

北京市体育局  
专栏

## 夏季锻炼合理补水

到了夏季,看到身上无处藏匿的小肉肉,锻炼热情是否高涨?来,一起锻炼吧,夏日锻炼好处多,夏日减肥成功后不仅能燃烧自身最深层的脂肪,而且皮肤能很快地收紧,达到更好的健身效果。但是运动后身体可能因脱水而出现疲劳、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状,那么夏季锻炼要怎样合理补水呢?

1、针对自身运动强度合理饮食,一般来说运动前10至15分钟要饮用300毫升左右的水。运动过程中每隔15至30分钟应补水一次。若条件允许,应在水中稍微加些盐,以保持锻炼者体内环境稳定。

2、运动后不宜大量饮水,应少量多次,每次饮水量应不超过200毫升,且两次饮水至少间隔15分钟,否则会给血液系统、消化系统,特别是心脏增加负担。并且,大量饮水会导致钠离子浓度降低,破坏体内离子平衡状态,容易引发痉挛、抽筋。

3、夏季健身时,除了饮水的方式,还可以通过多食用水果蔬菜来进行补水,如:香蕉、橘子、西瓜等水果,或番茄、黄瓜等蔬菜,这些果蔬的水分比普通水更容易进入细胞,同时富含矿物质和维生素,可补充随着汗水而丢失的许多矿物质,如钾和钠。

夏天的运动量应合理,普通人每天坚持30至45分钟的运动即可,并且尽量不要在阳光下进行户外活动,加上合理饮水,便可达到想要的锻炼效果。

■广告

追踪

## 天辰大厦采取措施加强室内控烟

天辰大厦自首次被“无烟北京”平台曝光后,项目工作人员就采取了相关措施,如加强控烟巡查力度,并在重点区域安排人员不定时蹲守;在大厦楼道、卫生间等容易发生吸烟的区域,除禁烟标识外,还再次张贴提示60余张,走访投诉集中的相关楼层、房间,并对该层客户进行控烟工作宣传,并就控烟事宜与客户达成一致进行联动,以做好大厦控烟工作。

通过对控烟工作的加强,大厦控烟工作目前已收到较好成效,连续三

周卫生监督部门对天辰大厦的检查,都给出了较好评价。更多的客户愿意配合物业部门的工作,到大厦室外指定区域吸烟。

自2015年6月1日北京市实施《北京市控制吸烟条例》以来,得到了很多客户的理解和支持,都能到指定的区域吸烟,给大家提供了一个无烟、洁净的办公环境。但一直以来也有个别的客户,屡劝不止仍在大厦非吸烟区域内(楼道、卫生间等)吸烟,严重影响了其他业主(客户)的工作环境,也给消防安

全带来了极大的火灾隐患,同时也给其他客户造成了很坏的影响。

近期,天辰大厦物业多次接到客户投诉,有个别人继续在非吸烟区域内吸烟,为此已经郑重提醒在楼内吸烟的客户,请您到大堂外露天的指定区域吸烟,给您和他人提供一个更加舒适的环境,如果再次发现有人在楼内吸烟,会将您吸烟的影像资料转给贵公司相关领导,同时也保留将影像资料转给行政主管部门,对您此行为进行处罚的权利。



7月29日至8月4日,“无烟北京”微信平台接到群众对违反《北京控制吸烟条例》的被投诉场所举报共226个。被投诉场所排在前五位的是:餐厅(100件)、写字楼(38件)、办公场所(29件)、其他(14件)、网吧(9件)

## 一周被投诉单位选登

■北京优炫软件股份有限公司被投诉11次

投诉内容:公司里天天有人抽烟没人管理。

■丰台华源二里3号楼被投诉4次  
投诉内容:6层走廊电梯休息区内放烟灰缸,天天有人抽烟,夏天热,居民开窗开门,烟味都飘进室内了。

■住房和城乡建设部被投诉4次  
投诉内容:北附楼五层男厕所及楼梯间每天都有聚群吸烟者。跟物业多次投诉无果。

■木屋烧烤被投诉4次  
投诉内容:有人吸烟无人劝阻,多次向店员投诉,店员不作为。

■管氏翘吧被投诉3次  
投诉内容:三名男士抽烟,无人劝阻。

■财智国际大厦被投诉2次

投诉内容:A座5层走廊有明显的烟味。

■北京西站被投诉2次  
投诉内容:站台上好多人吸烟,无人制止,垃圾箱上还有专门放烟头的地方。

■福荣居裕褫火烧被投诉2次  
投诉内容:有人在禁烟标志下面抽烟无人阻止。

■富顿中心被投诉2次  
投诉内容:A座和B座8层男卫生间和楼梯间长期有人吸烟,无人制止管理。投诉多次无果。

■裕友大厦被投诉2次  
投诉内容:四层门口贴了不让抽烟。还是有人抽烟,尤其是男厕所非常严重。

北京晚报读者俱乐部

读者俱乐部微信公众号举办第五届“萌娃摄影评选大赛”

## 投票最后两天 小伙伴们冲刺啦



147号萌娃:戴宜轩

北京晚报读者俱乐部微信公众号“第五届萌娃摄影评选大赛”经过近一个月的作品征集期,共收到参赛作品200余幅,符合参赛要求的作品163幅,目前开始进入投票期。公众号中163位萌娃宝宝形态各异,或憨厚、或呆萌、或搞怪、或调皮,快来给你心仪的萌娃们投上宝贵的一票,现在至8月9日期间,每个微信号每天可投5票,每天可为同一作品限投2票。票选前40名萌娃,将获得读者俱乐部准备的精美礼品,获奖名单将在读者俱乐部微信公众号中公布。

如发现刷票行为,主办方将会取消其参赛资格。



137号萌娃:喻米米



113号萌娃:遥遥

■时间安排  
投票评选时间:7月29日—8月9日24时  
颁奖时间:8月12日—8月16日,9时至17时

■奖品设置:北京晚报旅行包、《时代楷模话说北京榜样》图册、《学国学用国学》图书。

■颁奖地址:西城区白纸坊东街2号,北京文化创新工场2层209室,地铁4号线陶然亭站D出口。



124号萌娃:葵宁