

浦江老年体协为文化礼堂“加码”添活力

本报记者 朱郑远



活动室

2019年12月30日,由金华市浦江县老年体协组织的老年体育“走进文化礼堂”表演队来到了蒲阳街道联盟村文化礼堂。健身球、可乐球、柔力球、太极拳、太极剑、功夫扇等体育项目送到了村民身边。

老年体育欢乐多 点燃群众热情

门槛低、群众广泛参与的运动,一上了专业舞台,那还挺讲究点“真功夫”,县老年体协的表演者们均拿出了“看家”本事。精彩的表演使现场不时响起阵阵掌声,一位70多岁的大爷欣喜地表示,这是他平生第一次看到健身球、可乐球、柔力球等体育节目走上戏台。为了增添欢乐的气氛,现场还表演了富有地方特色的越剧、婺剧,以及排舞等节目。

虽然当天寒风略显凛冽,但是丝毫也没阻挡村民们观摩、学习体育运动的热情,越到演出后期,反而现场人数在不断增加。“在这种天气里,最后能有600人以上观看演出,也体现了老百姓对这一活动的支持。”县老年体协主席王人渭告诉记者,这也说明他们一年的努力没有白费。

据了解,老年体育“走进文化礼堂”活动是县老年体协在2019年1月18日发起的一项系统性活动,截至2019年12月30日,共举行了17场活动,在推广体育运动的同时,丰富了老百姓的业余生活。“总体效果很出色,基本上都受到了当地百姓的欢迎。”王人渭表示,该活动将持续两年,在原本的计划安排中,两年时间总场次数预计将达到25场左右,但是一年过去数字已经十分接近了。“主要是不少村子听闻有这样的活动,都来邀请我们去,就一下子把量给提了上去。”

节目隆重乡民捧 共享体育红利

去年6月,县老年体育表演队走进浦江县西北部山区中余乡五星村,该村由五个自然村组成,共322户,1044人。村支部书记陈光良说,山里人勤劳,无论是做工还是务农,不到天黑不收工,为了能让更多的村民观赏到如此隆重的表演,希望表演时间能安排在晚上七点半开始。但山区一些群众,特别是一些年纪较大的老人,听说是县城来的表演队来村里表演,早早便吃了晚饭,来到现场等候观看。最后,现场人数已经超过了总人口的半数。

此前,在2016—2017年,县老年体协就开展老年体育走进“美丽乡村”的活动,力度很大。开展一次活动并不容易,从开始到结束,表演队平均要到现场三次,一次踩点了解现场,一次确定演出时间,最后一次则是表演,如果遇见变化则需要更多的对接。而表演队的平均年龄也有50岁上下,说实话的确比较辛苦。“这样的场景让我们坚定了开展这项活动的决心。”

2020年,县老年体协对于这项活动也有更细致的规划。据悉,今年这项活动也将有更加丰富的体育内容。“我们计划在原有的基础上,发挥协会内社会体育指导员的作用,加设健身气功、气排球以及健身知识的大讲堂,为科学健身发挥助力。”王人渭说道,对于活动场数,他也有一个初步的谋划,初定一共达到40场,力争让更多老百姓享受到体育红利。



家庭医生

超半数就诊者用过生姜治“秃” 医生提醒: 脱发可治可防,谨慎使用偏方

家住杭州市上城区的王大妈最近有点烦恼。前段时间一次梳头时她突然发现,自己头顶有一片有些稀疏。她向小妹妹倾诉后得到一个偏方:用生姜擦头皮,用力擦,直到头皮热乎乎。王大妈照做了,没想到坚持一段时间,头皮都擦破了,头发还是没有任何长出来的征兆。王大妈无奈,只好上医院求助医生。

“很多人不认为脱发是病,不需要到正规医院就医,出现了很多偏方。”杭州市第三人民医院皮肤科副主任医师夏治华说,在他接诊的病人中,用过“生姜治脱发”偏方的人占比过半。为什么他们最后还是来看医生了呢?因为用生姜擦头皮后,头发没长出来,又因用力不当,导致头皮擦破,引发发炎、溃烂,得不偿失。

老年人脱发除了买假发,其实还有很多治疗手段可选择,包括药物治疗、再生医学、物理治疗、外科治疗以及其他治疗。夏治华建议,根据个人的病情综合治疗,生活要注意规律性,注意合理睡眠、休息,适当放松心情缓解压力。

近年来随着科学发展,治疗脱发的手段越来越多。夏治华介绍,再生医学中比较成熟的是自体富血小板血浆治疗、肉毒毒素注射,还有人工毛发移植手段等。不过夏治华提醒,毛发移植、肉毒毒素、自体富血小板血浆都对无菌操作要求非常严格,一定要找有资质的医疗机构,千万不要到一些不正规的美容机构。

夏治华说,充足的睡眠可以维持和促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,新陈代谢主要发生在晚上,特别是夜间11时到凌晨5时。其次,要合理饮食,多食用铁质、碘质、维生素E丰富的食物,少食用辛辣刺激的东西。清洗头发也有讲究,清洁频率因人因季节都不同,能保持头发不油腻、不干燥即可。洗发水的温度略高于体温,不宜超过40℃。洗头时间一般5至7分钟,护发素尽量不要接触到头皮,否则头发油腻会加重脱发。

(通讯员 俞琪)

P R E S S C A R D

2019 新版新闻记者证 全新登场

核验网址: <http://press.nppa.gov.cn>(中国记者网)

国家新闻出版署依法统一印制并核发
应用二维码等多项防伪技术,高效防伪、有效鉴别

新闻记者证核发办公室 宣