

# 养生健身操 帕友班 走进医院

11日,市一医养生健身操公益培训班开班。这意味着健身操公益活动继走进农村、社区后,走进了医院。据了解,情暖夕阳 养生健身操由市太极拳文化研究会与太极拳健康促进中心创编。此次养生健身操公益培训专门针对具有强烈 抗帕 愿望的 帕友(帕金森患者)。开班仪式上,市太极拳健康促进中心理事长胡新孩、市太极拳文化研究会秘书长陈尧夫和 帕友 分享了三节养生健身操的具体做法(如下图)。下一步,培训班将于每周 一、三、五14时-15时开展教学活动,直到 帕友 学会为止。

记者 李梦楚 章芳敏

## 第一节 捶指击掌(4 8拍)

|      |                 |
|------|-----------------|
| 涉及穴位 | 劳宫穴、后溪穴、大陵穴、神门穴 |
| 锻炼作用 | 改善睡眠,舒缓压力。      |

※预备:左脚开步,两肘平举,十指相对。



第1、2、3、4拍:双掌一合一开,膝盖一曲一直,叩击劳宫穴。共四下。



第5、6、7拍:上身左转,左脚向前成左弓步。两手握拳举于前,两上臂相击,叩击后溪穴,同时震动大陵穴、神门穴。共三下。

第8拍:身体转正,手落两侧。

第2、2、3、4拍:叩击劳宫穴,与前同。  
第5、6、7拍:上身右转,右脚向前成右弓步。两手握拳举于前,两上臂相击,叩击后溪穴,同时震动大陵穴、神门穴。共三下。  
第8拍:身体转正,手落两侧。  
★后两个8拍与前相同。

## 第二节 摩腰转胯(4 8拍)

|      |                 |
|------|-----------------|
| 涉及穴位 | 命门穴、腰阳关、气海穴、关元穴 |
| 锻炼作用 | 舒筋活血,养心安神。      |

※预备:左脚开步,两手平伸。



第1、2拍:左手抵命门穴,右手自前下方抡向左上方,腰胯顺势自左前方倾斜,旋转360度,然后转正。  
第3拍:双手打开平举。  
第4拍:双手下落至胯旁。  
第5、6拍:右手抵命门穴,左手自前下方抡向右上方,腰胯顺势自右前方倾斜,旋转360度,然后转正。  
第7拍:双手打开平举。  
第8拍:双手下落至胯旁。

★后三个8拍与前相同。

## 第三节 掳拧握拳(4 8拍)

|      |                 |
|------|-----------------|
| 涉及穴位 | 外关穴、内关穴、后溪穴、劳宫穴 |
| 锻炼作用 | 清热解毒,通经活络。      |

※预备:双手握拳于腰前。



第1拍:左脚向斜前45度迈出,成弓步,同时左拳伸向前方,变掌,掌内旋,虎口朝下,然后外旋,向左划弧,握固,掳拧成拳,收拳于左腰旁。



第2拍:右手出拳,拳心向下。

第3拍:右拳伸向前方,变掌,掌内旋,虎口朝下,然后外旋,向右划弧,握固,掳拧成拳。

第4拍:收拳于左腰旁。

第5、6、7、8拍与前四拍方向相反。  
★接着的三个8拍与前面的8拍相同。

# 城西小学开展 环保护绿周 主题活动

记者 章芳敏 通讯员 颜艳华

本报讯 为了让师生树立养绿、爱绿、护绿意识,培养少先队员保护环境、爱护家园的良好习惯,营造人人关心绿化、人人参与绿化的良好氛围,城西小学日前精心组织开展了环保护绿周主题活动。

各班通过少先队活动课进行主

题教育,渗透环保知识,让队员们从小树立环境保护意识,争当绿色小卫士,培养学生形成正确的环保观,为明天的绿色出一份力。

通过 心灵手巧 变废为宝 活动,学生们学会动手动脑,让废旧物品焕发新的生机。该校还开展了我和小树共成长 活动,让学生们了解不同植物的生长习性,并在家

长的指导下给小树松土、除草、施肥,用爱心呵护每一棵小树的成长。

此次 保护环境 爱绿护绿 主题实践活动,进一步提高了学生保护环境的意识,学校将继续引导广大师生提高节约资源、保护资源的意识,共创绿色生活,共营生命绿色。



## 书画名家进卫校

16日,永康卫校开展 翰墨飘香 书画名家进校园活动。书画名家进行书画创作指导,并为该校题写校风、校训、名言等。此次活动旨在推动 书香校园 文化建设。 记者 章芳敏 摄

# 市野保站开展 清网护鸟行动



通讯员 吕时新

本报讯 近期,为保护鸟类安全迁徙,还鸟类自由翱翔的空间,市野生动植物保护管理站(简称野保站)在全市范围内开展 清网护鸟 专项行动,派出三个执法组开展野外巡查,对发现的捕鸟网、野猪夹等非法猎捕工具进行收缴,严厉打击非法猎捕野生动物违法犯罪活动。

13日,野保站组织开展 清网护鸟 行动,跟踪拍摄巡查情况。上午,巡查人员在江南街道大溪塘附近山坳发现多张用竹竿支撑的捕鸟网,其中一张网上还有一只国家二级保护动物鸳鸯在网上扑腾挣扎。

执法人员立即用小刀割开网,救出鸳鸯,就地放飞。随后,执法人员用砍刀砍断竹竿,拆除鸟网,并依法收缴。此次共拆除三处捕鸟网60余米,有效减少鸟类伤亡。

下一步,野保站将加大野外巡查力度,坚决打击非法猎捕野生动物违法行为,着重开展收缴针对危害极大的捕鸟网、野猪夹等非法猎捕工具,严厉打击非法猎捕行为,努力确保野生动物安全。希望市民发现非法猎捕、买卖、伤害野生动物线索及时拨打110或向野保站举报。

# 卫生监督所开展宣传咨询活动

通讯员 朱群飞

本报讯 15日,市卫生监督所在城区大润发超市门前广场开展2019年3·15国际消费者权益日 宣传咨询服务活动。

活动现场,卫生监督员向群众发

放了卫生知识手册、知识读本等宣传资料400余份。

卫生监督所还根据卫生监督工作职能,对校园卫生安全、公共场所卫生、集中消毒餐饮具卫生、生活饮用水卫生和医疗卫生等卫生安全知识和维权途径进行了宣传,提醒消费

者远离有损健康的商品服务和不法经营者,切实维护好自身健康权益。





**老中医柳忠谈食疗**

由柳忠中西医结合诊所提供

## 果肉玉米糊

主料:花生仁30克,核桃仁、芝麻仁各20克,玉米粉100克,什锦果料、花生油各适量,白糖25克。

制法:先将锅内加水适量武火烧开,将玉米面放入碗内,用温水调成稀

糊状,倒入烧开的水中搅匀,用温水煮开后,成玉米面糊。再将花生仁、核桃肉、芝麻放入热锅中用温火炒熟,凉后碾碎,将什锦果料均切成小颗粒。然后把花生仁、什锦果料等碎粒一起倒入玉米糊内,再稍煮即成。

大便秘结、高血压、高血脂之人可用之。