

三伏天时间表

初伏:7月11日-7月20日 (10天)
中伏:7月21日-8月9日 (20天)
末伏:8月10日-8月19日 (10天)

夏练三伏 千万别傻练



震惊 北极地区 连遭雷暴

据新华社电《参考消息》19日刊登路透社近日报道《北极地区连遭雷暴引震惊》。摘要如下:

本周连续三次雷暴横扫从西伯利亚到阿拉斯加北部的北极地区,引发了气象学家的震惊。科学家们说,在全球变暖的背景下,这种罕见现象将会变得越来越常见。

通常来说,北冰洋上方的空气缺乏产生雷暴所需的热对流,特别是在水被冰覆盖的情况下。但科学家们说,随着气候变化导致北极变暖的速度快于世界其他地区,这种情况正在发生改变。他们在今年3月发表在美国《地球物理通讯》月刊上的一项研究说,自2010年以来,北极圈内夏季打雷闪电的现象是原先的3倍,这一趋势与气候变化和北极地区的海冰流失增加直接相关。随着海冰消失,水分蒸发变多,给日益变暖的大气增添了湿度。

研究报告的作者之一、华盛顿大学大气物理学家罗伯特·霍尔兹沃思说:“它会伴随着温度升高而来。”这些雷暴威胁到北极周边的北方森林,在经受24小时夏日炙烤的偏远地区引发火灾。



品 读 箴言

▲人生,其实无非是矛盾与选择的综合体,无关对错,仅仅在于我们能否有勇气在矛盾中作出选择并勇敢承担一切后果。(路遥)

▲生命也许就是这样,多一分经验便少一分幻想,以实际的愉快平衡实际的痛苦。(老舍)

▲咱能改变的去改变,不能改变的去适应,不能适应的去宽容,不能宽容的就放弃。(贾平凹)

▲因为大多数人都没有每天能坚持的东西,所以任何一种坚持都能区分别人和自己。(刘同)

B 夏练三伏 时间地点强度有讲究

薛亮表示,“夏练三伏”并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。

1 夏季运动时间:夏天上午九点到下午四五点,是一天中最热、紫外线最强的时候,因此锻炼最好避开这个时间段。上午九点前和傍晚比较凉快,此时段锻炼相对安全。在逐步具备一定的热适应能力后,可逐渐调整时间,以增强热适应能力。那些耐热能力较差或者患有心血管疾病的,不宜在热环境中过度运动,以免中暑,可以在室内开展一些力量和心肺耐力方面的锻炼。

2 夏季运动须补水:高温天运动时,身体大量出汗,机体里水分、电解质会大量消耗。因此,及时补水、补对水很重要。运动前应适量补水,运动中宜少量多次补水,莫等到口渴时才去补水。若运动时间较短,补充白开水即可;若运动时间较长,运动负荷大,消耗较大,除及时补充水分、电解质外,还要补充适量糖,帮助缓解疲劳,预防肌肉痉挛、避免中暑。此时,运动饮料是比白水更好的选择,“你可以自己做简单评估,比如运动后尿液过黄,这就说明补水不够。”

3 夏季运动强度:运动强度控制也很要紧。在高温环境下运动,人体大量排汗,这个时候运动强度肯定要比春秋有所减少。运动后要没有明显的疲劳感,如果出现明显的乏力、心慌等情况,一定要降低运动强度。

4 夏季运动项目:夏天游泳、亲水项目是不错选择,也可以去打羽毛球、练瑜伽。对于长时间呆在空调房、坐在电脑前的办公室人群,长时间吹着空调,会引起颈、肩、腰、腿方面的不适,工作之余要进行一些拉伸性的锻炼,比如养生功法八段锦、太极拳等。



A 高温天减肥 盲目过度后果很严重

夏天到了,身上的肉肉藏不住了。很多人想趁热减肥,“汗流这么多,减肥效果应该比平时更好吧。”那么,高温天气运动是否真能比平时消耗更多的卡路里?

“外界环境可以影响人体代谢速率。当暴露于逐渐变冷的气候时,机会增加代谢速率以保持体温恒定并阻止机体打冷颤。当环境温度升高,机体的基础代谢率也会增高,因为身体正在加倍努力使你保持凉爽。这个时候运动,消耗也会更多。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,撇开所有变量,如果同一个人同样长的时间从事同样的运动,在春夏秋冬四季中,高温或极寒这样的特殊环境,会增加人体额外的消耗。

薛亮说,虽然高温环境中运动确实能燃烧更多的脂肪,但自己并不主张这个时候实施减肥计划。“高温下运动风险很大。减肥一般需要半小时至1小时中低等强度运动才有效,你在快速燃烧脂肪的同时也会脱水,这个时候如果不及补水,就有可能中暑甚至晕厥。所以,一定要根据情况量力而为。”

此外,热环境这个刺激训练也是一个过程。现在是刚进入三伏天的初始阶段,人体需要更多的基础消耗来适应这个热环境。随着时间的流逝,当身体适应了这种温度,在锻炼过程中燃烧掉的卡路里也会自然减少。

为您服务

收费标准:120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线:66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报概不负责。

为更好地服务全省各市客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局:15595967253 万宁邮政局:13807626186
屯昌邮政局:18907519923 儋州邮政局:13976783383

招聘

门诊招聘护士
电话 13876085506

出租

老城盈滨半岛60亩土地,4000平房屋出租,大道边,均可分租。15103088177冯先生

招标公告

定点酒店招标公告
项目名称:定点酒店采购
联系人/电话:王祖一/0898-66722053
公告期限:2021年7月19日至2021年7月23日
中海石油南海西部(海南)有限公司需要委托酒店在台风期间为人员提供食宿服务,现就本项目采购进行公告,欢迎合格的供应商前来咨询。
酒店需位于海口或澄迈、琼海,有独立法人资格,达到准四星或四星标准,客房总数80间以上,双床房45间以上,可提供早、中、晚餐,相关资质证件齐全有效,可提供团队食宿业绩,有良好的财务状况和商业信用。
如有意向,请发邮件“酒店地址-酒店名称-意向-酒店联系人姓名-电话”至联系人邮箱“wangzy38@cnooc.com.cn”。

公告

全球生物谷(三亚)控制性详细规划环境影响评价公告
根据《中华人民共和国环境影响评价法》(环境影响评价公众参与办法)等要求,现将《全球生物谷(三亚)控制性详细规划》有关环境影响评价公告如下:

公众可通过以下两种方式获取环境影响评价报告书(征求意见稿)、公众意见表和纸质报告:(1)报告书(征求意见稿)链接:https://pan.baidu.com/s/1qRjWjWq7h3c3H45Da-nz-tw-提取码:1ry;(2)公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/12CFD7YXXch9h-H0uwrkw;提取码:o2gm;(3)纸质报告书查询:海南国为亿科环境有限公司(琼工,联系电话:0898-65311937)
公众在公示期间可下载填写公众意见表并通过信函或电子邮件方式反馈与规划环境影响评价相关的意见和建议。电子邮箱:116120622@qq.com;邮寄地址:海口市美兰区国兴大道11号国瑞大厦B座西塔。本次征求意见稿的公众范围为规划环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。公示时间为本公告发布之日起10个工作日。
三亚崖州湾科技城管理局
2021年7月20日

澄迈县深水网箱养殖用海项目整体海洋环境影响评价第二次公示
根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部,部令第4号)的相关要求,现将项目环境影响评价的有关信息向公众公告如下:

1.项目概况:本项目位于澄迈县澄迈镇西北侧与马袅镇接壤,为政府规划开展的深水网箱养殖用海,便于机械化作业和集中管理,项目申请用海总面积为1153.6578公顷,规划养殖区共设置投苗区C00、C00和C100等各类口径的HDPE网箱666口和半潜式智能化养殖网箱平台12座,工程总投资69942.46万元。
2.环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公众可登录澄迈县人民政府网(http://chengmai.hainan.gov.cn)查阅电子版报告书进一步了解详情,也可通过电话、电子邮件或其他方式与建设单位或技术单位联系查阅纸质报告书。
3.征求意见稿的公众范围:项目周边的居民、渔民、单位。
4.公众提出意见的方式和途径:公众可通过发送邮件、电话、信函等方式将意见或建议反馈给建设单位。
5.公众提出意见的起止时间:即日起10个工作日内。
澄迈县农业农村局
2021年7月20日

欢迎在本栏目刊登广告

减资公告

海南欣房网地产营销有限公司(代码:914601003967940614)经股东会决议注册资本从550万减至20万,特此公告。

海南油菜花旅游开发有限公司(代码:91460100MA6RCP0E9C)经股东会决议注册资本从1000万减至30万,特此公告。

认婴公告

兹有一女婴(已起名黄琪洛)于2016年12月7日在加东镇常树村路口处被庞爱娟、黄强夫妇捡到。现请该女婴生父母或其监护人自公告之日起60日内持有效证件前来认领,逾期将依法安置。特此公告,联系电话:0898-67612206,澄迈县民政局。

遗失声明

本人潘明不慎遗失三亚哈达农副产品有限公司(三亚恒大御府)17-18号楼2单元1504房认购书1张,认购书编号G0002964。收据1张,时间:2017年9月25日,编号:FN3030666,金额:2394480元,声明作废。

本人廖秀兰不慎遗失海口绿地鸿翔置业有限公司购房收据一张,金额十万元,收据号:0320303,现声明作废。

闻姍遗失准予迁入证明,号码:琼准字01202627号,现声明作废。

周易遗失准予迁入证明,号码:琼准字01202624号,现声明作废。

赵学丽遗失建筑施工特种作业操作资格证,类别:建筑起重司索信号工,证号:琼A032019000462,声明作废。

遗失声明

业主何水连遗失海口绿地五源置业有限公司开办的海南绿地文化城收据,收据编号3010576,金额为352787元,声明作废。

业主邵培雷遗失海口绿地五源置业有限公司开办的海南绿地文化城收据,收据编号0316287,金额为405029元,收据编号:3009992,金额40000元,声明作废。

周国爱遗失解放牌货车琼C33411工商营业执照正、副本,注册号:469025600070827,声明作废。

乐东黎族自治县福报乡福报七经济合作社遗失公章一枚,声明作废。

乐东黎族自治县福报乡福报八经济合作社遗失公章一枚,声明作废。

乐东黎族自治县福报乡福报九经济合作社遗失公章一枚,声明作废。