

以全民健身促进全民健康——“运动处方”让健身更科学

记者曾雨 李琳婕

8月8日是我国第15个全民健身日。据统计,我国经常参加体育锻炼的人数目前已超过4亿人,公众主动健身的意识不断增强。

然而,由于缺乏科学运动知识,一些问题随之出现——有的因为锻炼不当适得其反,有的因为过度健身出现急性伤病,有的甚至危及生命……

市太和医院东院区PT(运动治疗)科主任刘飞呼吁,从全民健身到全民健康,既要“要运动”,更要“会运动”,而“运动处方”可以为健身爱好者提供科学合理的运动方案。

运动不当危害不容小觑

“你这属于急性肌肉拉伤,需要休息,近期不要再锻炼了。”近日,市太和医院运动医学科主任孙景东接诊了一名因在家跳绳受伤的患者。原来,患者在家跳绳减肥,但由于强度过大,受了伤。

在市太和医院骨科,每年都有不少因不正确运动而引起身体损伤的患者。有的人每天跑10公里减肥,结果把膝盖跑坏了;有的人打太极、练瑜伽,却把关节韧带弄坏了……

“年轻人常见的是膝关节运动损伤,主要包括前交叉韧带损伤、半月板损伤和髌骨脱位。”孙景东介绍,一些年轻人在打篮球、踢足球的过程中,转身太急或摔跤,就

容易引发前交叉韧带断裂和半月板损伤。

42岁的张先生平时喜欢打篮球。一次,他在打篮球过程中摔倒在地,膝关节十分疼痛,腿伸不直,动弹不得。后入院治疗,经磁共振检查,张先生被诊断为前交叉韧带损伤合并内侧半月板撕裂。

“手术缝合半月板并重建交叉韧带后,一个月就能走路。经过8个月的康复,张先生才得以回归运动场。”孙景东说。

“健身的目的是强身健体,而在健身时,一定要讲究科学方法,知己知彼、循序渐进,了解自己的身体机能,选择适合自己的运动项目,掌握好锻炼的量,防止伤病出现。”孙景东建议。

运动处方助力科学健身

如何科学合理运动?

2022年初,市太和医院康复中心整合骨科康复、神经康复、运动治疗等专科专家,在东院区开设指导科学运动的门诊,针对不同人群给出科学的运动处方。

糖尿病、高血压等患者该怎么运动?刘飞表示,运动处方对改善这类人群的健康状况具有重要意义。

那么,什么是运动处方?刘飞解释,它是由专业医师和运动指导人员根据病人身体状况,以处方的形式对其运动的强度、时间、方式、频次等内容进行指导,以达到科学、有计划进行康复治疗或预防疾

病、科学健身的目的。

事实上,早在2019年初,市太和医院东院区PT科就开设了医学运动康复(MTT)亚专业。过去五年里,该科累计为万余名患者开具运动处方,指导他们科学健身,取得了较好效果。

50岁的邹阿姨是一位II型糖尿病患者,听说运动可以降低血糖,便专门来到市太和医院东院区PT科咨询。

经医生详细评估,包括连续血糖监测、身体成分分析、心肺运动实验、体适能测试等,发现邹阿姨存在体型肥胖、内脏脂肪严重超标、肌肉匮乏、心肺耐力下降等一系列问题。医生对症制定个性化的运动处方和饮食处方,邹阿姨坚持按处方训练两年,如今血糖得到有效控制,体型匀称有线条。

“我现在每天精力很好,是运动让我重生,我一定会坚持下去。”邹阿姨说。

运动处方量表适时调整

按照对象分类,运动处方分为康复治疗性运动处方和预防健身性运动处方。

“康复治疗性运动处方主要面向患者,如冠心病、脑卒中、高血压、高血脂、糖尿病等患者。”市太和医院东院区运动康复专家袁松表示,通过运动疗法可以帮助患者提高身体机能,缓解症状,减轻或消除功能障碍,恢复肢体功能,尽量提高患

者的生活自理和工作能力。

预防健身性运动处方则面向亚健康状态的人群,主要指导人们采取适当的体育活动,科学锻炼,有效提高健康水平、增强体质、预防疾病发生。

袁松表示,通过运动能力测评,可以为运动健身系上“安全带”。运动能力测评即监测人体在运动中呼吸、心血管、肌肉和骨骼系统的整体状态,不仅能查出隐藏的疾

病,还有助于用最科学的方法去锻炼身体。值得一提的是,科学的运动处方在运动量表的每一项内容制定上,都要安排合理。同时,运动量表可以根据患者运动的适应情况和疾病的恢复情况随时调整,从而达到最佳的效果。

如今,在慢性病预防上提前介入,把健康关口前移,已成为社会各界共识,而“体医融合”则是医防融合的重要途径。

近年来,市体育与卫生健康部门协同,积极推进体医融合,以全民健身促进全民健康,深入开展“323”攻坚行动,推广常见慢性病运动干预项目和方法,推动体卫融合服务机构向基层覆盖延伸,打造运动促进健康新模式。

同时,积极举办社区运动会、科学健身讲座,推进健身技能培训进机关、进企业、进学校、进社区、进乡村,普及推广健康理念、健身方法、运动技能。

国家一级美术师王...中草药画作亮相市美术馆

本报讯 记者张婧 通讯员毕涛 实习生何文静 戴晶晶报道:“第一次见到中草药画作,感觉非常特别!”8月7日,带孩子来到市美术馆观看“内在之光·王...艺术展”的市民王堰龙对记者说。

“中草药作画,是我的独创。通过欣赏画作,不仅能够陶冶情操,还能修身养性,自我疗愈。”艺术家王... (注:音读huo)现场向观展市民介绍作品《生生不息》。

记者仔细观察发现,这是一幅用艾草、黄连和白芷等材料制成的九宫格作品,将中草药的色、味结合国画水墨风格以及道家“三生万物”的思想,在每一格里似乎都有很多只眼睛,犹如鲜活的生命在注视我们。走近轻嗅,能闻到淡淡艾草香气,沁人心脾。

前来观展的艺考考生刘潇微评价:“画作给人以大气、宁静的感觉,艾草味儿很好闻!”

此次艺术展共展出王...创作的《心象燎原》《谜符》等4个系列74件精品。王...个性开朗,善于挑战和创造,4个系列主题作品,运用中草药、大漆和布面等多种不同材料,融汇丰富思想,不仅画面感丰富,而且新意十足。《72峰》等大部分艺术作品融合武当山道教文化与人文景观,吸引很多市民驻足观看,感受艺术气息(如图)。

“我希望通过这些艺术作品,让更多人了解十堰、武当山!”王...常年奔走各地写生创作,但一直心系家乡。



他1974年生于武当山,5岁时开始随父亲学习水墨画,2008年从中央美术学院油画系材料表现专业毕业,2017年北京师范大学美学博士毕业,现为国

家一级美术师,混沌美术馆艺术总监,加拿大皇家美术学院客座教授,居住北京、武当山。

据悉,该艺术展由市文化和旅游局、市文学艺术界联合会联合主办,市美术馆承办,市美术家协会、市武当文化促进会等单位协办。展览截至9月18日,市民可前往市美术馆免费参观。

丹江口市招投标全流程电子化

交易事项“掌上办” 项目服务“零干扰”

本报讯 通讯员武桐羽 陈晓明报道:“电子化投标带来零花费、高效率,让我们有更多资金和精力搞好生产经营。”8月7日,丹江口市某建筑公司负责人高兴地说。

今年以来,以降低市场主体制度性交易成本为出发点,丹江口市深化招投标全流程电子化改革,已覆盖该市房屋建筑、

市政基础设施、交通、水利、土地整治等项目。截至目前,工程建设项目进场交易44个,电子化交易率达100%。

电子证照“免提交”“免填报”。电子营业执照实现共享照面信息、身份认证等功能,开启便利民企新通道。截至7月,322个企业使用电子营业执照“一网通投”。

交易活动“移动端”“掌上办”。招标投标数字化业务链向移动端延伸,应用数字证书手机版,实现线上发布招标公告、招标公告、招标文件、开标、抽取评标专家、公示中标结果、签发中标通知书、合同签订等环节,每年可为各类市场主体节约成本1500万元以上。

项目服务“无介质”“零干扰”。项目

招标(资格预审)文件发布前30天发布招标公告。截至目前,已累计发布招标公告41个。项目办理全流程可视,已为5122家潜在投标人提供“零跑腿”服务。平均交易时长(从发布招标公告至发布中标公示)24日历天,同比减少14.3%。网上签订合同8个,合同信息自动共享至行业主管部门,程序大幅简化,为市场主体减负。

茅箭区推进劳动力资源信息化建设 优化就业服务 保障企业用工

本报讯 通讯员刘惠媛 明俊报道:8月7日,茅箭区召开优化营商环境劳动力资源信息化先行区创建工作推进会。

为进一步稳定和扩大就业,调配、利用好辖区劳动力资源,推动实现高质量充分就业,茅箭区大力推进劳动力资源信息化先行区创建工作,精准掌握劳动力资源总体规模、基本结构、就业状态、求职意愿、培训需求,搭建辖区劳动力资源数据库,实现劳动力资源数据动态更新和共享共用。

该区将推行“不见面就业”服务理念,充分发挥信息数据的高效作用,为群众提供精准化、全方位的就业服务,打造茅箭就业创业特色亮点,帮助重点群体实现就业,全力保障企业用工。

张湾区机关事务服务中心

抓实驻村帮扶 助力乡村振兴

本报讯 通讯员王如学报道:8月8日,笔者在张湾区方滩乡转头沟村看到空心李子挂满枝,地头蜂箱连成片。

前不久,转头沟村迎来空心李、蜂蜜丰收。目前,转头沟村共种植20亩空心李,亩产1000公斤,预估收益12万元;养殖蜜蜂460箱,预估年收益20余万元。

转头沟村是张湾区机关事务服务中心帮扶联系点。近年来,驻村工作队联合村“两委”推行“党支部+合作社+农户”产业发展模式,充分发挥党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,大力发展空心李、甜柿、蜂蜜等产业,千方百计拓宽农产品销售渠道,带动村民增收。下一步,驻村工作队将推动品种培优、品质提升、品牌打造,把蜂蜜等产业做大做强,助力乡村振兴。

茅箭区委党校积极创建市级公共机构生活垃圾分类示范点 倡导环保理念 促进绿色发展

本报讯 通讯员王磊 张红梅报道:昨日,笔者从茅箭区委党校获悉,该校扎实推进绿色环保节约校园建设,开展垃圾分类减量化、资源化、无害化处理,营造了优美和谐的校园环境。

该校倡导绿色消费,从今年8月起,会议和培训不提供一次性纸杯、塑料杯,鼓励学员自带水杯,学员食堂不提供一次性餐具。实行绿色办公,优先采购、使用可循环利用产品,尽可能减少生活垃圾产生。加大垃圾分类设施建设投入,在校园内按分类要求配齐垃圾投放容器,规范标志标识,加强管理维护。在主体班开展节能减排现场教学,将垃圾分类纳入学员管理制度,督促在校学员主动参与生活垃圾分类治理活动。

胡家营镇

实行带案下访 为民排忧解难

本报讯 通讯员王婧报道:“感谢镇纪委工作人员反复调解,事情终于圆满解决!”8月7日,郧阳区胡家营镇纪委工作人员开展带案下访活动,当与陈庄村李某沟通后,李某激动地说。

今年以来,该镇纪委把信访工作与基层察民情解民忧暖民心实践活动相结合,瞄准信访举报的源头开展带案下访活动,按照“三位一体”原则,针对群众反映的问题,诉求合理的解决到位,诉求无理的思想教育到位,生活困难的帮扶救助到位,行为违法的依法处理到位。纪检干部深入信访事项发生地或信访人家中,面对面倾听群众诉求和意见建议,现场研究解决群众反映的问题,及时化解矛盾纠纷。

目前,该镇纪委共带案下访8件,主动约访12人次,从快从实解决群众“急难愁盼”,增强了群众获得感、幸福感和安全感。

下一步,胡家营镇纪委将继续认真开展带案下访活动,面对面倾听群众真实诉求,贴心化解群众遇到的难题,维护群众切身利益,搭建干部群众之间的“连心桥”,提升群众对纪检监察机关的满意度。

郧阳区“河小卫”志愿服务队

开展护水行动 守护碧水清流

本报讯 特约记者王涛 通讯员李胜勤报道:8月6日下午,骄阳似火,郧阳小草义工协会组织“河小卫”护水志愿服务队一行14人,一边在江边宣传防溺水知识,一边捡拾垃圾,以实际行动守护碧水清流。

看着干净的江滩,小学生刘玉瑶高兴地说:“每次和叔叔阿姨们来江边参加护水志愿服务活动,都让我收获满满。”从十堰中心城区赶来参加护水志愿服务的大学生易梦凡说:“今天是我第一次参加护水志愿服务,在大家的努力下,江滩变干净了,感到很有成就感,今后只要一有时间我就过来参加环保护水行动。”

郧阳小草义工协会每年定期组织开展环保护水、防溺水行动,很多市民自发参与其中,为守护碧水清流作贡献。活动组织者凌祖宏说:“我们用实际行动保护河流,保护环境,防止溺水事故发生,努力打响‘河小卫’志愿服务品牌,推动生态文明建设,共同守护绿水青山。”

蒿坪镇退役军人服务站

足印光荣之家 关爱退役军人

本报讯 通讯员田琦报道:连日来,丹江口市蒿坪镇退役军人服务站积极开展“足印光荣之家·缔造美好生活”走访活动,营造拥军优属、关心关爱退役军人的浓厚氛围。

走访过程中,蒿坪镇退役军人服务站工作人员详细询问退役军人的身体状况、家庭生活情况,及时协调解决他们遇到的难题。同时,向困难退役军人家庭讲解各项优抚政策,叮嘱他们保重好身体。余家湾村退役老兵说,感谢党和政府的关怀与帮助,将继续发扬军人的优良传统和作风,珍惜军人的荣誉,爱岗敬业,为家乡各项事业发展贡献力量。

目前,该镇党员干部共走访慰问退役军人160余人,为退役军人解决实际困难15个。

下一步,该镇退役军人服务站将继续为退役军人做好服务,用心、用力做好拥军优抚相关工作,不断传递党和政府的关怀与温暖,增强退役军人幸福感和获得感。

关于十堰市益多房地产开发有限公司“车城西路商住楼”项目1-4#楼规划核实情况的公示

广大市民:

根据《中华人民共和国城乡规划法》《湖北省城乡规划条例》和住房和城乡建设部《关于城乡规划公示的规定》的相关规定,现将十堰市益多房地产开发有限公司“车城西路商住楼”项目(益多春天)1-4#楼规划核实情况进行公示。若有异议,请于公示期内实名向我局反映,公示期内若无异议,我局将依法按程序推进该项目核实验收工作。

一、项目概况

2019年4月19日,十堰市益多房地产开发有限公司取得“车城西路商住楼”

项目的《建设工程规划许可证》(建字第2019-18号)及《建筑定位平面图》(2019-JG-018号),该项目规划总建筑面积59870.23平方米,计容建筑面积43264.3平方米,规划地下停车位495个,经核实,该项目已竣工,实建地下车库15825.78平方米,较规划审批少建780.15平方米(因与北侧建筑的间距问题,经区政府、市自然资源和规划局多次协调,同意该项目地下室在保证车位达标的前提下可少建),实建地下停车位339个,较规划审批少建156个。

为加快推进该项目的不动产证办

理,2023年7月10日,十堰市益多房地产开发有限公司向我局提出地下车位整改方案,承诺将现有地下室层净在3.6米以上的停车区域内的92个停车位暂不对外销售,后期,小区停车位不能满足业主的实际需求时,将92个停车位整改为机械式立体停车位。现就该公司提出的整改方案向公示。

二、公示地点

1. 固定现场:该项目现场醒目位置;十堰市自然资源和规划局一楼大厅公示栏

2. 新闻媒体:《十堰日报》

3. 规划局网站:

http://gtzy.shiyan.gov.cn/

三、公示时间

从《十堰日报》登报之日起7日内。

四、联系方式

单位:十堰市自然资源和规划局

地址:十堰市北京北路87号

传真:8102838

电话:8102421

电子邮箱:syghzf@163.com

十堰市自然资源和规划局

2023年8月10日