

体育总局发布《全民健身指南》，对科学健身进行系统性解答

健身要分三步走，谋定而后动

新华社杭州8月11日电(记者夏亮、卢美婷、林浩)体育健身已经逐渐成为人们的一种生活方式，但是对于大多数人来说，“迈开腿就跑，跑完就回家”仍是常态。古语云：“谋定而后动，知止而有得”，科学健身如何谋划？国家体育总局日前发布的《全民健身指南》(以下简称《指南》)，对这一难题进行了系统性解答。

“很多人在跑步之前，基本上都不会去做拉伸，这样会导致肌肉很僵硬，在跑步的时候，步子就会变小，而且还容易受伤。”“中国极限马拉松第一人”陈盆滨结合自身多年跑步的经历，认为锻炼前的热身与锻炼后的放松，可以让锻炼起到事半功倍的效果。《指南》这次也明确指出，一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

准备活动包括慢跑和牵拉练习，主要作用是预先动员心肺、肌肉等器官系统的机能潜力，以适应即将开始的各种健身活动，获得最佳运动健身效果，并有效地预防急性和慢性运动伤害。

《指南》建议准备活动的时间一般为5到10分钟，主要包括两方面内容。一是进行适量的有氧运动，如快走、慢跑等，使身体各器官系统“预热”，提前进入工作状态；二是进行各种牵拉练习，增加关节活动度，提高肌肉、韧带等软组织弹性，预防肌肉损伤。

基本活动是体育锻炼的主要运动形式，包括有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动健身方式等，建议持续时间一般30到60分钟。在一次体育健身活动中，需要选择合适的运动方式、控制适宜的运动强度和运动时间。如快走、慢跑、游泳等中等强度的运动项目，运动时间在30分钟以上，可以每天保持，而跑步、篮球、足球等运动强度较大的，运动频率则应相应减半。

很多人锻炼完以后，习惯坐着不动，这其实也是不可取的。《指南》明确指出，基本活动结束后，还应当进行适当的放松活动，让疲惫的身体得到放松。放松活动主要包括行走(或慢跑)等小强度活动和各种牵拉练习。体育健身活动后，做一些适度放松活动，有助于消除疲劳，减轻或避免身体出现一些不舒服症状，使身体各器官系统机能，逐渐从运动状态恢复到安静状态。做一些牵拉性练习，则有利于提高身体柔韧性。

《指南》还指出，健身活动方案同样应该分为三步走，每一个阶段的感受应该是运动后有舒适感，精神愉悦，不宜过量。

体育健身活动初期，增加运动负荷的原则是先增加每天的运动时间，再增加每周运动的天数，最后增加运动强度。

初期体育健身活动的时间约为8周，宜选择中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性练习等运动方式，每次运动10至20分钟，逐渐增加到30至40分钟，每周运动3天，逐渐增加到每周运动5天。

在从事8周体育健身活动后，人体基本适应运动初期的运动负荷，身体机能和运动能力有所提高，可进入中期体育健身活动阶段。在这一阶段，宜保持初期的体育健身活动方式，并适当增加力量练习。这一阶段每次宜运动30至50分钟；如安排无氧运动，每次运动10至15分钟；每周应有1至2次力量练习，每次6至8种肌肉力量练习，各重复1至2组，进行5至10分钟牵拉练习；每周运动3至5天。

当身体机能达到较高水平、养成良好体育健身活动习惯后，应建立长期稳定、适合自身特点的体育健身活动方案。这一阶段宜保持体育健身活动中期的运动方式。每次中等强度运动30至60分钟，或大强度无氧运动15至25分钟，或中等、大强度交替运动方式；8至10种肌肉力量练习，各重复2至3组，每次进行5至10分钟牵拉练习。每周运动5至7天，大强度运动每周不超过3次。

三步走！《指南》教你健身如何“谋定而后动”

国家体育总局日前发布《全民健身指南》(以下简称《指南》)

《指南》明确指出，一次完整体育健身活动内容应包括三部分

准备活动	基本活动	放松活动
《指南》建议准备活动的时间一般为5到10分钟	是体育锻炼的主要运动形式	《指南》明确指出，基本活动结束后，还应当进行适当的放松活动
主要包括 • 进行适量的有氧运动，如快走、慢跑等，使身体各器官系统“预热”，提前进入工作状态 • 进行各种牵拉练习，增加关节活动度，提高肌肉、韧带等软组织弹性，预防肌肉损伤	包括有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动健身方式等 建议持续时间一般30到60分钟	主要包括行走(或慢跑)等小强度活动和各种牵拉练习
《指南》还指出，健身活动方案同样应该分为三步走		
初期	中期	长期
增加运动负荷的原则是先增加每天的运动时间，再增加每周运动的天数，最后增加运动强度	继续增加运动强度和运动时间，中等强度有氧运动时间逐渐增加到每周15分钟或以上，使机体能够适应中等强度有氧运动	至少应包括每周进行200到300分钟的中等强度运动，每周进行到3次力量练习，不少于5次的牵拉练习

新华社记者崔莹 编制

我国地震活动处正常活动水平

专家称水库与九寨沟地震之间完全没有构造上的任何联系



震、2001年昆仑山口西8.1级地震。此次九寨沟7.0级地震，属于我国正常的地震活动。

水库有可能引发大地震吗？

四川省水利资源丰富，水库数量较多。

近期也有一些舆论认为水库和地震的发生有一定关联。那么，到底什么是水库地震？水库有可能引发大地震吗？

陈厚群介绍，水库地震主要分为两类：一类是水库蓄水后，两岸原来存在的溶洞、矿洞，由于水体淹没的影响发生陷落，在库区诱发地震，一般震级不会很大

“砸不中”的脑袋与“死不了”的天使



▲8月10日，在九寨沟县第二人民医院搭建的帐篷里，急诊科主任班九香为受伤人员诊疗。
新华社记者范培坤摄

爆破来不及。在余震中，孙书深下车勘察，决定在巨石两边及上方大量堆积土石，临时构建一个四五米高的土坡。凌晨4点多，当大型装载机沿着新修的大坝爬上巨石准备继续造坡时，车辆打滑倾斜，差点发生侧翻。破解巨石难题后，他们就一路除障，最终前进到与记者相遇的地方。从那时起直至11日，他们一直坚守在这里，塌方，抢通，再塌方，再抢通，与震灾和滑坡持续着拉锯战。孙书深说，几天来，他已记不得在这里抢通过多少次了。

临走时，记者提示他们注意山石滚落。但是孙书深一旁的几个年轻小伙子憨笑着说，不会砸中的。他们成天与大山打交道，对大山的脾气还是有些了解。

怎么会有石头砸不中的脑袋？记者的脑海中浮现滑坡体下弥漫的粉尘、石头滚落的



▲8月9日，在四川省道301线九寨沟县境内，中铁一局职工使用大型机械疏通道路。
新华社记者范培坤摄

场景，还有那只可爱的小松鼠，忽然很想哭……

10日下午，记者来到地处漳扎镇的九寨沟县第二人民医院，看到帐篷医院的显眼位置摆放着“党员示范岗”的牌子。附近，一个身着绿色制服的中年女子不断用沙哑的声音招呼病人、安排工作。这名共产党员是班九香，九寨沟县第二医院急诊科主任。

8日晚上21时许，班九香刚刚走到医院门口，大地就开始剧烈摇晃。等到站稳脚跟，她就与大家会合，投入紧张的抢救伤员中。班九香说，当她看到母亲怀抱被砸伤的小孩、右胳膊严重受伤喊着“我要胳膊，我要写字”的女大学生，眼泪就涌出来了。她拼命工作、组织转诊，心里想的是努力多救人。

一只小松鼠从松林中探出脑袋，跳跃着穿过路面，又消失在对面的松林中。在马路中间，这个小生灵忽然短暂停顿，远远看了一眼这个“庞然大物”，似乎用眼神互问平安。

这是8月9日，在山体多处崩塌、道路大面积裂缝变形的省道301线“九道拐”，小生灵的出现就像休止符，耳畔响了一天的山石垮落声好像暂时消失了。

是不是在大灾面前，生灵之间都会惺惺相惜？从“九道拐”到九寨沟沟口，沿线山体多处大面积崩塌，“九道拐”一带公路多处大石挡道、裂缝、变形。脚下的地在抖，山体崩塌形成的粉尘四处弥漫。刚过“九道拐”，前方又遇到长达四五百米的山体塌方堵塞路段，山石还不断滚落。

就在这个随时有山石滚落的地方，记者遇到30多个男子，他们头戴白色安全帽，身穿蓝色制服，是中铁一局成兰铁路指挥部的突击队，领头的是8名党员。地震当晚，他们就驾驶大型装载机、挖掘机，从松潘县施工工地驰援灾区。

突击队队长孙书深50多岁，头发花白，是中铁一局成兰铁路指挥部的指挥长。8日晚上，听说附近有震灾，入党30年的孙书深马上组建突击队挺进灾区，两位年轻的副手看他年龄大了劝他不要去，但他还是决定自己带队。这几年，只要施工地附近遇到灾害，孙书深老当益壮，有灾必上，“总有人要继续前行，总有人打开通路”。

8日深夜，中铁一局突击队进入九寨沟县界内后，一路遇险排险。对他们来说，最大的难题是一块横亘在公路中间约400立方米的巨石，这块巨石挡住从松潘方向到九寨沟的所有救援、抢险车辆，铲车挖不动，

(上接1版)驻地力量的迅速投入，让8日夜这个不断“震荡”的夜晚变得相对稳定。而在另一边，来自各地的救灾力量也正力图突破被落石、塌方阻隔的道路，希望尽快抵达，开展救援，并将各种救援物资送达。因为他们知道，九寨沟还有数以万计的百姓在企盼着。

余震不断 八方力量火速驰援

“冰箱就不要拿了，先把面和菜抢出来，再把锅抢出来。”10日，在漳扎镇永竹村，十几名武警官兵戴着安全帽穿梭在一些半倒塌楼房前，武警四川省森林总队队长李岩说，有些居民不敢进危楼，怕被砸伤，就先帮他们把生活必需品抢救出来。

虽然这次地震震级达到7级，但楼房垮塌较少，包括食物在内的不少生活必需品得以保留。部分森林武警九寨沟支队官兵在搜救工作一结束，就转身钻进危楼帮助居民抢出生活必需品。而在整个灾区，还有多方力量正用自己擅长的方式，帮助当地居民渡过难关。