



老年运动健康指南：六大常见问题详解

如今,越来越多的老年人加入到运动健身的行列。在运动的过程中,老年人常常会遇到一些问题,下面,我们来一一解答。

1.老年人在运动过程中需要注意什么?

老年人要注意与心脑血管相关的隐患。老年人的血管逐渐老化,对于运动的耐受力 and 运动带来的一系列机体变化的调节能力相对较差,易发生心绞痛,甚至心肌梗死等。

在运动过程中,除了防范心脑血管意外,肢体的运动损伤也不容忽视。随着年龄增长,老年人的肌肉、骨骼和关节

会出现退行性变化,肌肉力量减弱、弹性下降,骨密度降低,关节灵活性变差,易在运动中发生肌肉拉伤、关节扭伤、韧带损伤、骨折等。

老年人运动前要充分热身。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立即停止运动,严重的要及时送医。推荐低强度、低冲击的运动,如健步走、打太极拳、游泳等,既能锻炼身体,又能降低受伤风险。

2.“筋长一寸,寿长十年”有科学依据吗?

拉伸尤其是运动后拉伸对身体有

好处,可以改善局部肌肉的血液循环,加快运动产生的乳酸等代谢废物排出,让运动后的肌肉更快恢复。但是,拉伸也要适度,有些老年人过度追求身体的柔韧性,会进行大幅度的拉伸。强行拉伸关节,可能造成关节松弛,甚至引起撕脱骨折,反而损害健康。

3.常年保持单一运动方式可取吗?

单一的运动方式可能对关节或肌肉带来重复性损伤,而且不能充分锻炼到身体的各个部位。大家可采取多样化的运动方式,将有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动结合进行。

4.老年人空腹运动更减脂肪吗?

不是所有人都适合空腹运动。一般不建议老年人采取这样的运动方式。老年人对血糖的调节能力下降,特别是糖尿病患者空腹运动可能引起低血糖。此外,肠胃功能差、易低血糖的老年人及心血管病患者,也不适合空腹运动。老年人在早上运动前一定要吃早餐,这样做更有利于健康。

5.生病时坚持运动可以提高免疫力吗?

人在生病的时候,免疫系统的主要任务是对抗病毒、细菌,此时运动会增加身体负荷,甚至加重原发疾病。因此,老年

人不可带病运动。

6.运动后马上洗澡,对身体是否有危害?

不建议大家在运动后马上洗热水澡。运动时,大量血液存在于肌肉组织中。此时洗热水澡会促进外周血管扩张,加快血液循环,可能引起低血压。

老年人运动之后除了不能洗热水澡,还不能洗冷水澡。冷水刺激会使血管突然收缩,导致血压迅速升高,可能诱发高血压危象,甚至引发脑出血或心肌梗死。如果想要洗澡,建议在运动结束30—60分钟后进行,以温水为宜。

杭州市萧山区盈丰街道盈一佳苑部分房屋租赁权拍卖公告

兹定于2025年8月8日11时至14时(延时的除外)在萧山区限额以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxejy.xiaoshan.gov.cn/xe/index>)公开拍卖杭州市萧山区盈丰街道盈一佳苑部分房屋(23幢23-1、2、3、4号房屋建筑面积约205.17平方米,23幢23-11、12号房屋建筑面积约119.65平方米,鸿宁路993、995号房屋建筑面积约195.67平方米,鸿宁路1005、1007号房屋建筑面积约206.11平方米)租赁权(其中23幢23-1、2、3、4号房屋租期为4年零11个月,23幢23-11、12号房屋租期为5年,鸿宁路993、995号及鸿宁路1005、1007号房屋租期为4年零8个月),起拍价(租期内全部租金)190.7万元,竞买保证金100万元。竞买人条件:年满18周岁、具有完全民事行为能力的个人或在中华人民共和国境内注册的单位均可参拍。上述标的租期内全部租金(其中23幢23-1、2、3、4号房屋租期为4年零11个月,23幢23-11、12号房屋租期为5年,鸿宁路993、995号及鸿宁路1005、1007号房屋租期为4年零8个月)一次性付清,标的先付后用,租金无递增,履约保证金为4万元,租期内全部租金及履约保证金须于2025年8月11日下午16时前付清,标的以交付时的现状为准(其中23幢23-1、2、3、4号房屋委托人负责于2026年1月1日前向买受人交付标的,23幢23-11、12号房屋委托人负责于2025年12月1日前向买受人交付标的,鸿宁路993、995号及鸿宁路1005、1007号房屋委托人负责于2026年4月1日前向买受人交付标的),无免租金装修期,招租要求:符合市场监督管理部门领证条件,且不得从事有油烟的餐饮、有污染、有噪音、扰民、娱乐、丧葬及违法、违规或不道德的经营活 动。标的现状为在租。委托人根据既往合同履行情况,已提供拍卖人书面的“未履约人名单”,被列入“未履约人

名单”的人员不得参与本次拍卖,查询电话:0571—85108026。

一、拍卖方式:本次拍卖采用线上有保留价的增价拍卖方式,加价幅度以平台系统公示为准。二、展示时间:2025年8月5日—7日(9:00—16:00)止,在标的物所在地现场集中展示。若需在非集中展示时间看样的,请自行与拍卖人联系。三、报名时间:2025年8月6日—7日(9:00—16:00)止。报名须提供有效身份证件及相关材料(单位:营业执照副本或单位证照复印件加盖公章、法定代表人或负责人身份证原件及复印件加盖公章,其他工作人员报名的须提供授权委托书;自然人:身份证原件及复印件;代理人竞买:授权委托书、代理人身份证原件及复印件加盖公章、委托人身份证复印件加盖公章),凭交款凭证办理竞买报名手续,竞买保证金交入账户:浙江省拍卖行有限公司,开户银行:农业银行延安路支行营业中心,账号:19036101040016242。竞买人须以本人名义交纳竞买保证金,保证金请以银行转账或网银等非现金方式交纳,交纳保证金时,请在进账单凭证上注明“盈一保证金”,保证金须于2025年8月7日16:00前交入上述账户,不计息。竞买人同时须于2025年8月7日16:00前在杭州市萧山区限额以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxejy.xiaoshan.gov.cn/xe/login>)完成线上实名认证、报名。

咨询、报名地点:杭州市文三路345号宜必思酒店8楼浙江省拍卖行有限公司
联系电话:13656676677 13567157080 0571—85108026
标的清单、授权委托书样本及相关信息查询请登录本公司网站:www.zjspmh.com

浙江省拍卖行有限公司 2025年8月1日

拍卖公告 项目编号:CQPM-20250802NC

受委托,我公司定于2025年8月11日14:30在杭州市公共资源交易中心萧山分中心会议室404厅采用现场增价拍卖方式公开拍卖如下标的:

1、萧山区宁围街道新安村新安华庭南、北部分商铺五年租赁权(建筑面积约7877.71m2)及配套用房(23-6、23-7、23-8、23-9、23-10号公共文化设施用房面积319.98m2)五年运营权。起拍价448.8万元/首年,保证金200万元。

2、萧山区宁围街道新安村新安华庭东、西部分商铺(建筑面积约6062.23m2)五年租赁权及配套用房(18幢101小区其他配套用房,面积110.29m2;22-2至22-6号社区养老用房,面积505.79m2;22-7至22-8号社区管理用房,面积369.5m2)五年运营权。起拍价385.8万元/首年,保证金200万元。

上述标的租期5年(不含免租期);租金递增幅度为1—3年年租金相同,第4年年租金在第3年年租金的基础上递

增5%,4—5年年租金相同;履约保证金100万元/标;装修免租期3个月;标的招租经营要求:需符合市场监督管理部门领证条件,且不得从事有油烟的餐饮、有污染、有噪音、扰民、娱乐、丧葬、危化品存储销售以及工商、环保、卫生、公安、消防等部门禁止经营的项目。配套用房的运营权仅限经联社批准的运营范围。竞买人资格限制:凡年满18周岁、有完全民事行为能力的自然人或在中华人民共和国境内注册存续的法人单位均可报名参与竞拍。

展示及报名:自公告之日起至2025年8月8日14时止接受咨询、勘查标的及报名。保证金须在截止时间前汇入(户名:浙江三江拍卖有限公司杭州分公司,开户行:建行杭州之江支行,账号:3300 1616 3350 5300 3425)。

报名地址及电话:杭州市拱墅区朝晖路203号深蓝广场1407室,15968861150 阮。

浙江三江拍卖有限公司
2025年8月1日

通知债权人申报 债权的注销公告

萧山区益善公益法律服务中心经理会表
决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起30日内,未接到通知的自本公告

日起45日内,向清算组申报债权。清算组电话:19157833211。
萧山区益善公益法律服务中心 2025年8月1日

便民热线

金点子婚介13735826379

15382309608

拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以

及白领、工程师、赘婿等。
杭州南站医院大药房科技健康馆
帕金森、渐冻症、小脑萎缩、老年痴呆

等,不含中药保健品、不手术。天天看94频道凭广告200元可免费保守治疗,预约15397130139。

践行全民行动

乐享健康中国