



重阳敬老 科学运动

编前:10月4日是中国传统节日——重阳节,全社会树立起尊老、敬老、爱老、助老的风气,但我们更应关爱老年人身心健康。日前,一位83岁老人打篮球花式运球的视频冲上热搜。网友纷纷表示,老人酷炫无敌节奏感迷人,我也想学。但该老人的花式运球,不一定适合所有的老人。那么最适合老年人的锻炼方式有哪些?老年人健身前需遵循哪些原则呢?让我们一起来看看专家是怎么说的。

83岁老人花式运球上热搜 曾和姚明一起拍摄宣传片

花式背后运球、三分线外单手投篮命中……你很难想象,这是一个83岁高龄老人做出的动作。日前,一段其打篮球的视频冲上热搜。

10月1日,极目新闻记者采访了解到,视频中的老人名叫张元成,是山东理工大学的退休教授,两年前他还曾和姚明一起出镜,拍摄篮球宣传片。

现场视频显示,在一处篮球场,一名身穿白色背心、头发花白的老人正在独自打篮球,只见其先后四次做出背后运球的花式动作。视频最后,看到老人背后换手上篮,成功将篮球打进后,不少围观人员连连拍手叫好。

目前,这条视频已经冲上热搜,视频点赞数已经超过181万,网友评论也已经接近11万条。在发布这条

视频时,视频拍摄者配文写道:“你说什么叫热爱?”不少网友则在评论区给予了回应:“这就是热爱。”

有的网友在看过视频后,似乎一下子就成了老人的粉丝,他们这样说道:“大爷迷死人了!”……还有不少网友则表示,老人是山东理工大学的一名退休教授。

一名山东理工大学的毕业生介绍,老教授热爱篮球是出了名的,多年前她就曾看过老人家在球场上打篮球,“那时候就是穿着背心”。

“对篮球,老人家是发自内心的热爱。”山东理工大学的一名工作人员介绍,今年夏天,他还曾在学校篮球场上看到过老人家打球,无论是三步上篮,还是三分远射,老人都不在话下。

(极目新闻)



老人背后换手将篮球打进

知多一点

最适合老年人的五种锻炼方式

老人花式运球不一定适合所有老人,那么,老年人如何运动才科学?有没有适合老年人的运动?老人常做的运动是健步走,想让运动多种多样,可参考以下5种适合老年人锻炼的方式。

太极拳。太极拳运动,其根在脚,发于腿,主宰于腰而形于手指。这种全身性的肢体运动,使人生机旺盛,功能活跃,为人体保持旺盛的活力打下了坚实的基础。

慢跑。轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。

快走。坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少卒中、预防老年痴呆等。

广场舞。跳广场舞会忘掉烦恼与忧伤,忘记自己的年龄,浑身充满青春的活力,感受到愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。

骑自行车。骑自行车是一种平衡运动——两腿轮流蹬踏,协调合作,可以避免大脑两半球的偏盛偏衰,有利于大脑发育,预防脑功能减退。

老年人健身还需遵循七原则

不过还提醒您锻炼事前别忘记热身运动,老年人健身还需遵循7原则。

全面、定期检查。了解锻炼前、中和锻炼一阶段后的健康状况、疾病变化及各脏器的功能水平,特别要注意心血管和脑血管系统的变化,确保锻炼的安全性。

低强度、短时间。选择运动时间不过长、强度不太大的全身性体育活动。

有规律、持之以恒。每周至少参加3次,当经过一阶段试探性适应的运动后,强度要达到有效的阈值,适宜心率为40%~60%最大心率,约110次/分左右便可取得良好效果。

不过分用力及动作过猛。锻炼方式可多样化,但要避免屏气、过分用力、动作过猛,避免使身体骤然前倾及猛然低头、弯腰等动作。

趣味性。老年人锻炼要有自觉的要求、爱好和兴趣,不要强求锻炼,任何勉强都会造成不良后果。

生病时应停止锻炼。有明显心肌功能减退者或慢性病患者,可按照病情特点进行医疗体育锻炼。

强调事先准备活动和运动后整理活动。年龄越大,准备活动越要充分,10分钟左右的伸展动作,慢走可避免损伤。(科普进行时)

美团即时物流助力“万物到家”

即时物流服务品类持续扩张,零售、跑腿成新增长点;美团配送已为800多个品牌提供定制化运力

■海都记者 汤先增

9月27日,2022年中国同城即时物流行业峰会在宁波举行。美团副总裁、美团配送总经理魏巍在大会发言中表示,随着即时物流的服务范围逐步从餐饮扩展到非餐领域,“万物到家”正在成为现实,2022年第二季度,美团的即时配送交易订单增长至41亿笔,涵盖餐饮、零售、医药等品类。在企业服务方面,美团配送已为星巴克、麦当劳等超过800个品牌提供定制化运力,向个人用户提供同城配送服务的美团跑腿也成为消费者最常使用的跑腿品牌。

即时物流助力零售新发展

峰会现场,中国物流与采购联合会副会长兼秘书长发表主旨演讲,高度评价了即时物流的经济和社会价值。他表示,近年来,即时物流是物流行业发展最快的分支之一,已经成为城市便利生活不可或缺的一部分,为民生和应急物资物流保障贡献重要力量。同时,即时物流将平台和实体经济紧密联系,也带动了传统零售转型和实体经济发展。

美团副总裁、美团配送总经理魏巍发表了题为《即时物流助力零售新

发展》的演讲。他表示,即时物流需求正日益从临时应急需求向日常休闲需求扩散,目前美团配送已与1110多家Apple授权店展开合作,为用户提供30分钟送新机服务,今年七夕,美团跑腿单日完成了200万笔鲜花订单。从品类看,美妆个护、电器、消费电子等产品线上化率超过50%,但即时零售线下渗透率仅为1%,仍有巨大的提升空间。

随着在线零售业态进入“万物到家”时代,即时物流需求场景日益

多元化。目前,美团配送对餐饮、零售、医药、企业服务和同城帮买帮送等场景均有针对性的解决方案。在企业服务方面,2022年美团配送已为星巴克、麦当劳等超过800个品牌提供了定制化运力,帮助广大餐饮零售商家向全渠道用户提供稳定、专业的即时物流服务。此外,根据艾媒咨询《2022年中国跑腿经济市场洞察报告》,服务于同城帮买、同城帮送需求的美团跑腿已成为消费者最常使用的跑腿品牌。



美团副总裁、美团配送总经理魏巍在大会上发言

即需即买 即买即送

为支撑“即需即买,即买即送”的新零售业态,美团配送大力促进物流科技创新成果转化落地,综合运用大数据、人工智能、云计算等新一代数字技术,同时推广应用无人机、自动配送车、外卖柜、智能配送站等装备,带动民生领域的智慧物流发展。iPhone 14发售首日,美团配送通过无人机将首笔订单送到用户手中,用时仅5分

56秒。疫情防控常态化下,美团的自动配送装备也有力支持了保供配送。在上海和深圳,美团率先投入使用自动配送车,累计为封控小区配送物资订单量超过54万单;在杭州,美团无人机也协助运送了100万余人次的核酸采样样本。

魏巍表示,在万物到家的新机遇下,美团致力与商户、合作商和骑手等各方共

建行业生态,实现共同发展。今年,美团推出“繁盛计划”,加大了对中小商户的帮扶力度。在骑手权益保障方面,近年,美团配送以同舟计划为载体,围绕提升骑手保障水平、改善骑手从业条件、强化骑手关心关爱、算法取中、职业发展等方面贯彻落实有关部门各项要求,持续强化骑手劳动保障体系。