



以生为本因材施教 精心培育英才辈出 东方武术俱乐部在 武林大赛 崭露头角

记者 李梦楚

7月,对我市东方武术俱乐部来说是个丰收的月份。2日-3日,东方武术俱乐部在由金华市体育局、教育局主办,永康市体育局承办,东方武术俱乐部协办的金华市青少年武术比赛中获得8金11银14铜,团体总分第二名的好成绩,其中7名优秀学员将代表金华市参加8月份浙江省青少年武术套路锦标赛。

11日-12日,东方武术俱乐部又传来喜报。在第十届浙江国际传统武术比赛中(见右图),该俱乐部荣获集体项目中国功夫综合类大奖,个人项目获39金25银11铜。其中在最具含金量的全能比赛中,我市共有4名队员取得前八名的好成绩,李羽茜获少年女子组全能冠军、吕锦怡获儿童组全能季军、程俊瑶获少年女子组全能第五名、应浩翔获儿童男子组全能第七名,这4名队员均来自东方武术俱乐部,这也是该俱乐部连续第4届获得全能冠军。在此次比赛中,东方俱乐部还获得特殊贡献奖、最佳运动队、最佳教练员、最佳运动员等奖项。

此前该俱乐部曾获浙江省青少年武术套路比赛团体总分第一名,被金华市体育局授予“作出突出贡献单位”荣誉称号。

作为我市唯一一家浙江省武术



后备人才培训基地,东方武术俱乐部为浙江大学、上海体育学院、北京体育大学等高等学府输送了近百名有武术特长的优秀人才。早期学员胡伟士、胡正侠、胡晓娃、胡颖等在俱乐部学习时就通过了武术国家一级运动员认定,他们也是我市本土培养的第一批高水准武术运动员,胡伟士更是在当年获得浙江省武术特招考试第一名的好成绩,进入浙江大学学习并担任武术队长。

多年来,东方武术俱乐部以德育为核心、以志趣为基础、以创新为重点、以成才为目的,注重对学员综合素质的培养。在东方武术俱乐部,武

术不仅是一种形体锻炼,更是一种身心、意志、情操的锻炼。练习武术的学员,无形中改变了急躁、傲慢等不良习惯,变得沉稳、灵敏、刻苦耐劳,所以,现在越来越多的人加入了学习中国武术的行列中。

俱乐部欢迎5岁以上少年儿童踊跃报名参加新学期培训

师资力量:国家特级教练、国家级裁判、武术研究生、全国、省级冠军

培训地址:西街大厦(紫微中路78号)
咨询电话:15088229669(市府网589669)

控盐小常识

通讯员 朱洪挺

食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。中国营养学会推荐每人日均食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过6克。那怎么做才能减少食盐摄入呢?

- 1、自觉纠正口味过咸而过量添加食盐和酱油的不良习惯,可以在烹制菜肴时放点醋等调味品,提高菜肴鲜味,帮助自己适应少盐食物。
- 2、对每天食盐摄入采取总量控制,每餐都使用限盐勺等量具,按量放入菜肴。
- 3、尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。
- 4、使用低钠盐。
- 5、少放酱油,或者使用低钠酱油或限盐酱油。
- 6、少放味精,因为味精中含一定量的钠。
- 7、尽量不要喝菜汤,盐溶于水,菜汤中盐含量高。
- 8、菜肴九成熟时或者出锅前再放盐,这样盐放得少菜也会有味道。
- 9、如果要使用酱油、黄酱、甜面酱等酱制品,应按比例减少食盐用量。一般20毫升酱油中含有3克盐,10克黄酱中含1.5克盐。

 疾控之窗 2015(28)
建设路71号4楼

健康送上门 幸福一家人

永康普济护理院康复专题讲座走进社区

记者 李梦楚

17日上午,普济护理院康复科专家、教授、主任医师徐燕忠一行来到市老年大学四方分校,开展康复专题讲座,普济护理院“健康送上门 幸福一家人”系列专题讲座就此拉开帷幕。

徐燕忠作为我国第一批康复医学人才,在颈肩腰腿痛、中风颅脑外伤、脊髓损伤等神经系统损伤及关节损伤等疾病的康复上有相当的造诣。此次徐燕忠以健康教育为主,向市民介绍了老年骨关节炎的预防与识别。

关节炎是比较常见的一种慢性疾病,随着社会老龄化进程的发展,老年关节炎住院患者随之增加,且发病率高,60岁左右人群发病率约60%。更可怕的是,关节炎致残率较高,如果不及时治疗,有可能导致丧

失劳动能力、自理能力。

徐燕忠介绍,一旦患上关节炎,不仅会出现关节疼痛,还会使活动受限,正因为这样,患者的自我管理就显得尤为重要了。

其实,健康就蕴含在吃穿住行之中。吃,控制自身饮食结构,控制体重;穿,注意保暖;住,久居湿地,风寒湿邪易停滞关节导致气血运行不畅;行,运动对关节一定是有好处的,但前提是要选择适宜、恰当、适量的运动。此外,加强股四头肌训练,也可以保护膝关节。

无论什么病,早发现都是有益处的。徐燕忠介绍,关节炎早期症状一般都出现关节乏力、酸痛等,如膝关节患者会觉得上下楼梯吃力等,由于多数关节炎病程较长、缠绵难愈,市民朋友一定要及时捕捉关节炎发生的信号,做到早发现、早诊断、早治疗。

在场市民十分感谢普济护理院送康复知识进社区,他们纷纷拿着早就准备好的X光片、病历等就关节问题进行现场咨询,徐燕忠针对问题进行了现场病例剖析并提出相应的治疗建议。市民章正大、陈文英夫妇说:“普济护理院开展此类活动,贴合老百姓需求,把周到、细致的服务送到家门口,我们很欢迎。”

徐燕忠提醒,患者自我管理固然重要,但患有关节炎的患者最好能够到正规医院接受专业治疗。

学科学 用科学
传播并实践科学

科普视窗

市科协 市社科联 主办

金胜山公园完成夏季除虫

记者 李梦楚 通讯员 王晓婷

16日-17日,市农林局调集了森林病虫害防治专业队前往金胜山公园,对公园内一千多亩树木进行农药喷洒作业,用以遏制正在滋生的蚜虫、松毛虫等树木常见病虫害。

金胜山管理处负责人朱卓俊介绍,森林病虫害防治选用的农药都为生物源农药,在高效杀灭病虫害的前提下对人体危害很小,希望附近居民消除顾虑。防治作业结束后,市农林局还将继续加强养护管理工作,实现病虫害防治无缝隙覆盖,巩固绿化成果,确保园内植物安全度夏。



19日下午,龙山镇党员服务中心支部党日活动组织党员开展无偿献血活动,献血车直接开到龙山镇政府进行采血。
记者 李梦楚 通讯员 施俊超 摄

公益广告

**让森林走进城市
让城市拥抱森林**

永康市创建省级森林城市工作领导小组办公室
永康市林业局 永康日报社 宣