



我市 万步有约 健走大赛启动

共有400多名 上班族 参加 活动将持续到8月18日

记者 陈慧

6日上午,我市 万步有约 职业人群健走激励大奖赛在丽州广场举行启动仪式。来自13个部门与单位的400多名 上班族 身穿运动服,手戴计步器 精神抖擞地等待即将到来的热身运动与正式赛。

万步有约 是一项面向全国的职业健走激励赛事,致力于在职业人群中形成一种健康的生活方式。今年是第二届全国赛,我省共有26个参赛示范区的1万多名选手参加。我市高度重视职业人群健康状况,省疾控中心书记胡崇高,我市副市长卢轶出席当日启动仪式。



参赛选手在现场热身

健步走特别适合 上班族

此次健走激励大赛由市政府主办,市卫计局、市疾控中心承办。启动仪式上,胡崇高介绍了慢性病防治策略,卢轶则讲述了我市全民健身现状。

十年前,前卫生部发起 全民健康

生活方式行动,其核心就是 日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。十年后,当年的重点已经转移到 三减三健上来,三健 中的健康体重、健康骨骼都与健步息息相关。

健步走是适合多数人参与并容易

测量的一种运动方式,对设备、场地的要求低,适应人群广泛,对控制体重、降低慢性病患者风险等具有显著效果,特别适合久坐运动量少的上班族职业人群,能在潜移默化中形成持续有效的运动习惯。

每天一万至一万五千步最合理

当日,选手到场后在签名墙上签名,阅读舞台两侧易拉宝上介绍的健步走方式及平时的习惯养成方式,并了解健步走的关键:要怎么走才能达到好的效果。

来自万步网的专职教练杨澜现场介绍健走过程中的五大关键点:身体保持直立,就是保持耳朵、肩膀、股骨大转

子三点在一条直线上,摆臂时手握空心拳,曲臂90度,前后自由摆动时前摆不过肩,后摆不过腰,摆动手臂过程中要带动腰部运动,测试时可以双手前平举,右手向后拉,感受腰部扭动,健走要求步幅为身高减100或者乘以0.45,这样能在走动时达到很好效果。最后一点,一分钟80到120步是合理健走的步数。

健走步数不是越多越好。杨澜说,长期过多运动,会造成膝盖和踝关节损伤,所以最合理的是每天一万到一万五千步。建议参赛选手在未来100天的比赛中按健走五大点合理运动,用正确姿势让肌肉运动达到良好效果。教练还在现场指导示范了正确的健步走姿势。

活动为期100天



此次大赛将从本月11日持续到8月18日。比赛期间,选手每日健走步数将通过市卫计局发放的计步器上传到网络,利用后台进行统计。

解放小学教师陈金仙在六七年前就已经开始走路锻炼,不过同伴一直较

少,无法相互督促。此次该校共有46人加入到 万步有约 队伍,成员建了个微信健步群,群里又分成三个小组,小组成员已经达成意向,每天上传步数相互督促,确保每个人每天的行走步数都能达到一万步及以上。

当日热身运动结束后,各部门单位举牌沿永康江毅行。花街镇副镇长方陈胜说,正式赛还没开始,镇里的许多选手就已经弃车步行上下班了。在赛前热身阶段,队员们也开始意识到要多锻炼,远离亚健康,毕竟有些岗位在座

位上一坐就是几小时,非常需要这项运动来减轻腰椎压力。毅行走结束后,参赛者将进入正式比赛阶段。



加强科普宣传
提高科学素养

科普视窗

市科协 市社科联 主办



老中医
谈食疗

安神五味粥

主料:大麦150克,酸枣仁10克,五味子10克,麦门冬10克,嫩莲子20克,龙眼肉20克。

制法:将酸枣仁、五味子捣碎,与麦门冬同煮,浓煎取汁,再把莲子发胀后,除莲心,入水中煮烂熟待用,将大麦洗净,如常法水煮做粥,将熟时,兑入酸枣仁等浓煎药液,放入莲子、龙眼肉,煮熟为度。吃时加糖,酸甜适口。

睡眠不佳之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

剿灭劣V类 交通人在行动



5日上午,由市交通运输局团委主办、双飞运输有限公司团委承办的 剿灭劣V类水,青春交通在行动 五四青年节主题活动顺利进行。来自交通运输系统的75名团员青年携手走进三渡溪水库水源保护地,小组作战,趣味游戏,一起奔跑5公里,清理沿途废弃物,用实际行动参与全市劣V类水剿灭战。

记者 章芳敏 通讯员 徐莉 摄

永康市中医院面向社会征集院徽

为进一步加强医院文化建设,提升医院品牌形象,增强医院的凝聚力和吸引力,促进医院全面、健康、可持续发展,值此新医院大楼全面建设之际,特面向社会征集院徽。

一、院徽设计要求:

1、要充分展现医院的历史底蕴、行业特点及地域特色,结合医院院训、宗旨,体现永康市中医院形象。

(院训:厚德精术,仁心惠民。医院宗旨:精勤笃学,承古汇今;服务至上,关爱生命。)

2、院徽设计要求构图简洁流畅,创意新颖独特,构思巧妙完整,色彩搭配得当,造型立体感强,有时代特征,美观且便于识别,有良好的视觉效果。

二、投稿要求:

1、应征作品提交必须是彩色设计标准图稿,详细注明尺码、颜色及设计创意、说明释义等,其作品包括电子稿+打印稿或手绘稿。设计作品须附有对标识创意设计300字以内的文字说明,简要说明设计构思、创意和理念。

2、在稿件末尾注明真实姓名、详细地址及联系方式,欢迎各专业广告设计

三、版权约定:

1、应征作品设计必须由应征者创作,不得侵犯他人著作权、商标权、专利权等知识产权,如若因此产生法律问题及责任均由应征者承担。

2、入围、录用作品,医院给予一定的奖励后,其所有权及修改、使用、署名、复制、发行、展览、放映、网络传播、改编等所有著作权均归永康市中医院所有,设计者不得在其它地方使用或者许可他人使用该作品。请作者自留底稿,征集稿件恕不退稿。

3、本次征集活动最终解释权归永康市中医院。

四、奖励办法:院徽入围5名,奖金1000元,最后录用者,另奖金4000元。

五、征集截止时间:即日起至2017年6月20日

六、投稿联系方式:

1、书面稿请寄:永康市中医院院办 邮编:321300

2、电子邮箱发送至: ykzyy001@126.com(电子邮件主题请标明 院徽应征)并在邮件内写明联系方式。

3、联系电话: 0579-89277003 89277010

4、联系人:俞先生