



小时新闻APP

扫一扫可看到这位交警跳绳视频。



86分钟不断,连跳15000多个

金华交警变身跳绳达人

跳绳让他半年瘦了6公斤,还想冲击一下吉尼斯纪录

本报记者 朱丽珍 通讯员 张嘉欣

想减肥的人很多,不过真正能坚持下来的,又有多少呢?来看看金华这位交警,只用了一根跳绳,半年体重减掉6公斤。

最牛的是,他还把跳绳玩出了花样,前天还突破了自己的纪录:连续不间断跳绳15392下,用时86分钟。

为保持体能 他在各种运动中选了跳绳

这个超会跳绳的交警,是金华交警支队直属三大队安地中队指导员王洪伟。他今年37岁,加入交警队伍才2年,之前的11年是特警队员。

特警队员身体素质要求高,只要有时间都要体能训练,但交警就不一样了,上班时间处理各种警情,不会有整块时间用来锻炼。

训练少了,王洪伟挺不适应的,为了保持体能,只要一有空,他就进行运动。以前他最喜欢爬山,后来担心爬多了伤膝盖,开始尝试跳绳。

跳绳是有氧运动,可以减肥瘦身,让全身肌肉匀称有力,还会让呼吸系统、心脏、心血管系统得到充分的锻炼。

有氧运动要持续40分钟以上才有好的效果,王洪伟每天基本都会跳足这个时间。这一跳,就是两年。

挑战自己 他能不间断一次跳86分钟

变化慢慢发生了。去年夏天开始,王洪伟每次不间断跳绳越来越久,不知不觉间就能跳到半小时以上。

一次,他在网上看到,1960年北京有个人创造了吉尼斯世界纪录,单次不间断跳绳12345下。

王洪伟想,自己能不能突破一下呢?

之后每次跳绳,他都把手机放在口袋里,记录时间步数。

2019年12月25日,他通过自测发现,自己终于突破了网上看到的那个纪录,跳了13887下,用时77分钟。前天,他不间断跳绳15392下,用时86分钟。

近半年,王洪伟感觉身体变化明显,特别是体重,从75公斤降到了69公斤。“我快40岁了,家里有两个宝宝,以前感觉很容易累,现在每天睡四五个小时都不觉累。”王洪伟说。

吉尼斯纪录中 有人连续跳绳24小时13万个

王洪伟跳绳到底有没有突破吉尼斯纪录呢?记者在網上查了下。

在世界纪录中,跳绳种类主要分为单摇和双摇。“单摇”就是双手摇绳,在一次起跳过程中,绳子从脚下穿过一次;“双摇”就是双手摇绳,在一次起跳过程中,绳子从脚下穿过两次。除了单摇双摇,还有很多种类。总结起来,比的大多是跳的速度和跳的总时长,而不间断跳绳最多的纪录记者并没有找到。

在跳绳吉尼斯纪录中,记载了15秒、30秒、1分钟和3分钟等纪录。15秒跳绳世界纪录为136下,是一名日本选手在2002年创下的;30秒单脚单摇轮换跳记录为228个,1分钟单摇跳绳的纪录为380下,3分钟单摇跳绳的纪录为1141下,都是中国选手岑小林创下的,他出生于2004年,今年才15岁。

另外还有个吉尼斯纪录,是24小时跳绳13万个,跳了一天一夜。

遇见灵芝 收获健康

寿仙谷上等灵芝孢子粉 释放健康领导力

灵芝文化源远流长

中医药文化在中国已有数千年的悠久历史,底蕴深厚。灵芝是中国传统的特有药材,具备很高的药用价值,灵芝“扶正固本”“入五脏”“安神”“止咳”“助心充脉”“益精气”等功效在《神农本草经》《本草纲目》等医药典籍中均有记载。

目前,《中华人民共和国药典》《美国草药药典与治疗概要》《韩国草药药典》、ISO国际标准均收录灵芝。在《中华人民共和国药典》中,对灵芝的功能与主治这样写道:“补气安神、止咳平喘,用于心神不宁、失眠心悸、肺虚咳嗽、虚劳短气、不思饮食。”

灵芝市场蓬勃崛起

我国野生灵芝种类繁多,但难以简单辨识,而且灵芝对环境的温度、湿度等要求较高,其产量质量不可控制,所以,目前市面上销售的灵芝多为人工栽培。近年来,随着对灵芝孢子粉生物活性成分、药理作用、加工方式的研究逐步深入,使得灵芝孢子粉才广为人所知,从事灵芝等名贵中药材的培育及加工的企业数量繁多,灵芝市场蓬勃兴起。

从1987年至2017年,在CNKI(中国知网)上,查有灵芝的相关研究6968篇;在Web of Science上,查有灵芝的相关研究2205篇;在Pubmed上,查有灵芝的相关研究1369篇。灵芝孢子粉研究中文论文514篇,英文文献171篇。

根据国家市场监督管理总局网站披露信息,截至目前,有药品批文或保健食品批文的灵芝及灵芝孢子粉产品分别有178个和1157个。“灵芝孢子粉”的药品就有4个。4个药品的成分均为“破壁灵芝孢子”,功能主治为:“健脾益气,养心安神。用于心脾两虚,病后体弱,肿瘤患者的辅助治疗”。

灵芝孢子粉:破壁+去壁方为上品

优质灵芝孢子粉产品的研究与开发,是灵芝行业创新发展的重要方向之一。现代研究证实,作为灵芝的精华部位,灵芝孢子粉中含有三萜、多糖、甾醇等十几种不同类型的化合物,包括200多种不同结构的三萜类成分。多样化的化学物质,也赋予了灵芝孢子粉多样化的药理活性。

灵芝孢子类似山核桃,有双层坚硬壁壳,六成以上为非药用成分,影响人体吸收。提高有效成份的富集程度和吸收率是灵芝孢子粉这味好药起效的关键。

作为中医药-灵芝ISO国际标准的制定承担单位,寿仙谷药业从灵芝的种子孢子粉入手,探索灵芝的精华和药效所在。率先突破行业瓶颈,独创超音速气流破壁技术,以提取、分离、去壁、浓缩、干燥工艺,去除壁壳,实现纯度与含量的跨越式升级,研制出有效成分含量提升八倍以上的第三代去壁灵芝孢子粉。

寿仙谷上等灵芝孢子粉,持续释放健康领导力。



“灵芝”国家标准制定承担单位 | ISO-17463 | 寿仙谷药业 | 灵芝/破壁灵芝孢子粉行业上市企业 | 联系电话: 606896

寿仙谷药业 灵芝国际标准制定承担单位

灵芝/破壁灵芝孢子粉行业上市企业 | 联系电话: 606896 | 地址: 浙江省台州市仙居县白塔镇仙居大道1111号