

“全民健身日”活动丰富多彩 科学健身助力健康中国

2019年8月8日是国家第11个“全民健身日”。过去十年间,中国的全民健身事业经历长足发展,各地健身场地设施建设不断完善,百姓健身热情愈发高涨,科学健身的理念逐渐深入人心。

今年的“全民健身日”恰逢第二届全国青年运动会开幕,青少年群体的广泛参与为全民健身事业未来的发展注入无限希望与活力。新近出台的《国务院关于实施健康中国行动的意见》(健康中国行动组织实施方案和考核方案)(健康中国行动(2019-2030年))等一系列文件,明确了卫生健康事业指导思想从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的转变,开启了全民健身人人参与、健康中国我同行的全新主旋律。

“全民健身日”活动形式丰富、参与广泛

今年的“全民健身日”是星期四,为方便全体群众广泛参与,“全民健身日”特色主题活动在8月3日至11日集中开展,各项活动坚持以人民群众日益增长的身需求为出发点,坚持“便民惠民”原则,通过组织开展群众身边丰富多彩的全民健身活动,增强人们的获得感与幸福感。

“全民健身日”主会场广播体操、广场舞展演、“健康中国行动”主题推进活动3日在陕西西安举行,780名来自全国各地的参演代表齐聚第九套广播体操、广场舞展演,开展千人健身广场舞、越野滑雪滑轮、旱地冰壶、旱地冰球等全民健身展示展演活动。

同一天,2019年全国大众欢乐冰雪周在沈阳奥林匹克公园启动。全国大众欢乐冰雪周主

要参与人群以青少年和学生为主,秉承“走进城市,走近百姓”的思路,活动期间,“国家队训练公开日”“冰雪项目体验比试全民挑战赛”“全民冰雪公开课”等一系列丰富多彩、形式多样的冰雪主题活动来到群众身边。

在黑龙江,少数民族民族球赛上各族运动员通过比赛切磋球技,结交友谊,促进民族团结;在海南,当地结合海岸沙滩自然生态优势,推进沙滩排球、沙滩足球等亲水运动在群众中的普及;在线上,“线上吧,中国!全国全民引体向上大赛”挑战挑战活动为期1个月,同时进行科学知识的传播和科学健身故事宣传,传递向上的力量;在甘肃、浙江、广东、青海等地,中国残联以残疾人、中重度残疾人生活、培养积极向上的精神风貌……今年的“全民健身日”系列活动开展范围遍及全国,开展项目涵盖冬奥、参与人群全面覆盖,力争不断拓展活动影响的时空范围。

中国全民健身实践吸引世界瞩目

2008年北京奥运会之后,中国对于体育的理解和认知开始发生巨大变化,越来越多的人民从体育运动的旁观者进阶为亲身参与者。2009年第一个“全民健身日”的启动,更是为这种健身意识的觉醒提供了强力催化,对人们的生活方式、健康观念产生了深远影响,对人们的身心健康产生了积极影响。

尽管在基础设施、经济发展水平等方面存在差距,但十年间,祖国的大江南北都涌现出一批如江苏常州、重庆万盛、青岛城阳等全民健身工作卓有成效的模范典型。这些“样板区”

“样板区”不仅为国内其他地区开展全民健身工作提供了示范和借鉴,同时对于世界群众体育发展也具有一定的参考价值。

今年4月在重庆举行的2019“全球活力城市”中国方案研讨会期间,国际群众体育组织(TAFISA)的韩国籍主席周锡在考察了重庆万盛的全民健身开展情况后,称赞当地是“群众体育的天堂”,并希望中国能够成为世界群众体育运动的中心,带动整个亚洲的群众体育工作发展起来。

“全球活力城市”是由国际权威群众体育组织TAFISA主导,国际奥委会支持的一项国际群众体育领域重点项目,此次中国方案研讨会的一项重要议程是组织专家就“全球活力城市”国际标杆城市进行研讨,未来亚洲地区所有城市将通过这一由中方主导制定的标准进行“全球活力城市”评选。这也意味着,中国广泛开展全民健身事业的成功实践获得了权威国际组织的认可。

全民健身守好健康关口

2018年5月至11月这半年时间里,61岁的高血压患者李季都会定期佩戴心率手环,在社区卫生服务中心的医生和社会体育指导员的联合指导下进行健身锻炼。

安徽省体育局合肥庐阳区筛选了100余名像李季一样的糖尿病患者、高血压、高血脂等慢病患者,开展家庭医生团队干预试点工作。在进行医学体检和健康管理测评等评估后,由医疗、运动专家为这些慢病患者开具运动处方,同时给予线上线下的专业健身指导,并根据每个人的指标变化和感受不定期对运动处方进行微调。

根据运动处方建议,饮食口味偏重的李季减少了盐的摄入量——一天不超过6克,并且每天坚持一早一晚出户外锻炼,保证每天两小时左右的锻炼时间。

“几个月下来不仅对血压控制效果明显,自己也知道怎么运动、生活对身体好。”李季说,如今他和老伴都养成了锻炼的好习惯。

体育锻炼有利于健康生活方式的养成,能有效预防疾病,对慢病的防治也有裨益。未来,在预防方、关口前移的“大健康”工作思路指导下,越来越多的体医融合试点将在全国各地呈燎原之势,越来越多的人将像李季一样,接受个性化运动处方的科学指导,享受健康中国带来的红利。

生命在于运动,运动需要科学。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出明确要推广“广泛实施全民健身行动”,“为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务”。努力打造百姓身边健身组织和“15分钟健身圈”,推进公共体育设施免费或低收费开放,推动形成医体结合的疾病预防和健康管理模式,把高校学生体质健康状态纳入对高校的考核评价。到2022年和2030年,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于90.86%和92.17%,经常参加体育锻炼的人数比例达到37%及以上和40%以上。

健康中国的宏伟蓝图已经铺开,便于操作、便于参与的“路线图”和“施工图”业已成型。每一个中国人都应该树立“自己是健康的第一责任人”的理念,积极投身全民健身事业,养成健康的生活方式,在通往健康中国的道路上携手同行。

(据新华社)

昨日立秋 昼夜温差加大

昨日是二十四节气的立秋,立秋的到来预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。对于我市来说,立秋后还是处于秋高气爽,气温也不会快速下降。但立秋后昼夜的温差将加大,早晚会比较凉。

每年8月7日或8日,太阳到达黄经135°时为立秋。从总体上来说,立秋之后,温度将呈现下降的趋势,但不会瞬间降下来,而是一个逐渐下降的过程。由于各地纬度、海拔不一样,不可能在立秋这天同时进入秋季。在各地都有“一棵老树”的说法,到9月下旬,天气才真正凉爽起来。

从我市的情况来看,目前还处于二伏阶段,高温天气还没有结束,市民仍需多关注天气,小心中暑。另外,立秋时节天气高,人的食欲增强,多食易伤脾胃负担加重,导致功能紊乱,因此需控制饮食。此外,立秋节气之后,昼夜温差大,腹部易着凉导致腹泻,市民晚上睡觉时要预防感冒。

(据秦楚网)

残疾人托养服务有了国标

8月7日,中国残疾人联合会、民政部、国家市场监督管理总局、中国标准化研究院等部门共同在京召开新闻发布会,对《残疾人托养服务国家标准》(GB/T 39321-2019)的有关内容进行发布。据介绍,《规范》是我服务残疾人服务领域首个国家标准,将自2020年1月1日起正式实施。

根据《规范》,残疾人托养服务主要内容分为5类,即生活照料和护理、生活自理能力训练、社会适应能力训练、运动功能训练、职业康复和劳动技能训练。在人员配备方面,《规范》要求残疾人托养服务机构配备专业技术人员,具备残疾人社会工作、医疗或康复、就业指导、心理咨询或疏导等专业能力,每年需参加相关专业培训要求的业务学习或专业培训;在所要求方面,规定残疾人托养服务机构应有固定的服务场所,居室和卫生间应配备紧急呼叫设备,日间照料托养服务机构应为残疾人开展生活自理和社会适应能力训练的功能区等;在生活照料和护理方面,明确了残疾人托养服务机构应对有需求的对象进行自助饮食、穿脱衣物等自我照顾能力训练,以及行走、上下楼梯等室内外移动能力训练等。

发布会上,残疾人事业发展研究中心研究员冯善伟作介绍,残疾人托养服务是相对较新的工作领域,目前依然存在不少困难和困难,如城乡发展不平衡,东中西部区域差异明显;托养服务的准入、人员队伍内部管理、实施过程、评价等还缺乏统一的规范;服务领域整体专业化水平还不够高等。《规范》将促进残疾人托养服务行业沿着规范化、制度化、专业化服务的方向发展。

据介绍,《规范》于2013年在国家标准委立项,经历了6年的调研和标准制定,日前由国家市场监督管理总局印发。

(据《健康报》)

竹山一中

凝心聚力谋发展

本报讯 记者张清满 通讯员张开斌 张生兵报道:为力争在2020年续写高考新辉煌,实现新跨越,8月4日,竹山一中举行2020届高三教师暑期培训暨动员会,高三教师及学校班子成员共计50余人参加。

在培训会上,该校特邀市教科院副院长杨文彬和郧阳中学校长黎明、副校长白红等专家教师,他们根据竹山一中的实际情况,提出了实用性很强的复习备考策略。

在动员会上,竹山一中校长黄开华作了题为《勇为无惧 强者无敌》的动员讲话。他详细分析了学校的基础与优势、不足与挑战,希望全体高三教师树立责任意识、忧患意识、精品意识、大局意识,传承竹山一中人的创业精神、敬业精神、奉献精神、协作精神、创新精神。随后,全体高三教师郑重宣誓,表示将精耕细作,把握方向;以身作则,言传身教;精诚团结,合作共赢;一起战胜来年高考,再铸辉煌!

据悉,为激励高三学生士气,在8月5日的学生励志报告会上,竹山一中邀请武汉育才教育集团首席演讲师方朝为老师为该校高三1100多名学生作了《走进高三,成就梦想;超越梦想,励志强军》的励志讲座,现场掌声不断,学生们热血沸腾,斗志昂扬。

防范运动损伤 注意七个方面

步时对身体关节、韧带的损伤就会越大。所以在日常的锻炼中,如果对自己的身体情况不够了解,对正确的运动方式认识不够全面,很容易造成运动损伤。

付永良介绍,夜跑、快走、瑜伽、广场舞是门诊中比较常见的几种运动损伤方式。比如广场舞为热门,很多跳广场舞的人认为动作幅度越大,跳得时间越长,锻炼起到的锻炼效果。其实广场舞上强度不大,但是动作往往十分复杂,再加上长时间持续运动,对身体机能还是会有损伤的。跳广场舞的人多半是上了年纪的中老年人,然而,随着年龄的增加,很多中老年人肩袖逐渐老化,关节发病率很高,因此,双臂长时间过度摆动,极易导致肩袖磨损。

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会主任专家、国家体育总局运动医学研究所主任助理唐彦表示,运动是有科学性的,要遵循生命的基本规律,不能太随意。

“关于运动现在有两种观点,一种是盲目运动,过量运动;另一种是运动无用论,什么是盲目运动?就是怎么动都行,我跑楼梯,爬山,在家里做俯卧撑,觉得都是运动,还有人每天走3万步,甚至10万步,通过朋友圈晒出去,觉得量越大越好,以为运动了肯定有好处。”唐彦说,运动要适度,因为只有通过运动,骨头在受力的时候,钙才能进入骨头里,骨头不动的时候,骨头密度会减小,而过度运动可能会损伤软骨、韧带、肌肉。所以运动适度,无论什么运动都是有益的,一定要适度运动,这对身体各个部位都有促进作用。

运动损伤防范应注意7方面

健康的生活方式是指合理膳食、坚持运动、作息规律、保持心理健康。各个年龄段人群都应该坚持天天运动,推荐每周至少进行3-5次中等及以上强度的身体活



(图片来源:视觉中国)

动,累计150分钟以上,日常活动平均每天主动身体活动6000步,尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有好处。

专家推荐,游泳和骑自行车是对身体影响较小的两项运动项目。膝关节和踝关节是人体最重要的承重关节,过度的屈伸就会导致膝关节和踝关节的损伤。预防运动过程中,重力和冲击力是相互作用的,关节在无负荷的状态下锻炼,大量的下肢运动能够让肩部韧带达到良好的训练,大腿的运动也可以增强关节的灵活性。骑自行车时,膝关节和踝关节不承重,可以增加肌肉状态,对身体的损害也比较小。

运动锻炼的目的不是为了减重,需要防范运动风险及运动损伤,各个年龄段的人民,各种

康状况的人都应根据各自适应的运动强度和运动时间,去制定适宜的运动方案,例如运动种类、运动时间及运动持续时间、运动频率等。因此,运动损伤的防范主要包括以下7个方面:

1、选择适宜的运动、合理制定运动方案;2、运动时穿着适宜运动的衣物鞋袜;3、注意运动场所和器械的安全使用;4、运动前充分热身,并进行动态拉伸;5、运动中应按要求进行,尽量做到动作规范,有危险的运动应形成稳定的注意运动保护;6、运动后进行整理运动,应包含静态拉伸动作;7、疾病人群应在医生的指导下依循进行体育活动,例如糖尿病患者不宜空腹运动,宜每天或隔天运动,高血压患者不宜进行头部朝下的运动等。

(据新华网)

十堰市国有建设用地使用权拍卖出让公告

(2019年第8号)

拍卖会地点:十堰市公共资源交易中心四楼拍卖室

六、其他事项

1.本次拍卖出土地块均设有底价(保留价),按照不低于底价且价高者得的原则确定受让人。

2.本次拍卖出土地事项如有变更,将在有关媒体刊登变更公告并书面通知竞买人,以变更公告或书面通知为准。

3.竞买人可自行踏勘现场。需要组织现场勘查,请提前告知。

4.未按时缴纳的竞买保证金,拍卖活动结束后5个工作日内自动退还。

七、查询网址

本公告和本次拍卖出让结果在十堰市自然资源和规划局网站、中国土地市场网和十堰市公共资源交易中心网站同时发布。

十堰市自然资源和规划局网址:

http://gtry-shiyan.gov.cn/;

中国土地市场网网址:

http://www.landchina.com/;

十堰市公共资源交易中心网址:

http://www.syzb.com.cn/

八、联系方式

出让:十堰市自然资源和规划局

地址:十堰市北京北路87号

联系人:杨梅 李金鑫

联系电话:0719-8102831

十堰市公共资源交易中心联系人:姚一龙

地址:十堰市北京中路82号—A市民服务

中心四楼

联系电话:0719-8683961

九、保证金账户

竞买人须先向十堰市公共资源交易中心

开具竞买保证金缴款单后再行转账。

十堰市自然资源和规划局

2019年8月9日

经十堰市人民政府批准,十堰市自然资源和规划局决定公开拍卖4宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

一、拍卖出土地块的基本情况和规划指标

要求

(见附表)

二、中华人民共和国境内外的法人和其他组织,除因拖欠土地出让金、存在违法用地、闲置土地等行被纳入土地市场不良行为记录档案或国家失信、法院有规定的行为,均可申请参加竞买。土地竞买人应单独竞买。

三、申请人可于2019年8月28日16时前,到十堰市公共资源交易中心三楼向我局提交书面申请(不接受电子邮件、邮寄、电话或口头报名),并按拍卖公告和拍卖文件规定缴纳竞买保证金。竞买保证金到账的截止时间为2019年8月12日16时,申请人名称与受让人名称应当一致。申请人的竞买资格将在2019年8月29日11时前予以确认。

四、本次拍卖出土地资料的具体要求,详见土地拍卖出让文件。申请人可于2019年8月28日16时前到十堰市自然资源和规划局网站、十堰市公共资源交易中心网站下载。

五、拍卖会时间:2019年8月30日16时

注:1.十政出(2019)7号地块用地面积12000平方米,其中A地块2726平方米,加油站加气站用地,容积率≤0.5;B地块9274平方米,居住用地可配建总建筑面积10%比例的商业,容积率≤2.5。