

◆ 科普知识

中等强度运动，对心脏最健康！

站着、坐着、走路、爬楼梯、跑步、睡觉……这大概不是不少人一天中的所有行为。这些行为

会对心脏健康产生什么影响呢？有研究还真就去探究了一

下，结果发现：要想心脏健康，任何运动都行，哪怕是睡觉，都比久坐强。

中等强度运动，对心脏最健康！

2023年11月《欧洲心脏杂志》刊发的一项研究，评估了一天24小时中，不同运动模式和心脏健康的关系。结果发现：中等强度运动对心脏最健康。具体排序依次为：中等强度的运动（跑步、快走、爬楼梯）、轻度运动、站立、睡眠。而久坐行为会对心脏健康产生不利影响。研究人员指出，如果每天用5分钟的中等强度运动替代久坐，就能对心脏健康产生显著影响。



什么样的运动是中等强度运动？

什么样的算中等强度运动？据国家体育总局发布的《全民健身指南》，一般常用最大心率百分比和运动中的实测心率监测来判定运动强度。最大心率（次/分）= 220 - 年龄（岁）。体育锻炼时，心率在85%或以上最大心率，相当于大强度运动；心率控制在60%-85%最大心率范围，相当于中等强度运动；心率控制在50%-60%最大心率范围，相当于小强度运动。一般来说，中等强度运动：运动过程中心率一般不超过100次/分，如散步等。

体育健身活动强度划分及其监测指标			
运动强度	心率（次/分）	呼吸	主观体力感觉（级）
小强度	<100	平稳	轻松
中等强度	100~140	比较急促	稍累
大强度	>140	急促	累

中等强度运动：运动过程中心率一般在100~140次/分，如散步、慢跑、骑自行车、太极拳、网球双打等。高强度运动：运动心率超过140次/分，如跑步、快速骑自行车、快节奏的健身操和快速爬山、登楼梯、网球单打等。

另外，还可以用“最简单的判断法”：如果运动时你微微喘气，可以正常说话，但不能唱歌，说明此时的运动强度为中等；如果运动时你说几句话就要停下来喘气，说明此时的运动强度较大。

除了运动，这9个习惯对心脏也有益！

日常心脏不停跳，非常辛苦。我们该如何维护心脏健康呢？除了运动，生活中9个习惯对心脏也有益。1、吃八分饱

过多的食物，特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化，使腹部膨胀不适，膈肌位置升高，会限制心脏的正常收缩和舒张，加重心脏负担。建议冠心病患者不要

吃得过饱。2、东方膳食长期高油、高盐、高糖饮食，是心血管健康的“杀手”，建议饮食按照“东方膳食模式”。



（1）增加粗粮，减少精制米面。（2）推荐植物油，低温烹饪。（3）增加白肉、减少红肉，推荐豆制品。（4）蔬菜多多益善，保证适量水果。（5）推荐适量坚果、奶类。（6）强烈推荐蒸、煮、炖的烹饪方式。3、好好睡觉

2021年发表在《美国生理学期刊》的一项研究发现，长期睡眠不足的健康成年人，心率模式异常。要想心脏好，一定要睡好。4、远离烟酒

2024年欧洲心脏杂志刊登的一篇文章介绍，越来越多的证据表明，酒精对心血管健康无益。还可增加了患高血压心脏病、冠心病、房颤、房扑和中风的风险，同时还导致认知障碍。

此外，一定要戒烟，远离二手烟。包括二手烟在内的所有形式的烟草，都会导致炎症、内皮功能障碍、血栓前状态和激活交感神经系统，严重损害心血管健康。

5、规律排便晨起或饭后规律排便，尽量避免便秘。用力排便时，腹内压增大，血压迅速上升，甚至可较平时翻一番，这都会增加心脏负担，甚至诱发

心肌梗死。

6、开心一点一个人如果长期处于激动、紧张的情绪下，会使人交感神经兴奋度升高，刺激心率加快，外周血管收缩，导致血压升高，继而损害血管和心脏。

7、控制好腰围腰围粗就意味着腹部脂肪堆积过多，而肥胖是导致心脑血管疾病的主要危险因素。建议男性腰围最好<85厘米，女性腰围最好<80厘米。

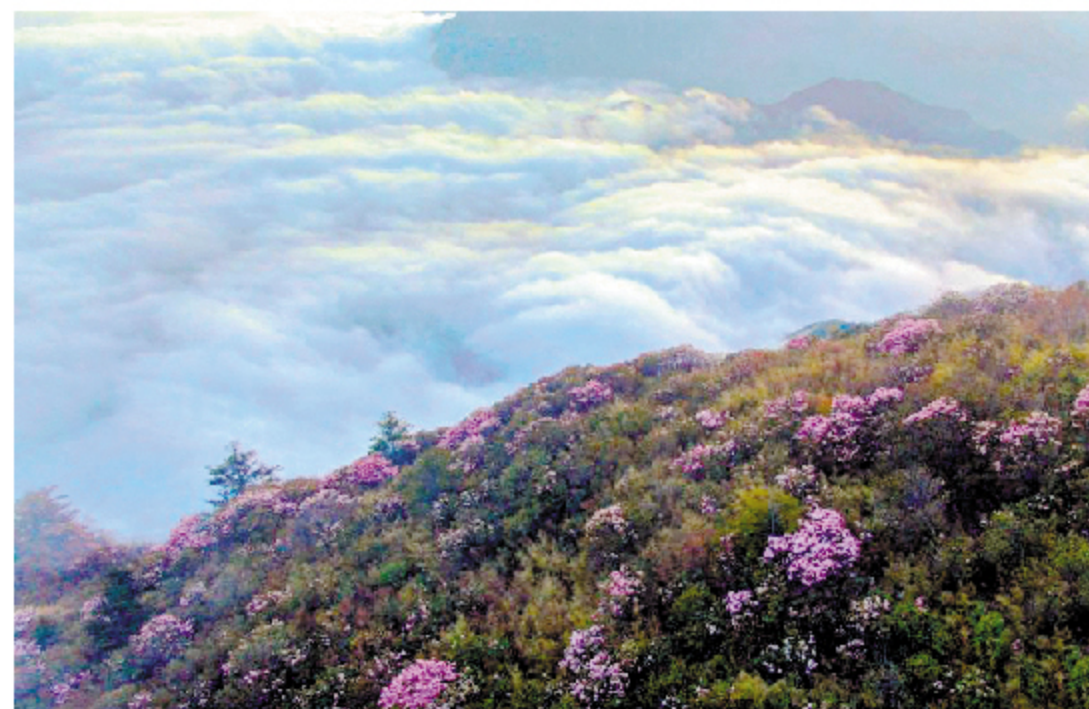
8、重视体检在四五十岁时，心脏和血管都会有明显的老化。建议40岁以后，要定期进行体检。比如，抽血了解血脂、血糖，做心电图检查心脏，如有症状经医生判断必要时做一个双源CT（无创检查）或心脏冠脉造影（有创检查）。

9、亲近自然空气污染与心血管、呼吸系统和癌症死亡率增加有关。多亲近大自然，在无污染的环境中锻炼，特别是在公园和林地，既能保护心脏，也让心理更健康。（来源：科普中国）

山东启动大学生就业创业赋能中心建设试点

为进一步做好高校毕业生就业工作，加快构建高校毕业生高质量就业服务体系，日前，山东省人力资源和社会保障厅、省教育厅、省财政厅联合印发通知，启动大学生就业创业赋能中心建设试点，山东青年政治学院等22所省内院校入选试点名单。

根据通知，各市人力资源社会保障部门、教育部门、财政部门将进一步加强工作指导，建立协同推进机制，在项目、活动、资金等方面给予各试点高校倾斜和支持，为大学生就业创业赋能中心高质量建设营造良好环境。各试点高校也要按照有关要求，科学谋划布局、有序实施建设、大胆探索创新，形成可推广、可借鉴的制度性、理论性、实践性成果，示范引领全省大学生就业创业赋能中心建设。



湖北神农架杜鹃花进入最佳观赏期

进入5月，湖北神农架高山杜鹃进入盛花期，给山川沟壑增添了无限生机。神农架素有“杜鹃花之乡”的美誉，当地有杜鹃花科植物7属35种，杜鹃花属

植物22种，植株数约1.5亿株，是华中地区杜鹃花资源最集中、科群状态最原始、原生杜鹃林最多的地区。由于海拔高度的不同，神农架地区的杜鹃花期长达

3个多月，5月开放最盛，是游客观赏杜鹃花的最佳时间。图为杜鹃花海与云海相映成趣。

山东印发方案 推动建筑和市政基础设施设备更新

5月8日，山东省住房和城乡建设厅、省发展改革委等6部门联合印发《山东省推动建筑和市政基础设施领域设备更新工作方案》，明确到2027年，完成技术落后、不满足有关标准规范、节能环保不达标的设备更新改造，全省建筑和市政基础设施领域设备投资规模较2023年增长28%以上。根据《方案》，山东省建筑和市政基础设施领域设备更新主要包括既有住宅加装电梯、住宅老旧电梯更新（改造）、大修）、供水设施设备更新、污水处理设施设备更新、供热设施设备更新、燃气设施设备更新、城市生命线工程设施更新、环卫设施设备更新、建筑施工设备、建筑节能改造等十项重点任务。

根据《方案》，山东省提出将结合推进城市更新、城镇老旧小区改造，坚持政府引导、居民自愿，统筹安排、鼓励引导推进既有住宅加装电梯，鼓励具备条件的采取集中连片加装、零星入户方式，实现无障碍通行。2024年全省加装既有住宅电梯1500部；到2027年，加装住宅电梯5000部。现有住宅老旧电梯也将实施更新改造，2024年全省更新（改造、大修）住宅老旧电梯2000部以上。

《方案》提出，要重点推动改造需要淘汰、能效低的既有水厂和二次供水设施，并实施城市公共供水管网漏损治理，2024年底全省漏损率降至7.9%。同时，加快淘汰更新改造城市生活污水处理厂、再生水厂等设施中，能效高的设备。2024年底，累计54%的城市污水处理厂完成准IV类提标改造，再生水利用率达到53%；到2027年，累计70%的城市污水处理厂完成准IV类提



公正一廉明

正直者，顺道而行，顺理而言，公平无私。

宠物好看 不好养！

这些小贴士你码了吗？

宠物，已经成为人们不可或缺的生活伴侣。毛茸茸的猫咪、可爱的小狗、能与人贴心为伴、安静如金的小鸟、沉默中自带安宁。但再温暖的宠物也会在不经意间有攻击性，因此与宠物相处时一定要多留心，了解必要的知识和规范也很关键。

如何与宠物交朋友？

触摸时要从宠物的前方靠近，让它们消除戒备。

确认宠物没有明显抵触，就可以轻轻地摸一摸了。

若是宠物们正在吃东西、玩玩具或者睡觉，除非主动凑上前来，不然不要轻易打扰它们。

有小宝宝的妈妈们会格外敏感与护仔，如狗妈妈虽可爱，还是不要轻举妄动的好。

独自被拴住的，被关在笼子或围栏里的狗不要轻易触碰。

防护防疫不可少

按时给宠物接种各类疫苗，驱虫和常规体检也不能少。

勤给宠物洗澡。尤其要注意耳朵、眼睛、趾甲。

搞好宠物小窝、餐具的卫生，保持好家中卫生。

饮食上注意均衡营养，人食用的食品宠物未必能吃。

人与宠物都需要提前接种疫苗，保障安全。

被咬伤抓伤时，除自行用肥皂水与清水交替清洗伤口外，更应尽快到专业医疗机构进行规范的后续伤口处理，注射疫苗。

异宠饲养需谨慎

异宠饲养要先了解它们的习性、生存环境、饮食习惯等。

记得留心确认异宠是否在国家允许养殖的野生动物范围内。

异宠的买卖市场尚不规范，主要购买渠道多为网店，购买前要记得与卖家核实来源。

最好能提供有效的“检验检疫证明”。

与宠物相处时固然有乐趣，但在享受温暖的同时也要对它负责。毕竟，宠物终究是动物，养宠还需更用心。

新华网广东频道出品