

无需器械 徒手深蹲指南送上

俗语说“人老先衰腿，树枯先竭根”。下肢是我们走动不可缺少的动力支持，腿部训练能保持你的运动力量跟年轻状态，最基础的下肢锻炼动作非深蹲莫属。本期明星教练罗天将为您分享3个“徒手深蹲指南”，可以不借助任何器械练习。

【徒手深蹲】

动作：双脚踏实地面，双腿打开，与肩部同宽，脚尖指向正前方微微向外。抬起双手，与肩部同高，蹲下时膝盖不要超过脚尖，不要弯腰驼背。初学者可以借助凳子，用来模仿动作。注意动作向下蹲时吸气，向上回正时呼气，动作向下2秒，向上时2秒，过程中保持匀称呼吸。



徒手深蹲。

【靠墙静蹲】

动作：双脚打开与肩同宽，脚尖向前，上身挺直靠墙屈髋屈膝下蹲保持，腰背贴紧墙壁，收腹，骨盆保持中立位，膝盖朝向第二脚趾方向，尽量保持小腿与地面垂直，注意臀部不要低于膝盖，挺胸收腹，双手不要刻意在大腿上支撑发力。保证持续1-2分钟，3-5次连续练习，每次间隔15-30秒。



靠墙静蹲。

温馨提醒：

深蹲过程中要量力而为，心脑血管病患者、关节疾病患者、孕妇、经期女性、身体素质差的人群不适合深蹲。

撰文/整理 麦玮妍

【保加利亚分腿蹲】

动作：把腿抬高放在卧推凳上做箭步蹲，注意两腿不要距离太远否则腿膝盖不能着地，练到的是后腿的股四头肌，也不要离太近。下蹲的时候后腿膝盖尽量与地面接近，身体略微前倾，脊椎仍然要保持挺直。注意膝盖不能内扣。



保加利亚分腿蹲。

张槎新增 13 家示范药店 买药可放心

符合《佛山市示范药店创建现场验收标准》并达到 80 分及以上，被评定为“佛山市示范药店”

根据《佛山市药品零售“十企千店”示范工程实施方案》，全市药品零售连锁企业的年度信用等级评分居全市前 10 名且评定等级为 B 级以上的药品零售连锁企业，推荐评定为“佛山市药品零售连锁示范企业”；符合《佛山市示范药店创建现场验收标准》并达到 80 分及以上的药品零售企业，推荐评定为“佛山市示范药店”。

近日，佛山市食品药品监督管理局官网公布了佛山市药品零售“十企千店”示范工程第三批示范药店名单，本期一起来看看张槎新增了哪些示范药店吧！

欢迎广大群众积极参与监督及反映问题。

监督电话：
0757-82789913
佛山市食品药品监督管理局

0757-83120259
佛山市医药保健品行业协会

邮寄地址：佛山市禅城区张槎一路 115 号一座西塔 4 层 11 单元
邮政编码：528000
电子邮箱：fsybhx@163.com

撰文/整理 马丹
资料来源：佛山市食药监局

序号	企业名称	注册地址
1	佛山市万民医药有限公司罗鄱分店	张槎街道东鄱村罗鄱北工业区 16 号
2	佛山市禅城区茸华药房	佛山市禅城区张槎东鄱市场 18-19 号铺
3	佛山市京都药业有限公司	佛山市禅城区张槎街道大沙商业文化中心 1-2 号
4	佛山市南海区祈福药业连锁有限公司大江分店	佛山市禅城区张槎大江村东后街三巷 6 号之一首
5	佛山市万民医药有限公司大江分店	佛山市禅城区张槎大江旧表带厂 1-2 号
6	佛山市金绿洲医药有限公司鸿江雅苑分店	禅城区张槎二路鸿江雅苑 A 座一层 36 号商铺
7	佛山市万民医药有限公司	张槎下朗朗宝针织工业园北铺 2
8	佛山市南海区祈福药业有限公司下朗分店	佛山市禅城区张槎下朗大道 41 号之 3
9	佛山市亿和堂医药有限公司	张槎 沙路 16 号佛山 沙国际商品批发中心 1#A 区首层 A5-133、135、136、137 号铺
10	佛山市禅城区劲康药店	佛山市禅城区张槎招家前下会商住楼首层
11	佛山市博和医药有限公司健鸿分店	张槎上南物业 49 号地下铺位之三
12	佛山市福济民医药有限公司金桥分店	张槎仙槎路 13 号首层 P133 号
13	佛山市禅城区德远药行	佛山市禅城区张槎海口大道 61 号