# 立夏！一起打卡“家门口”的运动

过了立夏，天气渐热。正是提高新陈代谢能力、加强心肺功能的好时节，在做好疫情防控的同时，浙江不少地方开展了“家门口”的运动会，把运动和趣味送到家，推动市民逐步养成运动健身、健康生活的习惯，让体育进一步融入生活。

## 桐庐合村乡开展百姓运动会

5月5日，桐庐县合村乡文化礼堂里传来阵阵喝彩声，为庆祝第十一届“桐庐百姓日”，合村乡组织开展了一场百姓运动会，昨天举行的是篮球总决赛。

随着一声哨响，来自乡机关、岭源村、联合队等运动员迅速投入到紧张激烈的比赛中。立停跳投、三分远投、精准传球……各类攻防招数层出不穷。为确保比赛顺利进行，本次活动严格按照疫情防控要求做好场地消毒、物资配备、核酸查验等各项防疫工作。“前几天我们已经进行了乒乓球双人团队赛以及篮球预赛，大家参与度很高，篮球总决赛的对抗，场面更是精彩。”一位运动员说。

据悉，合村乡是省运动休闲小镇培育试点乡镇。“今年，合村将通过举办形式多样、丰富多彩的迎亚运系列活动，持续绽放全民健身活力，传递拼搏坚持、团结向上的亚运精神，让偏远的小山村也能充满‘全民迎亚运’的浓厚氛围。”合村乡相关负责人说。

## 温州送优质服务进文化礼堂

5月4日，由温州市龙湾区排舞协会承办的“优质服务进文化礼堂”活动走进状元街道龙跃文化礼堂，本次服务为礼堂“自主点单”的扇子舞公益培训，来自状元辖区的20名舞蹈爱好者参加。

培训班成员以舞蹈爱好者为主。在老师张莲娜的指导下，学员们由浅及深，逐渐掌握舞蹈要领。“用无名指抵住扇子底部，拇指推扇子一边，用中指反方向推另一边，两个手指用力分开扇子。”老师从基础的舞扇动作到成套的曲目教学，学员们不论是在理论上还是肢体动作都有了系统的理解和认识。学员们大呼过瘾，课程结束还久久不肯散去，依旧围着老师询问动作要领。

据悉，“优质服务进文化礼堂”活动为期两个月，将“走进”不同街道、乡镇，把全民健身的理念“送”到家门口，丰富居民文化生活，提高社区居民幸福感。

## 舟山体育馆市民练球忙

立夏已至，风暖昼长，适当运动促健康。5月4日，在舟山市全民健身中心篮羽馆内，市民俞小姐正和朋友打羽毛球，她说假期前几天自己都宅在家中，这次特意约了朋友赶了早场健身，在跳跃、挥拍间锻炼身体。

场馆另一边，一群小朋友正在教练带领下进行热身、羽毛球步法和挥拍训练。教练韩杰说：“羽毛球项目需要持之以恒的训练和相对固定的训练频率，因此他们都会跟家长沟通，在双休日或者节假日，留出一到两天让小朋友来参与集体训练，保证运动效果。”

（通讯员 皮云蔚 陶忠德 顾香妹 唐 莉）

5月4日，衢州市的体育爱好者在柯城区石梁镇麻蓬村武术广场练起了瑜伽。据悉，该村是衢州有名的武术村，去年，正式启动未来乡村建设，深度融合“小说、武术、民俗”三大文化，武侠文化特色村彰显成效。

通讯员 胡江丰

# 杭州“大白”创新保健操让方舱“动起来”

“我们要早日康复”“想念妈妈做的菜”……日前，在上海临港方舱医院的一角，空白的墙面上贴上了满是祝福与思念的便签。在这里，驰援上海的杭州市中医院医护人员与患者相互守望，大家一同做保健操，一同期待疫情早日过去。

“跨入舱内的那一刻起，我心底的使命感就油然而生。”杭州市中医院丁桥院区外科护士何丽萍说。环境消杀、巡视病人、全民健身……因为该方舱医院收治的多为轻症患者，队员们往往更需要对患者多加陪伴。在得知一位患者因无法适应环境导致每晚失眠后，何丽萍就指导患者跟着视频做些简单的保健操，从第二天开始，患者的睡眠情况便有所好转。与此同时，考虑到患者长时间卧床的不适，杭州市中医院骨伤科护士傅晓婷和舒琼燕还对原有的颈椎操进行改良。因为舱内患者以外地务工者和中老年人居多，她们设计的动作以简单易懂易做为主，同时她们录制好视频，供患者无接触直观化学习。

“大家养病、卧床休息的同时，不要忘了保护好自己的颈椎，保持适当运动是必要的！”晚饭后，傅晓婷便在舱内拿起扩音器号召患者“动起来”，随着节拍响起，不少患者自觉间隔两米跟着她做起了保健操。一位陈阿姨（化名）在出院前对队员们说：“谢谢你们带领我们做八段锦、颈椎操、手指操、椅子操，感谢你们！”

（通讯员 张煜欢 崔倩娴）

# 宁波公交司机跳健身操减压

“公交司机不仅要技术过硬，还要有一个健康的身体和心理，才能更好地为市民出行服务。”5月4日，宁波公交集团镇海公司将职业健康与安全生产工作有机结合，公交驾驶员们利用单班休息时间跳起了健身操，放松紧绷肌肉，降低驾驶疲劳，进一步提升服务质量，营造更加和谐的工作氛围。

“我们路线路较长，来回跑一圈下来一般需要2个半小时左右，早晚高峰经常遇到拥堵的情况，难免也会烦躁，这样的运动恰好一处良方，既活动了筋骨，又愉悦了身心。”390路驾驶员张亮表示，作为一名公交驾驶员，每天要在车厢内全神贯注开车七八个小时，坐立时间长，一旦遇到交通拥堵或遭遇乘客抱怨时，难免会出现烦躁等不良情绪，学会如何自我调节、缓解压力非常重要。“我们觉得可以用运动的形式来缓解。利用单班休息时间跳跳操，既能释放情绪，也能锻炼身体，在日常工作中保持愉快的心情，做到平安驾驶、安全出行。”

“我本身也经常运动，在单位可以跟同事们一起跳，感觉很不错！不仅锻炼身体，同事之间的关系也变得更融洽了。”807路女驾驶员方欣说，接下来，她会带动更多的同事一起加入锻炼队伍。

“公交驾驶员每天开车行驶在路上，车厢内不仅有乘客，更有乘客背后的一个个家庭，只有驾驶员身心健康，才能以更加良好的精神状态为乘客提供更加优质的服务。”宁波公交集团镇海公司党总支书记、工会主席黄萍萍表示，接下来该公司将通过员工健康促进计划，从职业病防范、情绪疏导、健身组织等方面出发，线上线下相结合，由点及面，让驾驶员能够以更积极健康的心态工作和生活，为市民提供更好的服务。

（通讯员 董美巧 谢瑜硕）