

综合执法方面,要贯彻落实“721”工作法,以服务、教育为主,文明执法、规范执法、人性化执法。

(重庆市城市管理局供稿)