

# 市场星报

A-P-G

安徽出版集团 主管主办

国内统一刊号

CN34-0062

邮发代号 25-50

2023.1.6

星期五 壬寅年腊月十五

今日 12版 第8109期

全国数字出版转型示范单位

乌克兰危机能结束吗？新冠大流行能终结吗……

## 2023年,世界六大悬念待解

10·国际视野

### “阳康”后如何锻炼？ 这份建议供你参考

04·疫情防控

世界卫生组织：  
恢复锻炼可分5步走



1

恢复训练准备期：  
温和的步行、拉伸  
和平衡性练习；

3

中等强度运动：  
快走、上下楼梯、慢  
跑、小力量训练；

5

回归到感染前运动强度：  
能完成感染之前的训练  
内容和运动强度、运动量。

2

低强度的活动：  
散步、轻微的家  
务工作；

4

具有协调效能的  
中等强度运动：  
正常的有氧跑、  
自行车、游泳等；

#### 安医大二附院洪永锋：切记循序渐进

1. 根据个人感受和体力,选择适合自己的运动方式和运动量;
2. 循序渐进,运动时间不可过长,运动量以适中为宜,不可太疲劳;
3. 坚持早睡早起、不熬夜,多补充蛋白质、维生素C,增强抵抗力。

### 安徽8市“绿色出行”考核达标

07·综合新闻

□ 新年新气象

#### 合肥4个省技术标准 创新中心项目获批

03·政务资讯

□ 新春走基层

#### 合肥科技馆新馆 预计上半年对外开放

05·深度报道