



八月四日,小朋友们们在宁都县奥林匹克公园跑步。为了满足人们日益增长的健身需求,宁都县不断完善体育设施和场地,从大型健身公园到小区里的健身小径,从游玩的乐园到健身的体育设施,打造“十五分钟健身圈”,让市民群众乐享健康生活。

李成城 特约记者曾嵘峰 摄

全民健身 乐享运动

我市开展多彩活动助力全民健身日

□叶雅倩 沈亮 记者陈少芬

2020年8月8日是国家第12个全民健身日。为激发群众参与体育锻炼热情,促进全民健身与全民健康深度融合,全市将在8月8日前后以“推动全民健身 助力全面小康”为主题,组织开展一系列精彩体育健身项目的推广、展演和比赛活动,并有多多个市、县级大型公共体育场馆免费对外开放,引导市民积极参与健身活动,提升广大群众体育健身意识,掀起全民健身热潮。

健身活动精彩不断

今年的全民健身日活动以线上+线下的模式进行,全市共计推出各类群众体育活动70余项,涵盖了球类竞技、技巧对抗、智力运动、技能展示、水上活动、康乐文体等多项市民喜闻乐见的体育运动项目。结合抓好疫情防控常态化工作要求,今年市本级全民健身日主题活动延伸拓展至五个会场(即一个主会场和四个分会场)同时开展。其中,主会场设在赣县区体育馆,将举行2020年赣州市职工篮球赛,赣县区体育馆(东部主会场)将举行2020年赣州市职工篮球赛开幕式;黄金广场(中部分会场)将举行《功夫少年》武术、《气韵山河》健身气功等活动;城市中央公园(南部分会场)将举行瑜伽展示、晨跑等活动;郁孤台四贤坊文化广场(北部分会场)将举行广场舞表演、瑜伽等活动;赣州经开区金凤梅园(西部分会场)将举行拉力棒健身操、彩带健身舞、轮滑等活动。

2020年章贡区全民健身系列活动集中在8月。从8月8日起,章贡区木兰拳扇、健身气功选拔赛,章贡区首届体育夜市,章贡区青少年篮球嘉年华(亲子投篮大赛、三分大赛、技巧大赛),江西省第六届全民健身运动会赣州市章贡区赛区轮滑选拔赛、羽毛球选拔赛,章贡区少儿平衡车大赛,章贡区冰纷滑冰夏令营、章贡区足球嘉年华(射门、技巧大赛)、章贡区自行车协会火燃村骑游活动等十余项活动将在全区范围内精彩上演。

定南县第十届足球赛、石城县冰球赛、安远县夏季篮球赛……各县(市、区)以及各类体育协会、俱乐部都准备了亮点十足的全民健身活动。不同的活动、不同的形式,覆盖不同人群,全面满足大众需求。



8月5日,兴国县体育馆内,武术爱好者正在进行实战比赛。在第十二个全民健身日即将到来之际,兴国县举行了丰富多彩的健身活动,推广科学健身理念,倡导文明健康生活方式。

饶蓓 摄

体育技能免费培训

为了更好地满足市民对科学健身指导以及通过体育锻炼提高身体素质的需求,今年的全民健身日活动还将着力于推动运动项目培训和普及居家锻炼意识。

8月11日,太极拳进机关培训班将在市政中心南广场开班,通过培训干部职工太极拳基础动作八法五步、简化二十四式太极拳,提升机关精神文明建设水平,增强干部职工的身体素质和身心健康。

8月8日至30日,章贡区健身操舞协会、章贡区武术运动协会、章贡区太极拳协会将联合开展体育健身指导进社区活动,为广大社区居民进行健康生活方式指导,传播全民健身理念,普及科学健身知识。

8月至9月,章贡区教体局联合赣州市青少年游泳俱乐部在章江游泳馆开展体育公益扶贫活动,对50名建档立卡贫困户适龄子女、城镇脱贫解困适龄子女进行游泳培训,助力贫困群众子女在体育文化层面“脱贫攻坚”。作为全民健身日主题活动之一,南康区全民健身计划领导小组将对该区60名贫困户子女开展一期免费游泳培训。

体育场馆福利多多

今年的全民健身日还为市民群众准备了一波健身福利。

赣州体育中心场馆在全民健身日当日免费向市民开放(除室内游泳馆)。当天,还有多家体育服务场馆将实行免费优惠开放。

章江游泳馆将在8月8日14:30至20:00,向广大市民免费开放。由于场馆接待人数受限,考虑到安全因素,当入场人数达到300人时,将采取出一进一的办法进行入场。其间,游泳馆将严格执行疫情防控措施,每位进入场馆的人员必须测体温、扫健康码和行踪轨迹码并进行登记,体温过高者禁止入场。

此外,今年我市还将推出多项线上活动,广泛动员各单位、协会积极开展线上健身活动,利用抖音拍摄并上传健身活动视频,参与线上有奖评选。此外,章贡区将举行首届“体育达人”线上评选活动。



近日,会昌县200多名运动爱好者自发地开展晨跑健身活动。

刘兆春 摄

运动小贴士

现代社会越来越多的人意识到健身的重要性,健身成为了一种习惯和潮流。

小编为大家整理了几条运动小贴士。

运动后不可大量饮水

剧烈运动时,体内盐分随大量的汗液排出体外,饮水过多会使血液的渗透压降低,破坏体内水盐代谢平衡,影响人体正常生理功能,甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时,需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气,以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈,妨碍膈肌活动,影响呼吸;血液的循环流量增加,加重了心脏负担,不仅不利于运动,还会伤害心脏。

进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道,帮助食物消化与养分吸收,如果这时参加运动就会造成血液流向四肢,妨碍胃肠的消化,时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低,称为餐后低血压,外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

在不适当的地点运动会带来伤害

由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气,以满足健康的需求,故运动前一定要选择好地点,以平坦开阔,空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

情绪不好时不要运动

运动不仅是身体的锻炼,也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时,不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是:人的情绪直接影响着身体的生理机能,而情绪的变化又产生于大脑深部,并扩散到全身,在心脏及其他器官上留下痕迹,这种痕迹将影响人体机能的健康。

选择最佳运动量

选择最佳运动量的方法很多:例如指数评定法、心率评定法、库珀评定法、非克斯评定法、疲劳评定法、简便评定法、阶段评定法等等。由于每一个人的实际情况千差万别,安静心率相差15%—30%,甚至更多,所以选择最佳运动量应根据自己的年龄、性别、职业特点、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定。

运动后不能立即洗澡

运动后立即洗澡会导致心脏和脑部供血不足以致于头晕眼花浑身无力,还会由于身上的乳酸积累过多使全身酸痛。



大余县五福居
养老康复中心
联系电话:0797-8711399
地址:赣州市大余县南安镇尚水龙路大余县中医院后侧



健康教育

坚持规范治疗 大部分肺结核病人能够治愈

我国对肺结核病人实行免费检查和免费抗结核药物治疗。肺结核病人应到所在地的结核病定点医院或者结核病防治机构接受规范检查和治疗。

对一般肺结核病人采取为期6至8个月直接督导下的短程化疗,这是当前治疗结核病的最主要方法。规范治疗2至3周后,肺结核病人的传染性就会大大降低。得了肺结核病并不可怕,只要坚持规范治疗,绝大多数结核病人是可以治愈的。按照医生要求,坚持全程、按时、按量服药是治愈的最重要条件,否则可能会转化为难治的耐药结核病,耐多药或广泛耐药结核病的治疗疗程通常需要24至36个月,而且治愈率较低。

传染期肺结核病人应该尽量避免去公共场所,外出时必须佩戴口罩。在咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手绢捂住口鼻,以减少结核菌的传播。

(宗禾)

下期刊登预告:

《健康教育》将于2020年8月14日8版刊登中国公民“健康素养66条”第13条解读,敬请关注。



健康资讯

小山村办起健康大讲堂

本报讯(黄振华 实习生张斌斌 记者肖荣祯)8月1日,会昌县庄口镇龙化村健康大讲堂正式开课,庄口镇中心卫生院医生廖玉龙应邀为龙化群众开讲,向村民灌输自己是身体健康的第一责任人的理念。

没有健康,就没全面小康。龙化村是一个边远小山村,村民的健康意识较为淡薄。为贯彻健康中国战略,该村新时代文明实践站结合赣州市合众公益协会、江西环境工程职业学院商学院“智慧兴村”公益项目在该村的实施,发挥人才资源优势开办了健康大讲堂。据了解,健康大讲堂由“智慧兴村”公益项目提供医疗和网络技术人才支持,将每周开设一堂课,采取现场宣讲+网络录播的形式,向村民及村外群众倡导健康理念,围绕普及预防疾病、维护健康的知识技能,普及健康生活方式,提高村民的健康素养。



健康保养

秋后养生小技巧

立秋是自然气候中寒热转换的时间节点,但此时的气候依然炎热多雨,继续保持夏季的特点。立秋之后,三伏天还没到尽头,暑气尚未消失,专家提醒,防暑和除湿仍是养生保健的主题,同时要注意养护脾胃。

贴秋膘尚早,蜂蜜水先喝起来

有人准备贴秋膘。其实,经过整个炎夏,人的胃口还没有彻底恢复,此时急着贴秋膘,肯定是不合适的。为贴秋膘大吃大喝,不是养生,而是伤身。立秋后,喝蜂蜜水有润肺祛燥的效果。

叮嘱家人关注血压变化

每年8月底9月初,随着早晚天气慢慢转凉,病房里的病人往往会增多。

立秋后,应及时关注亲人的血压。特别提醒一点,立秋后肠胃疾病多发,心脑血管患者一定要保护好肠胃,少吃生冷瓜果,剩饭剩菜最好别吃。因为一旦发生腹泻,就会导致身体水分流失,血压黏稠流动缓慢,容易引发心脑血管病。

瓜果诱人,切记管住嘴

立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等,但一定要注意控制好摄入量,像苹果、梨等,每天吃一个就够了。

例如深紫色的葡萄,它富含花青素,具有抗氧化作用,能抗衰老,对眼睛和心脑血管都有好处。建议带皮吃,因为果皮中的花青素含量更高。葡萄籽也是可以吃的,但肠胃不好的人最好少吃。

调养仍以祛暑湿为主

立秋后,白天比夏天更加燥热,因此,防暑祛湿要继续。专家建议吃点清补祛湿的食物。

百合大枣粥:取山药若干,百合40克左右,大枣15枚,薏仁30克及大米适量。将以上原料洗净煮粥,每日喝两次。此粥能补脾和胃。

沙参百合鸭汤:取北沙参30克,百合30克,肥鸭肉150克,精盐、味精各适量。将鸭肉切成小块,与百合、沙参同入砂锅,加水适量,文火慢炖,待鸭肉熟后调味,饮汤食肉。此汤能滋阴清热、润肺止咳。

(来源:新华网)