



# 夏秋交替时节怎样运动饮食?

## 医生建议这样做

夏秋交替时节是锻炼身体的好时机。让我们听一听医生对于此时节运动、饮食的看法,一起了解相关健康知识。

■融媒体记者 张金宇 通讯员 王惠 王宇

### ●下午锻炼比上午锻炼效果好

淮安市第二人民医院康复治疗科医师陈晨在接受记者采访时表示,夏秋交替时节坚持运动,会给身体带来一些特殊的好处,表现在体温调节功能、心血管功能等方面的改善。“夏秋交替时节,人体中的各项机能被充分调动起来,相对于其他时节,此时节坚持运动,能够更好地增强心肺功能,促进新陈代谢,加强适应能力,从而增强人体的免疫力。”陈晨介绍,夏秋交替时节坚持运动,还能增加人体热应激蛋白的合成速度,提高对环境的热适应能力。

不科学的锻炼容易让人产生不舒服的感觉,严重时可能造成身体损伤,科学锻炼才能收获更好的锻炼效果。陈晨告诉记者,科学锻炼首先要会选择锻炼的时机,一般来说,傍晚锻炼比早晨锻炼效果更好。许多市民天还没亮就出门锻炼,这一做法并不推荐。“早晨

太阳出来之前,空气中的二氧化碳浓度比较高,含氧量较低。我们经过一夜的休息,身体中的水分流失较多,血液黏稠度较大,过早进行晨练不利于身体健康。而傍晚时分,经过一天的阳光照射,植物已经释放了充足的氧气,此时空气中氧含量较高,锻炼效果也会更好。”陈晨说,夏秋交替时节的锻炼宜在上午10点之前或下午4点之后进行。

### ●科学饮食更健康

随着健康理念深入人心,越来越多市民在加强运动的同时,关注自己的饮食结构,力求达到最佳的健身效果。淮安市第二人民医院康复科主任医师李雪静介绍,此时节的饮食应以高蛋白、低脂肪、碳水化合物含量适中的食物为主,同时需要补充足够的水分和维生素。补充蛋白质能帮助肌肉修复和生长,牛肉、鸡蛋、虾类、豆制品等都是

不错的选择。常见的水果蔬菜营养丰富,不但能帮助身体补充能量,而且可以避免热量过多导致的肥胖。

李雪静提醒,需要注意的是,运动后30分钟内尽量避免大量吃固体食物,但需要补充电解质和糖,且补充得越早越好。因为运动后糖原合成酶活性最高,尽快补充能有效恢复体力。运动后不宜大量食用冷饮,锻炼时剧烈的运动会使体内血液流向运动着的肌肉或体表,消化系统则处于缺血状态。突然食用大量冷饮,极易使胃功能受损。

李雪静建议,运动后应及时补充水分。运动强度不大,可以喝些白开水;运动强度较大,可以喝些电解质水,补充身体流失的电解质。此外,运动后尽量选择能提供钾、膳食纤维、钙和维生素D的食物,可吃些香蕉、坚果、豆腐等,同时避免过量摄入钠、饱和脂肪酸与反式脂肪酸。



近日,市民在樱花园晨跑锻炼。  
■融媒体记者 王昊  
通讯员 刘须连

## 中行淮安楚州支行: 优化支付服务 提升支付便利性

为深入贯彻落实监管部门及上级行关于优化支付服务、提升支付便利性的工作要求,切实服务好广大消费者,近期,中国银行淮安楚州支行以“优化支付服务,提升支付便利性”为主题开展系列活动。

温情助老,彰显金融服务温度。近日,该行营业部为一位因病住院、行动不便的客户提供了上门见证服务。客户因忘记密码无法取款面临难题,该行员工迅速响应,不仅及时上门完成见证服务流程,还于当天下午为该客户办理了密码挂失重置及取款业务。高效贴心的服务赢得了客户及其家人的赞扬,彰显了金融服务的温度。

高效响应,满足外籍客户紧急需求。不久前一天上午,该行辖属中行淮安河下支行迎来了一名特殊的客户——一位来自德国科隆大学的数学教授。该教授因科研合作需要,急需在淮安开立借记卡以接收课时费用。客户需求时间紧迫,中行淮安河下支行

综服经理及运营内控副职迅速行动,利用午休时间加班加点准备材料,当天就为德国教授办好了借记卡开卡业务。德国教授竖起大拇指称赞中国银行的专业与高效服务。

推广“零钱包”,整治拒收现金,营造良好支付环境。该行以营业网点为阵地,积极开展整治拒收现金、推广“零钱包”等宣传活动,通过采取集中宣传与分散宣传相结合的方式,张贴“现金支付”“不拒收现金”标语等,将金融知识普及至周边社区、学校、商超及企业,努力营造和谐、便捷的现金流通环境,助力构建更加包容、多元的支付生态。

此次优化支付服务系列活动,不仅加深了群众对新兴支付方式、减费让利政策的理解与认同,也进一步提升了金融服务的普惠性和便捷性。该行将继续坚持以人民为中心的发展思想,充分发挥金融知识宣传的主力军作用,推动支付服务水平再上新台阶。

(中行宣)

## “迈开步 动出彩”

### 淮安体彩助力 2024年淮安市“全民健身日”系列活动



8月7日,由淮安市体育局、体彩管理中心精心策划的“迈开步 动出彩”主题活动在钵池山公园举行,为2024年淮安市“全民健身日”系列活动增光添彩,推动体育事业蓬勃发展。

此次活动向市民朋友们展示了健身气功五套功法组合、啦啦操、毽球、柔力球、广场舞等。活动现场一片热闹非凡的景象。淮安体彩巧妙地将“迈开步 动出彩”的主题融入活动的每一个细节之中,通过一系列创意十足的展示环节,激发市民参与体育运动的热情。尤为引人注目的是,现场特别设立了“体彩30年大事记”主题背景板,对中国体育彩票成立30年来的辉煌历程进行回顾,生动展示体彩公益金长期以来对全民健身、竞技体育等事业的支持。现场还同步开展了体彩游戏品牌、营销活动和责任彩票宣传。

国体育彩票的公益力量,体验参与乐趣,淮安体彩推出了“分享即得礼”活动。市民只需在“体彩30年大事记”等背景板前拍照打卡,并通过个人朋友圈分享,即可获得淮安体彩精心准备的纪念礼包一份。大家纷纷驻足、留影,分享自己的健康生活方式,表明对体育彩票公益事业的支持。

参加活动的有关领导参观了体彩展区,详细了解中国体育彩票30年的发展历程和取得的成绩,对体育彩票的公益事业和此次活动的组织安排给予高度评价,认为淮安体彩积极响应了国家全民健身的号召,以实际行动践行了体育彩票“来之于民、用之于民”的公益宗旨,为建设健康淮安、活力淮安贡献了重要力量。

(王婧)



为了让更多市民感受中

## 淮安市主副食品民生价格公示表

汇总单位:淮安市价格监测中心 汇总时间:2024年8月15日 单位:元/桶、元/500克												
商品名称	苏果	大润发	淮海路菜场	上海路菜场	人民路菜场	浦南路菜场	珠海路菜场	鼎立菜场	大学城菜场	福地路菜场	富城路菜场	
一级袋装苏北大米	2.80	3.50	3.0	3.0	3.2	2.6	2.5	2.5	2.5	3.3	2.5	
一级袋装东北大米	3.25	3.30	2.6	2.5	4.0	3.1	3.5	3.5	2.5	3.4	3.3	
5升桶装玉米油	99.90	82.90	80.0	75.0	65.0	90.0	80.0	75.0	80.0	92.0	80.0	
5升桶装调和油	79.90	73.90	55.0	62.0	65.0	76.0	60.0	65.0	70.0	76.0	70.0	
猪后腿肉	13.98	16.80	15.0	21.0	19.0	18.0	17.0	19.0	18.0	22.0	20.0	
猪肋排	39.90	39.98	21.0	22.0	25.0	23.0	22.0	26.0	26.0	32.0	32.0	
牛腱子肉	39.98	48.90	34.0	45.0	38.0	44.0	45.0	42.0	40.0	45.0	45.0	
带骨羊肉	22.80	\	26.0	36.0	30.0	39.0	35.0	\	30.0	35.0	33.0	
鸡场蛋	5.90	3.90	5.3	5.5	5.5	5.4	5.8	5.6	5.5	5.5	6.0	
草鸡蛋	6.90	6.60	7.5	7.0	7.5	6.5	7.0	8.0	7.5	8.0	9.5	
鲫鱼	15.80	17.90	14.0	14.0	12.0	14.0	13.0	15.0	15.0	18.0	13.0	
草鱼	9.80	10.40	8.0	8.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	\	8.0	
鲈鱼	23.80	22.90	17.0	15.0	18.0	16.0	17.0	25.0	22.0	28.0	21.0	
大白菜	1.68	1.58	2.3	1.5	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	
青菜	2.58	2.98	5.0	3.0	4.0	2.5	5.5	5.0	5.5	5.0	3.0	
黄瓜	5.98	1.28	7.0	5.0	7.0	6.5	5.0	8.0	7.0	8.0	5.0	
白萝卜	1.58	1.98	2.5	2.0	2.5	1.5	2.0	3.0	2.5	3.0	1.8	
茄子	4.98	1.58	5.0	4.0	6.0	5.0	3.5	6.0	6.0	6.0	4.5	
西红柿	4.58	5.38	4.5	4.0	3.5	4.0	4.0	5.0	4.5	5.0	6.0	
土豆	1.18	4.35	2.5	2.0	2.5	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5	3.0	
胡萝卜	2.58	1.98	2.8	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	
青椒	4.98	8.40	5.5	6.0	8.0	5.0	4.5	5.0	4.0	6.0	6.0	
圆白菜	2.58	1.99	2.5	1.5	2.5	2.0	3.0	3.0	2.5	3.0	1.8	
花菜	4.98	3.49	5.5	6.0	6.0	5.0	4.5	5.0	6.0	6.0	5.0	
冬瓜	0.88	1.49	2.2	2.0	2.0	2.5	1.5	3.0	2.5	2.5	2.5	
西蓝花	4.98	4.98	8.5	7.0	6.5	6.5	4.0	8.0	7.0	8.0	5.0	
生菜	3.98	2.75	4.5	5.0	4.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	
毛豆	4.99	2.98	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	5.0	3.0	4.0	5.0	
蒜头	7.58	6.88	7.0	8.0	8.0	5.0	7.0	7.0	6.5	8.0	7.0	
生姜	11.98	9.99	10.0	9.0	9.0	7.0	12.0	11.0	11.0	12.0	8.0	

说明:1、本表价格信息为相应超市或集贸市场采价当日上午零售价格,其中苏果为淮海东路店,大润发为公园店。  
2、本表公布的主副食品价格属市场调节价范畴,只反映价格水平,仅供参考,不作为法定或政策性的定价依据。  
3、各超市、集市蔬菜价格由于品种、等级、新鲜程度等因素,可能有较大差异。