

体医融合 让嘉兴社区居民欢度健康年

本报记者 徐萃萃 郑润鑫

新春走基层

都说运动有益于健康,但如果运动不当,反而会造成身体损伤。在嘉兴经开区长水街道中南社区,因为体育融合项目的开展,居民们在春节假期里锻炼,就没有这样的烦恼。

走进中南社区百姓健身房,居民们正在社区医生和社会体育指导员的指导下开展日常锻炼,跑步、骑动感单车、拉伸……不管是年轻的小伙,还是年迈的叔叔阿姨,每个人都能熟练地上手智能化健身器材,来一场酣畅淋漓的运动。这也是从去年6月试点体医融合以来,这里最常见的场景。

“我早些时候手都举不上来,现在你看,往上举起来都很轻松。”刚从动感单车上下来的姚惠明是中南社区的老住户了,她热情地介绍着健身房里的各种设备:“以前想都不敢想能在这种地方健身,现在社区不仅提供了场地,还开设了各种运动处方。”

姚惠明阿姨口中的运动处方,就是中南社区针对辖区居民进行的体质监测,并由嘉兴市第

二医院医生根据检测报告对症下药,开具的运动处方报告。在处方报告中,除了常规的身高、体重、血常规数据外,还包括人体成分分析、腹部肥胖分析、心肺耐力分析和健康体适能指标等数据。

中南社区党委书记鲍红介绍,根据“处方”的科学指导,会有专职医生每周三天进行驻点服务。驻点医生会将监测数据按照处方要求的周期,上传至医院的数据后台,由更专业的运动干预医疗团队进行对比和修正后,提供进一步的技术支撑和保障。“另外社会体育指导员也会全程陪伴,对居民进行健身指导,一方面确保居民能够按照处方要求保质保量完成各项运动指标,另一方面是防止他们受伤,确保安全。”看着健身房里的火热场景,鲍红满脸欣慰。她说,过去一些老人觉得自己不可能和健身教练有接触,结果现在社区的健身房就为他们带来了可能。

作为嘉兴市首家体医融合示范点,这一集体质监测、健身指导、运动干预为一体的专业化服务也受到了辖区年轻居民的点赞。“以前我都是花钱去健身



房里,现在社区提供了这么好的条件,还配备了专业的健身教练,真的很给力。”健身爱好者唐先生告诉记者,春节假期,来健身房运动是自己每天必须打卡的项目。

目前,中南社区示范点已为辖区内500余名居民进行了体质监测,对症下药,开具运动处方。并从中挑选20名有代表性的目标人群,进行定期随访和监测。鲍红说,下一步,中南社区将致力于打通老中青幼全生命周期的运动人群,引入更多专业的医生和运动机构进行指导,让越来越多的居民享受到体医融合带来的安全感和幸福感。

家门口过把“冬奥瘾” 宁波有场趣味桌上冰壶球赛

2022年北京冬奥会如火如荼地进行着,大家参与冬奥的热情也随之高涨。为了让大家无冰无雪也能过把“冬奥瘾”,2月7日,“庆中国北京冬奥,展宁波体教风采”桌上冰壶球趣味挑战赛在宁波镇海区骆驼实验学校开赛,共吸引30余位爱好者参加。

比赛现场,冰壶爱好者们斗志昂扬,细心观察局面,时而站立时而蹲伏,每一个投球动作行云流水。冰壶球从他们的手中滑出,稳稳地停在红蓝圈里。“漂亮!”“太棒了,这都能进!”瞄准,推球,滑弧线……每当打出一记漂亮球时,都会爆发出热烈掌声和欢呼声,现场洋溢着紧张又欢乐的氛围。

据了解,2018年12月,骆驼实验学校引进桌上冰壶球项目,2020年10月,该校成为全国首个且唯一以桌上冰壶球项目创建的“全国青少年校园冰雪运动特色学校”。如今,骆驼实验学校将桌上冰壶球作为体育特色项目,推动“双减”背景下学校体育教育的蓬勃发展,2021年被教育部评为全国“校园冰雪运动特色学校”。

校长周雨说:“借着这次活动,希望让更多人了解和喜爱冰壶球运动,同时借助北京冬奥会举办、冰雪运动蓬勃发展的时代东风,进一步提高全国青少年校园冰雪运动特色学校和桌上冰壶球的影响力,形成“人人会打冰壶球,人人喜欢冰壶球”的良好氛围。”

(通讯员 朱恒)



短讯

@湖州

本报讯 2月6日,2022湖州新春祈福跑在湖州市吴兴区芦山村开跑,湖州市马拉松及路跑协会、最美好的夏天公益晨练团、越野跑及马拉松爱好者等100人参加,活动累计爬升780米。

(通讯员 张杰)

@衢州

本报讯 日前,“助力北京冬奥会 衢州市围棋最强战”比赛在全民健身中心鑫淼围棋举行,受疫情影响,本次比赛暂未开放现场观赛,特别推出弈客现场直播,可在网上欣赏对局。

(通讯员 陈静)

@宁波镇海区

本报讯 2月6日下午,2022年橙星体育青少年羽毛球赛热开赛,共吸引来自镇海区的7个校区,90余名爱好者参加。

(通讯员 朱恒)



“气”势十足

日前,由杭州市萧山区临浦镇举办的2022首届气排球邀请赛在临浦一小体育馆举办,共有4支代表队参加。比赛中,运动员们团结协作,奋力拼搏,进攻、跳跃、拦网、扣杀,每一次精彩传球与得分都赢得观众阵阵掌声和欢呼声。

通讯员 林浦

“虎”力全开 云端迎新

2022年曹娥江马拉松新年线上赛进行时

在清晨的街道,傍晚的公园,城市的环城路,乡村的乡间小路……目前,2022年曹娥江马拉松新年线上赛正在进行,全国跑友们可以选择适合自己跑步的地方自觉参加比赛,跨过空间距离,一起奔跑在路上。用奔跑的方式为上虞、为大家所在的城市增添活力,通过跑步的感染力,点燃更多的人,一起健康乐跑。比赛将于2月15日17:30结束,比赛项目设置3公里、5公里、半程马拉松(21.0975公里)。

参赛队员可通过任意第三方运动APP进行记录,将包括轨迹、日期、时间、距离等跑步信息截图上传曹娥江半程马拉松赛微信公众号中的“线上赛-成绩上传”进行上传,截止日期2月16日23分59秒。

据悉,参与本次线上赛任一项目并顺利完赛的跑友,将获得2022年绍兴·上虞曹娥江半程马拉松赛免费名额(项目任选)抽奖资格,共计50个免费名额。赛后,组委会将根据选手上传的轨

迹进行评选,对有创意、有新意的花式打卡轨迹进行公开投票,票数前三的选手将获得奖励。

值得一提的是,为感恩所有为上虞抗击疫情做出贡献的医护人员、志愿者等,本次线上赛特推出专属福利,在报名时选择抗疫人员专属报名通道报名上传个人抗疫纪念证书或工作证的所有抗疫人员,在报名曹马新年线上赛任一项目且完赛后,将免费获得曹马新年线上赛实物完赛奖牌。

(通讯员 王磊)