

# 我市代表队在省第二届花样跳绳运动汇中获佳绩 6金5银4铜 绳速闪耀省赛

本报讯(融媒记者 李梦楚) 近日,以“全民健康迎亚运 信心满怀奔共富”为主题的浙江省第二届花样跳绳运动汇(浙南赛区)在磐安县举行,我市代表队获得了6金5银4铜的好成绩。

据悉,浙江省第二届花样跳绳运动汇由省体育局、省总工会、新华网联

合主办,分浙东、浙南、浙北三大赛区,其中浙南赛区有来自丽水、金华、衢州的489人次报名参赛。选手们围绕一分钟单摇跳、一分钟一带一摇跳、30秒间隔交叉跳等项目展开激烈角逐。

我市选手们奋勇拼搏、发挥出色,在一分钟单摇跳项目上,有16人突破280次、7人突破300次,其中大司巷

小学学生朱晟轩跳出346次(平均每秒5.7次),拿下该项目冠军。另外,永康五中学生杨凯哲、孙晨曦分别获得30秒间隔交叉跳、挑战一首歌个人第一名,民主小学学生吕威廉获得30秒反单摇跳个人第一名,教师进修学校附属小学获十人同步跳团体第一名,山下小学获十人绕八跳团体第一名。

## 遇到地质灾害 如何自救

### 应急安全科普

安全举报电话：  
13588606110、676110  
永康市应急管理局

暴雨局地性、突发性强,雨量大、危害重,极易引发山洪、山体滑坡、泥石流等次生灾害。突遇自然灾害,我们该如何科学避险呢?

#### (一)山洪

按照预先设计的路线撤离,如果没有撤退路线,就选择往两侧高地逃生。

冷静判断环境,不要沿着洪道方向逃跑,而要向两侧快速躲避,不轻易涉水过河。

合理安排,珍惜逃生时间,不要为了转移贵重物品等,延误最佳逃生时间。

当被山洪围困时,及时与相关部门联系,报告自己的方位,寻求紧急救援。

#### (二)山体滑坡

沉着冷静勿慌乱,向垂直于滚石前进的方向或滑坡方向的两侧逃离,并尽快在周围寻找安全地带。

躲避在结实的障碍物下,注意保护好头部,千万不要将避灾场地选择在滑坡的上坡或下坡。

滑坡停止后,不要立刻回家检查情况。滑坡会连续发生,贸然回家,可能会遭到二次滑坡的侵袭。

立即将灾害发生的情况报告相关政府部门或单位。及时报告对减轻灾害损失非常重要。

#### (三)泥石流

在上游地区的人,如果发现泥石流情况,应设法立即通知泥石流可能影响的下游村庄等。

在沟谷内逗留或活动时,一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全的高地,不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。

发现泥石流袭来时,千万不要顺沟方向往上游或下游跑,向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬,到平整安全的高地进行躲避,不要爬到树上。

尽快与有关部门取得联系,报告自己的方位和险情,积极寻求救援。

(市应急管理局供稿)

## 永康二中劳动教育结硕果 学生们手持篮子摘下成熟的梨子

本报讯(通讯员 王荣利) 近日,永康二中桃李园的梨树喜迎丰收。每位学生都分享到属于自己的劳动成果,感受着劳动的魅力、分享的喜悦。

一直以来,劳动教育是永康二中关注和推崇的教育项目。通过劳动,

学生们学会了播种、耕耘与守望。经过多年的精心照料,梨树苗茁壮成长,如今树上结满硕果,梨子饱满多汁,散发出扑鼻的清香。这个夏天,学生们在欢乐的氛围中手持篮子,摘下成熟的梨子,那种喜悦与成就感溢于言表。

该校以梨子作为劳动教育的载体,每位学生都亲手栽种、呵护、收获一棵属于自己的梨树。

永康二中相关负责人希望每位学生都能从这次劳动分享中,体会到劳动的意义,珍惜他人的付出。

## 安全减重 绿色享瘦 市中医院为你详解穴位埋线疗法

近年来,穴位埋线疗法逐渐成为一种常用的减肥方法。临床常见的埋线减肥部位有面部、腹部、腿部、肩部等。部位不同,埋线穴位也会有所变化。

穴位埋线疗法是传统针灸与现代科技相结合的产物,是针灸疗法在临床上的延伸发展,也是中西医结合的成果。

相比传统针灸治疗,穴位埋线疗法有其独特优势,患者只需每两周进行一次治疗,比每天针刺或按摩治疗更加方便。而且,线体在体内可以对涉及肥胖的各个环节进行微调,持续校正脏腑功能,使脏腑功能各就各位,清除多余脂肪,达到减肥目的。这也是穴位埋线疗法目前在减肥大军中备受青睐的原因。

穴位埋线不是手术,在操作时,只需要用一根很小的埋线针,将线体材料注入减肥穴位即可(如右图)。既不需要麻醉,也不需要切口,一个穴位只

需要1-2秒钟的时间,几乎没有痛感,埋线材料也不需要取出。



#### 相关链接

埋线前注意事项:

- 1.避开月经期、妊娠期;
- 2.确定自己没有凝血异常且不属于高敏体质、疤痕体质;
- 3.不要过饱或过饥;
- 4.穿着宽松衣裤。

埋线后注意事项:

- 1.出现局部反应:由于埋线后组织损伤出现局部红、肿或乏力等不适,可能持续1-5天,如红、肿、热、痛超过5天,并有脓性分泌物,及时就医;
- 2.埋线后48小时内禁止洗澡、盆浴(包括泡温泉)及剧烈运动,禁止进食辛辣刺激之品,局部禁止按摩。

(永康市中医院供稿)



杭州第19届亚运会  
The 19th Asian Games

# 迎亚运盛会 展文明风采

宸宸 Chenchen

琮琮 Congcong

莲莲 Lianlian

Heart to Heart, @Future 心心相融, @未来

永康市融媒体中心 宣