

关注全民健身日



上左:踢毽子受到中老年人的青睐。



上右:市民在玩“舞龙”。

瞧,那些身影时时处处在

本报记者 吴倩 张丹摄影报道



男孩子们一较高下。



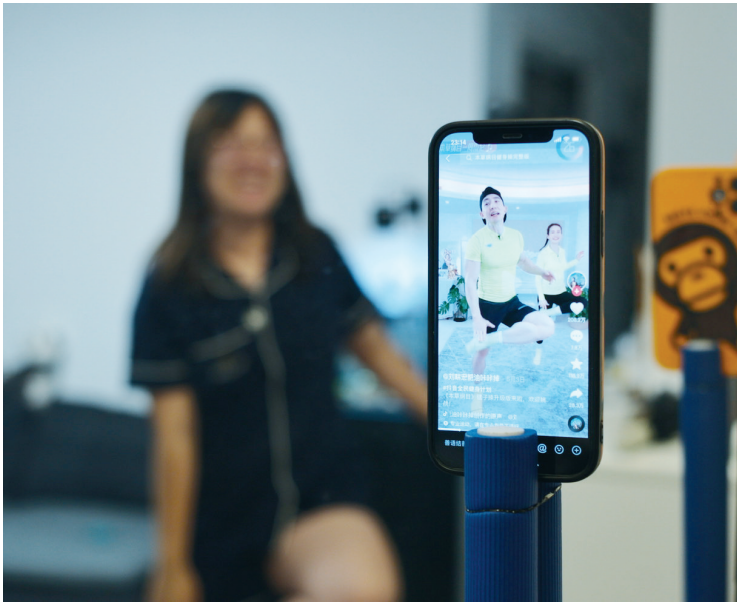
广场上的小姑娘在练习滑板。



大爷在耍陀螺。



年轻人三五成群地玩起飞盘。



一些年轻人跟随直播在室内健身。



水上爱好者在玩桨板。

从清晨到夜晚,从地面到冰面,时时处处有运动身影。“发展体育运动,增强人民体质”,1952年中华全国体育总会成立时,毛泽东为新中国体育事业发展指明了方向。70年后,老百姓的运动热情空前高涨。在今年8月8日第14个“全民健身日”来临之际,记者感受到了火热的健身氛围。

8月3日17时左右,北京市东城区亮马河畔,绿黛垂柳在微风中舞动,河中倒影泛起阵阵涟漪。记者沿着亮马河步道一路前行,只见一个女孩踩着滑板,在朋友的搀扶下,小心翼翼地向前滑行;一旁的空地上,几个小孩骑着滑板车,一边追逐一边嬉笑。

夜幕降临,热气渐退,人们从高楼大厦中走向运动场。将右腿向左前侧跨出一步,身躯随之旋转至左侧,当转回右侧时,手持飞盘顺势朝目标方向扔出,队友或跳起或追逐将飞盘接住,这就是时下在年轻人中非常流行的飞盘运动。“一场下来,消耗几百大卡,男女同台竞技,是一项很不错的有氧运动。”某运动俱乐部教练告诉记者,近年来,公众喜爱的运动形式更加多样新潮,如橄榄球、桨板、飞盘、攀岩、登山等。人们通过运动纾解工作生活压力,强身健体、促进社交,身体和精神状态得到很大提升。

欢欢是一名飞盘运动的发烧友。“一有时间我就会去运动,我很喜欢大汗淋漓的感觉,希望通过运动不断挑战和突破自己。”

前不久,在国家卫生健康委的新闻发布会上,健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍,我国2020年经常参加体育锻炼人数比例达37.2%,比2014年提高3.3个百分点;2020年国民体质测定标准合格率达90.4%,比2014年提高0.8个百分点。

这期讲座 送健康到海外

□ 通讯员 李伟
特约记者 程守勤

近日,商务部国际经济合作事务局与江苏省血吸虫病防治研究所共同举办线上公益讲座。此次讲座邀请国内从事全球卫生、热带病防控与援外工作的专家学者,围绕新冠肺炎、寄生虫病、艾滋病、结核病和登革热等疾病防控知识进行授课。与会嘉宾有来自塞拉利昂、坦桑尼亚、尼日利亚、柬埔寨等67个国家172个项目点的海外企业人员、驻外使领馆工作人员、援外专家组成员、孔子学院教师等。

江苏省血防所所长曹俊表示,该所协调组织国内热带病专家通过讲座指导等形式,普及热带病基础知识,为“走出去”的中资企业保驾护航。

江苏省血防所党委书记卞荷娟介绍,该所自1950年建所以来,十分重视国际交流与合作。自2002年承担商务部援非培训班任务以来,已为50余个发展中国家传授传染病防控的中国经验。

“我带您去” 拉近医患的心

□ 本报记者 李季
通讯员 谢雅敏

“请问,在哪儿复印病历?”“病案室在外科楼一楼,我带您去!”“请问,甲状腺病区在哪儿?”“在外科楼15楼,我带您去!”……这是人们在河南科技大学第一附属医院时常听到的对话。“现在医院环境大变样了,幸亏有志愿者的帮助,不然在医院看病还真找不到地方!”一名患者说。

“我带您去”是河科大一附院推出的优质服务新品牌。该院同时拥有景华、开元、科教3个院区,其中景华院区和开元院区合计建筑面积32万平方米,开放床位3752张,开设病区114个,开设业务科室110个。该院空间大、楼宇多,不熟悉的人走进医院的第一感受是茫然失措,不知如何是好。一方面是陌生的环境,一方面是身体的疾病,内心的无助与紧张写在脸上,这时候最渴望的是有医院的“熟人”陪在身边。

该院敏锐地抓住患者就医的心理需求,开展“我带您去”活动,针对不熟悉院内环境、人员走失、物品遗失或其他需要协助的情况,服务人员会第一时间陪同有需求的患者。当医院工作人员告诉患者“我带您去”时,瞬间拉近了医患距离。

老人身边 开来宣传车

□ 特约记者 卜硕斐
通讯员 赵犇牛

一辆老年代步电动三轮车走街串巷,车身上贴着几张健康教育宣传海报,穿着白大褂的“司机”见到休闲乘凉的老年人就停下来……近日,在河北省石家庄市行唐县翟营乡辖区的村庄常看到这样的场景。翟营乡卫生院一改过去定点开展科普的宣传方式,利用流动宣传车多点多处宣传,取得了良好的宣传效果。

翟营乡卫生院的医生张国荣来到南翟营村一处休闲广场,给十几位老人讲解常见疾病的防治知识。“来的时候,我带了石家庄市卫生健康委印制的《打击整治养老诈骗》《老年人营养健康知识》等100份宣传折页,没想到大家都抢着要。”张国荣说。

“电动老年代步车车型小、速度慢,在大街小巷行驶方便,每到一处不挂条幅、不摆桌凳,就地宣讲、现场咨询,开展一对一的个性化健康指导。”翟营乡卫生院院长邱彦芳介绍,科普宣讲的内容非常丰富,合理膳食、适当运动、戒烟限酒、老年人防跌倒、预防骨质疏松等知识都在讲解范围内。

听张国荣医生宣讲的老人们还意犹未尽。一位大爷说:“听了张大夫的健康讲座,俺觉得老年人一日三餐均衡营养很重要,定期体检也很有必要。回去之后,一定要把自己的身体保养好。”