

强体系 让全民健身更便捷

□本报记者 谢文博 通讯员 郭芳

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》。3月30日举行的国新办发布会上,国家发展改革委党组成员、秘书长赵辰昕指出,《意见》主要内容和特点可以归纳为“八个更”:更灵活的体制机制、更均衡的资源布局、更绿色的健身载体、更丰富的赛事活动、更广泛的群众参与、更科学的运动方式、更浓厚的社会氛围、更强大的要素支撑。

加大投入 推动健身设施惠及更多群众

发布会透露,我国全民健身公共服务体系基本建立,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。到2021

年年底,我国人均体育场地面积达到2.41平方米,经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%。

国家体育总局副局长李建明介绍,近年来全民健身场地设施建设取得明显成效。一方面,制定了全民健身场地设施建设工程的相关政策和标准,社区健身设施配置标准,在老旧小区更新改造过程中加强了全民健身场地设施建设的要求;另一方面,加大投入,推动建设完善全民健身中心、公共体育场、体育公园、健身步道等。“加大公共体育设施的开放力度,扩大增量,盘活存量,调整完善补助政策,全面推进公共体育场馆免费或低收费开放,更多造福大众。”李建明说。

去年,国家体育总局和国家发展改革委印发了《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》。“十四五”期间,计划统筹利用各类中央资金,在全国推动建设2000个体育公园等健身设施,并完成5000个乡镇街道健身设施补短板项目,使全民健身场地

设施更加公平可及地惠及人民群众。

对于《意见》提出的控制大型综合体育场馆的规模和数量,打造绿色便捷的全民健身新载体,赵辰昕提到,过去的体育设施有一些不完全实用,有的成本很高、耗能很大,有的离城市还有一些距离,老百姓想去运动也不便捷。他指出,全民健身新载体应该“新”在导向,要推动健身场地设施由服务大型竞技赛事,向服务老百姓日常健身转变;“新”在空间,场馆要坚持绿色生态,尽可能能耗低,周边环境也更加符合生态的要求,让人民群众走向大自然;“新”在活动,要发挥我国地理优势,发展多种多样的户外运动。

严禁挤占体育课 培养学生终身锻炼习惯

传统体育教学以教师为主,以教材内容的使用为中心,主导者是教师,学生处于被动接受状态。教育部体育

卫生与艺术教育司负责人郝凤林表示,学生群体是全民健身的重要组成部分,要深化体教融合,让学生通过体育锻炼享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,形成自觉锻炼、自主锻炼的意识,培养学生终身锻炼的良好习惯和健康的生活方式。

“要让学生喜欢上体育运动。”郝凤林指出,要推进体育教学改革,不断完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式,推进一校一品、一校多品建设,让每个学生掌握1~2项终身受用的体育技能。要保证课时,强化体育课程开设刚性要求,严禁削减、挤占体育课时间,鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课,鼓励高校和科研院所将体育课程纳入研究生教育公共课程体系。

要让学生有条件开展体育运动。“配齐配强体育教师,指导各地多措并举破解中小学体育教师紧缺问题。改善场地器材建设配备,指导地方加大高校体育场馆设施建设力度。”郝凤林

介绍,截至2020年,我国基础教育阶段体育教师总数突破70万人,比2015年增加14.8万人,增幅为26.2%;基础教育阶段学校体育运动场(馆)面积达标率为92.8%。

要为学生开展体育运动创造良好的政策环境,构建融合发展格局。2020年,中办、国办印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》。同年,教育部会同国家体育总局印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》,进一步明确了学校体育和体教融合的理念、目标和实施路径。“此次《意见》也致力将全民健身资源更多惠及青少年,夯实广泛参与全民健身运动的群众基础。”郝凤林说。

郝凤林还称,在保证教学需要及校园安全的前提下,要积极推动学校体育场馆和社会公共体育场馆双向开放,完善学校和公共体育场馆开放互促共进机制,推进学校体育场馆向社会开放、公共体育场馆向学生免费或低收费开放。

决战在上海的每条街巷

(上接第1版)

10点,1200万余人,采样任务过半。总攻仍在继续,目标“不漏一人”。

信心:“居民不动大白”

“9点听到小喇叭,下楼;排队3分钟,测完核酸就上来了,简直神速。”在徐汇区龙华街道龙南佳苑小区的住户群里,率先下楼完成核酸检测的2栋住户户峰会兴奋地通报这一消息。

2100多位住户,约3个小时全部完成“登记+测核酸”,得益于前期准备充分到位。龙南佳苑已形成了一套科学流程:提前通知时间,提醒保存二维码;当日线上提醒后,志愿者带着喇叭挨家挨户“巡楼”;测完的出口处,专人负责做“双保险”。“我们以楼栋和楼层为单位,按照次序来,就能避免交叉感染,也更节省时间。”链家公租房管理公司安全主管唐勋说。

为了尽可能快速又安全地完成核酸检测,基层想出了“花式”办法。有的坐上三轮车,将“大白”们精准送到楼栋前,“居民不动大白”;有的提前规划好行动路线,不走回头路;“大白”挨个提醒“检测时,摘掉口罩要憋气”……

位于闵行区东川路的紫竹半岛,医护人员“搭乘”由三轮车改装的流动检测车,开到每个楼栋门前,然后由楼组长在群内按楼层通知,一户户下来检测。专家也提醒市民朋友:一是事先做好登记并截屏保存,注意信息登记的准确性、完整性。二是按照工作人员安排指引,分批、有序、规范佩戴口罩前往采样点,保持2米距离,避免聚集交谈,防止交叉感染。采样后立即戴好口罩尽快回家。

细心:每个人都是守“沪”者

核酸检测地点进出口的分流标志是否清楚,提示排队安全距离的地面标识贴得牢不牢,警戒线有没有拉好……早上6点,静安区临汾路街道保德路241弄,约60名小区志愿者已经到岗,他们中的绝大多数是小区居民。

居民张瑾与其他5名志愿者一组,负责按楼栋通知居民下楼测核酸。“我们每个人都有自己的装备,两名男同志拿着喇叭‘喊楼’,两名志愿者拿着底册核对名单,还有两名拿着‘喵喵机’,准备应对突发情况,为老年居民打印核酸检测二维码。”

居民的配合让张瑾十分感动。“我能看到每位居民都担起自己的责任,戴口罩做好防护的同时,都在力所能及地守护家园。下楼的时候,居民主动帮忙通知邻居,遇到有行动不便的居民一起帮忙抬轮椅。居民们说了,这是大家共同的事情。”

不是只有穿着防护服变成“大白”,才是志愿者。公众号“灰鹤叔叔”向记者分享了这个故事:他帮忙整理了《小区早知道》,为所有邻居集纳检测的最新信息;楼栋的老师整理单栋的信息表和行动指南PDF,也相当专业。“我们普通人不太懂宏观叙事,只能做些小事情。”

此刻,人人都是守“沪”者。一位居民写道,这些“小事”,是我们扎扎实实能发出的微光,星星点点,便有绚烂银河。

抗疫进行时

北京流调电话开通电子标签

本报讯(记者郭蕾 特约记者姚秀军)来电显示:“北京流调”。弹窗显示:“您好!北京疾控中心流调队员向您致电,请您放心接听,您所提供的信息,对首都疫情防控至关重要,非常感谢您!”在北京市近日召开的新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,北京市疾病预防控制中心副主任庞星火介绍,为减少市民在接听流调电话时的疑虑,北京市疾控

中心流调电话已开通电子标签。看到上述来电和弹窗,请立即接听,并积极配合开展流调溯源。

庞星火还指出,此次通报的感染者初步判断为3条独立传播链,疫情形势严峻。再次提示广大市民,谨慎网购疫情高发国家和地区的商品;进返京人员严格遵守进返京政策,按照要求开展核酸检测,自身健康监测,7日内不聚餐、不聚会。同时,符合条件的人群,尤其是老人和儿童,尽快接种疫苗。



接种

近日,内蒙古自治区呼和浩特市在各旗县区持续恢复扩大疫苗接种工作。目前,呼和浩特市已设置111个疫苗接种点,方便居民接种。图为在呼和浩特市公主府公园新冠疫苗接种点,一位老人在接种疫苗。新华社记者刘磊摄

贵州上线新冠疫苗接种地图

本报讯(特约记者熊俊松)最近的新冠疫苗接种点在哪里?怎么去最方便快捷?近日,贵州省疾病预防控制中心免疫规划所上线“新冠疫苗接种地图”,公众可查询附近辖区疫苗接种点,就近接种。

该所相关负责人介绍,他们组织收集了全省1976个新冠疫苗接种单位的地址、电话、经纬度等信息,只要打开百度地图输入“新冠疫苗接种地图”,附近的新冠疫苗接种点便一目了然,“一键导航”即可前往接种。

封控期间 MDT线上进行

本报讯(记者谢文博 特约记者朱凡 通讯员李啸杨)“患者家属还有什么问题,可以尽管问我们。”“情况很好,安心休息,计划在4月下旬进行移植。”4月4日,一场关于骨髓移植的多学科联合会诊(MDT)后,上海交通大学医学院附属瑞金医院血液科副主任医师胡炯和患者家属即时交流。

意见书。有了这份意见书,患者可以在瑞金血液医联体内成员单位接受统一的治疗。

血液病联合会诊近期因上海市实施封控管理无法在线下进行,因此,该院血液科联合医联体合作单位在线上进行了急性髓系白血病联合会诊。此次线上MDT共服务11位在沪就诊的血液病患者和1位在外地医联体单位就诊的患者。

疫情期间,外地患者极易与专家团队出现短暂的“失联”状态。瑞金医院血液科主任李军民谈及线上MDT时说:“通过远程会诊的方式,让医疗服务及时触达患者,减少流动,对患者、对疫情防控都非常有帮助。”

瑞金医院副院长赵维莅表示,线上MDT突破时间、距离的限制,能更好地为广大血液病患者的健康保驾护航。

“撵不走”的核酸采样人

□通讯员 喻文龙 本报记者 胡德荣

4月4日5时30分,上海市静安区市北医院门诊大厅灯火通明,120名即将参加全市核酸大采样的医疗人员正在这里整装待发。

“孙主任,今天的名单上没有你,怎么又来了?”市北医院党总支书记张鹏在人群中突然发现体检科主任孙宏。责备的语气中带着些许的埋怨,而更多的是疼惜。“书记,还是让我去吧,多一个人多一份力量。”孙宏笑着说。这是孙宏第3次“不请自来”参与

社区的核酸采样工作。

2011年,孙宏罹患癌症。前不久,她因长期使用药物导致身体器官大出血而紧急接受手术治疗。

这次疫情暴发以来,该院体检科每天几乎有一半的人要去支援核酸采样工作。孙宏主动加入医院应急采样队伍。第一次是3月27日,孙宏和3位同事来到静安区共和新路街道谈家桥某采样点,从早上8时开始,一直忙到下午5时。她还利用中午休息时间,在小区志愿者带领下,上门为4位高龄、孤寡及卧床的老人采样。

4月1日是封控后的第一次核酸大筛查,孙宏积极报名。医院领导考

虑她的身体状况,没有同意她的请求。

“我是党员,又是中层干部,这是我责无旁贷的使命。”孙宏再次主动请缨,领导拗不过她。孙宏终于如愿以偿。

4月3日晚,孙宏得知4月4日上海又要进行第二次核酸大筛查。“这个节骨眼上,社区核酸采样肯定需要人手。”于是,她再次报名要求“参战”。医院领导又一次婉言谢绝了她。但孙宏又“不请自来”,早早地赶到了集结点。于是,出现了文中开头的那一幕。

《大众健康》杂志与您一起呵护家人健康

大众健康 WELL-BEING



直面疼痛

为何膝盖会疼? 治疗有妙招,可从疼痛入手 吃止痛药到底好不好? 走路减肥,可行吗?



2022年04期杂志 目录精选

- 共同关注 疼痛是一种病吗 痛要怎么出口 感觉疼痛时,要不要就医 警惕温水煮青蛙式的骨痛
- 求真证伪 喝茶真能降糖、降压?
- 中医养生 艾灸+按摩 抵御“倒春寒” 食甘健脾,重在把握分寸 中成药与中药汤剂选哪个
- 心理月刊 守护孤独症患儿:我们不孤单 你身边有没有“套子里的人”
- 遇见 没有遗憾的告别
- 就医向导 睡眠不好看牙医? 如何拥有优质嗓音 脑深部刺激能治愈帕金森吗 别轻视肥胖对骨健康的影响
- 百姓药房 降压药 几时吃 安眠药想吃就吃很危险 家有哮喘儿 用药记四点
- 妈咪宝贝 孩子“吃硬”不“吃软” 感觉综合失调,家长知多少
- 运动美容 走路减肥,可行吗?
- 吃出健美 春天花开,尝鲜动起来 癌症患者吃喝五问
- 性学内参 女性什么时期性欲强



2021年全国平均霾日数 较2020年减少2.9天

据新华社北京4月1日电(记者王悦阳)中国气象局4月1日发布的《大气环境气象公报(2021年)》显示,2021年全国大气环境继续改善,平均霾日数较2020年减少2.9天。

据介绍,2021年全国平均霾日数为21.3天,大部分地区霾日数持续下降。其中,京津冀、汾渭平原和长三角等地区霾日数较2020年分别减少6.8天、8.8天和5.6天。全国地面PM2.5和臭氧平均浓度分别较2020年下降9.1%和0.7%。

国家气象中心副主任薛建军表示,尽管大气环境呈现向好趋势,但受不利气象条件影响,冬季持续性、区域性霾和重污染天气过程和夏季区域性臭氧污染天气过程仍时有发生,大气污染防治措施的落实力度不

能放松。

《公报》还显示,2021年我国共出现13次沙尘天气过程,较2020年偏多3次,具有首发时间早、强度高、影响范围广等特点。其中,2021年3月13日至18日强沙尘暴天气过程为近十年来最强。

“2021年3月有4次冷空气过程,包括2次寒潮过程和1次强冷空气过程。”国家气候中心副主任肖晋说,冷空气活动频繁、强度大、持续时间长,再加上降水少,导致沙尘天气偏多。

国家气象中心环境气象室主任张碧辉表示,将通过持续加强沙尘天气的监测预报预警能力,加强沙源地监测等方式,持续关注沙尘天气的监测预警和治理效果评估。