

为您推荐秋天运动妙招

秋天可多做有氧运动 不宜运动过猛

秋天到来,很多居民都会选择去公园闲逛或是做一些运动。那么,适合秋季的运动有哪些呢?应该注意什么呢?我们一起来看看吧。 ■记者 律云飞

最适合秋天的 4 种运动

- 1.骑车**
与徒步走和长跑不同的是,骑行运动对关节的压力更小,而且能量消耗和耐力锻炼丝毫不逊色于其他运动。
- 2.慢跑**
秋季清爽宜人,正是慢跑的好时节。在清晨或晚饭后,到公园慢跑,进行有氧运动,对身体很好。
- 3.快步走**
在公园快走,既能锻炼心肺,还能欣赏秋景。快走运动消耗能量多,并且不会对关节造成太大的压力。
- 4.打球**
喜欢运动的人肯定拒绝不了各种球类运动的诱惑。打球可以增加四肢协调性,还对预防近视眼有一定帮助。

不同运动的最佳热身法

- >>跑步**
1.弓步压腿
左脚向正前方跨出一大步,全脚掌着地,大腿与地面平行,右腿挺直,前脚掌着地,上体站直,两手交叉贴于脑后,抬头挺胸,身体上下起伏。

2.腿部拉伸
左脚向前跨出一大步,双手撑地,拉伸右腿肌肉,然后换另一侧。

3.膝关节运动
两脚靠拢并齐,两膝微屈,手指自然并拢,放于两膝上,做蹲下起立 8 次,然后由左至右、由右至左或是由内向外、由外向内绕环活动膝盖。

4.脚腕运动
两手交叉自然置于胸前,左脚脚尖着地,脚腕自然放松,按照顺、逆时针方向绕环。

>>球类运动
常规热身中,应先进行慢跑和简单的拉伸,然后根据不同运动的特点,做有针对性地热身。将运动中可能用到的动作、姿势都演练一遍,可以更大程度上减少运动损伤。打篮球前,则应重点练习原地起跳,让身体提前进入弹跳状态;练习短距离冲刺,提升身体爆发力。

乒乓球、羽毛球等运动虽说强度不大,但也需要积极拼抢,必须提前把运动中可能用到的肌肉群和关节彻底活动开。比如,打羽毛球前,应当练习弓步快速移动及加速蹦跳,提高下肢灵活性;上肢热身要涉及肩、肘、腕的旋转、拉伸。

>>广场舞
1.体侧运动
直立,左脚向左跨出,与肩同宽,右手叉腰,左臂从身侧上举,上身随左臂向右侧屈一次,然后换右臂。

2.体转运动
直立,左脚向左跨一步,稍宽于肩,两臂侧举,上身左转 90 度,同时左臂向后,手背贴腰,右臂胸前平屈,手指触左肩,然后两臂伸直,上身右转 180 度,还原后,换另一侧。

3.全身运动
直立,左脚弓步,两臂向前上举;左脚收回,上身前屈,双腿伸直,手指触地,全蹲,两手扶膝,然后换右脚。

秋天出行旅游攻略

四处赏秋去处 让您欣赏美丽山水

金秋时节,许多人都选择出去游玩。本期,为您推荐几处北京游玩的好去处。 ■记者 律云飞

钓鱼台银杏大道

近千棵银杏树种植于上世纪 50 年代末,整齐地排列在钓鱼台国宾馆的东墙外。一到深秋,走在银杏大道上,脚下是“软软”的“银杏地毯”,一阵风吹过后,身旁片片金黄的叶子散落在脚边。

地坛公园银杏大道

地坛公园的银杏大道是北京最早的银杏大道。据说有些在建地坛的时候就种上了。公园内景色优美。每到秋日就会吸引周边很多市民前去拍照赏秋。从地坛公园西门进入,直奔公园北区就可以看到让人震撼的银杏大道了。在地坛公园北侧,连接青年沟路与小黄庄路的某条小巷子里,也栽满了银杏。

慕田峪长城

慕田峪长城于群山环抱之中,其势险峻峥嵘,起伏连绵,风景秀丽。三座敌楼并矗一台的正关台,为长城之罕见。慕田峪长城是新北京的十六景之一,在北京乃至全国都有一定的知名度。

香山公园

香山公园地势险峻,主峰香炉峰俗称“鬼见愁”,苍翠连绵,树木繁多,仅古树名木就有 5800 多株,占北京城区的四分之一,具有独特的“山川、名泉、古树、红叶”等丰富的园林内涵,秋季香山红叶被评为“新北京的十六景”之一。

征集

讲述西城光阴故事

西城区融媒体中心向广大居民征集“西城光阴故事”,居民可以通过文章、图片等形式,讲述老北京的人文、历史、故事。投稿要求:注明姓名、所在社区、联系方式。投稿邮箱:renwenyue-tan126@126.com



老年
餐桌

新 302 餐厅居家养老食谱

(11月2日—11月6日)

日期	20 元标准	25 元标准	主食
星期一	清炖狮子头 肉末茄条 蒜香小白菜	烧汁龙利鱼 清炖狮子头 肉末茄条 蒜香小白菜	白小米饭 馒头
星期二	酸菜氽白肉 青瓜鸡蛋 海米奶白菜	咖喱鸡块 酸菜氽白肉 青瓜鸡蛋 海米奶白菜	
星期三	鱼香肉丝 青豆玉米粒 酱油土豆丝	酱焖鲜鱼 鱼香肉丝 青豆玉米粒 酱油土豆丝	
星期四	孜然鸭脯 家常豆腐 木耳白菜	软炸鸡柳 孜然鸭脯 家常豆腐 木耳白菜	
星期五	小炒千叶豆腐 鸡蛋西葫芦 烧油菜	粉蒸肉 小炒千叶豆腐 鸡蛋西葫芦 烧油菜	
联系人:各社区居委会			