

# 毽球上下翻飞 尽享运动乐趣

## 2023年河北省全民健身志愿服务走进省直机关——河北省农业农村厅

本报讯(记者 冯晶)12月1日上午,“奋进新征程 运动促健康”2023年河北省全民健身志愿服务进机关系列活动在河北省农业农村厅成功举办。

河北省健康科学学会专家、国际级毽球裁判员赵志鹏以“弘扬传统体育 发展毽球运动”为主题,就科学健身的基本原理、运动选择以及如何避免运动损伤向干部职工进行详细讲解,并以毽球的基本技巧和规则为切入点,为大家讲解演示盘踢、拐踢、直踢等动作技巧,组织干部职工展开毽球基本功练习与趣味比赛。

毽球运动,是在我国民间踢毽活动基础上发展起来的民族传统体育项目,通过训练能促进速度、灵敏、弹跳、耐力等人体素质,有助于提高人体中枢神经系统内脏各器官的功能。抬腿、跳跃、屈体、转身……大家在毽球的上下翻飞中,尽情享受运动带来的激情和乐趣。

河北省全民健身志愿服务进机关系列活动的开展,进一步推广普及了全民健身知识与活动方法;“小蓝帽 在行动”全民健身志愿服务团队将继续丰富活动形式,让更多人享受运动带来的健康和乐趣。



■活动现场。 群体处 供图

## “乐享骑行在邢襄”

### 邢台市全民健身志愿服务火热启动

本报讯(记者 冯晶)12月3日,2023年邢台市全民健身志愿服务活动开启。活动以“健身气功健康行 乐享骑行在邢襄”为主题,旨在推动全民健身事业发展,提高人民群众健康水平。

在现场,设有自行车知识讲解区、健身气功讲解区和医疗体制监测区。小蓝帽志愿者们为大家普及体育健康知识,同时为广大市民展示健身气功操、介绍自行车骑行及健身气功运动的相关知识。此外,医疗监测志愿者们,也为

大家提供健康义诊服务,包括血糖、血压的免费测量,食物模型展示,饮食运动讲解,以及发放宣传知识手册。希望通过的专业检测,帮助大家更好地了解自身健康,并积极投入到全民健身的行列中来。

邢台市体育局工作人员表示,希望通过这样的公益活动,能够让更多的人了解健身对人体健康的重要性,如何掌握科学的健身方法,从而养成健康的生活习惯。

## 开好“运动处方” 呵护群众健康

### 沧州市探索打造健身与健康融合新模式

本报讯(记者 冯晶)近日,河北省健身与健康融合沧州示范中心落户沧州中西医结合医院。示范中心作为沧州市一家专业的康复机构,致力于打造健身与健康融合的新模式,为群众提供科学健身指导、运动损伤防护、术后康复训练、慢性病预防及治疗等“运动处方”,通过运动进行干预,呵护群众健康。

据悉,我省是全国唯一的健身与健康融合中心建设试点省份。今年上半年,我省制定了建设15个健身与健康融合示范中心的任务目标,沧州示范中心便是其中之一。

走进健身与健康融合沧州示范中心,各式各样的康复器材整齐排列,患者们正在康复医生的指导下进行康复训练。“你们看,我可以自己走几步了。”正在训练的王先生高兴地说。前不久,王先生因健身导致下肢损伤,一度只能卧床,坐起来都有点困难,更谈不上上下地走路了。经过一个多月的康复训练,行走功能逐渐恢复。示范中心一位负责人介绍,专家会针对不同

人群、不同环境、不同身体状况开具不同的康复“运动处方”,通过健身与健康融合的疾病管理方式,加速患者身体恢复,提升群众健康水平。

为突出重点人群体质的健康干预,推动健康关口前移,建立融科学健身、运动营养、伤病防护、心理调适为一体的运动促进健康新模式,示范中心统一配备了“五个一”,即一个诊疗室、一个运动干预室、一个健身与健康融合团队、一套运动处方和一批合作的健身机构。“诊疗室用来提供检测与诊断服务,包括体质检测、健身与健康咨询、基本信息录入、健康管理及跟踪服务等;运动干预室是用于运动干预的场地设施,与康复科结合使用,由运动健康师与康复治疗师等进行干预指导。

沧州市体育局相关负责人介绍,示范中心按照建立基本信息、体质检测、健康风险筛查、心肺功能测试、运动处方咨询等流程,对各类人群进行干预指导,并通过运营数据管理协同,记录干预对象的实时数据。

## || 新闻资讯 ||

### 保定:举办社体指导员户外体验活动

本报讯 12月1日,2023年保定市竞秀区社会体育指导员户外运动休闲体验活动柔力球项目技能交流活动举办,特别邀请了国家级社会体育指导员进行指导,来自各乡镇、街道、学校的体育爱好者共计100余人参加了活动。通过举办本次技能交流活动,使柔力球运动得到了很好的推广和普及,营造了全民健身事业健康发展的良好氛围。

### 邢台:群众广场舞大赛落幕

本报讯 近日,“舞动太行泉城,点亮中心城区”2023邢台群众广场舞大赛决赛在月晟艺博园开赛。来自邢台各县市区的19支队伍300余人参加了此次比赛。涵盖了老、中、青各个年龄层。此次大赛自启动以来吸引了太行泉城广大广场舞爱好者参与,各社区、各团体的80多支队伍参加了比赛,经过海选、初赛、复赛的角逐。

在晋级决赛现场,19支队伍身着盛装轮番登台,一支支绚丽多姿、风格各异精彩舞蹈,或动感无限,或激情昂扬,或轻盈典雅,或舒缓恣意,尽情展示着优美动人的舞步,让现场的观众目不暇接,掌声如潮。

### 张家口:举办国际扑克大赛贯牌赛

本报讯 11月29日,CCL崇礼国际扑克大赛在崇礼举行,来自海南省棋牌协会的20名选手,与张家口崇礼区推选的20名本地选手同场竞技,切磋交流。比赛采用米切尔双冠军制双人赛,10桌20对选手进行了9轮18副牌的比赛,全场打同一组牌,保证公平性的同时也让趣味性与竞技性得到了充分体现。

### 石家庄:健步走协会举办展示活动

本报讯 12月3日上午,河北省全民健步走协会联手石家庄城投集团,在石家庄中央绿色体育公园组织了2023年河北省全民健步走暨河北省全民健步走协会成立七周年集中展示活动。石家庄市17个健步走俱乐部的1600余名健步走爱好者参加了此次活动。启动仪式后,十几支石家庄健步走俱乐部的千余名健步走爱好者,迈着整齐的步伐,喊着响亮的口号,伴着铿锵的音乐,行进在绿色体育公园的健步大道上。

(冯晶)