

专家进社区 服务“零距离”

省全民健身志愿服务“科学健身指导走基层”主题活动开展

本报讯(记者 冯晶)4月6日,2024年“小蓝帽在行动”河北省全民健身志愿服务“科学健身指导走基层”主题活动,走进石家庄市高新区长江社区。河北省医科大学附属第二医院、河北省军休健康管理中心、石家庄市人民医院等3家省级健身与健康融合示范中心的专家,“零距离”为居民开展运动促进健康服务,现场600余名群众得到了专业的健身指导。

活动现场,运动康复专家们依据不同年龄阶段的不同需求,围绕心血管、老年病、运动康复、营养膳

食、运动处方指导等五大类常见问题,为社区居民提供健康科普、健身指导服务,配合健身与健康融合中心的体质检测、运动风险评估、运动干预等项目服务,出具个性化运动处方和康复方案,并建立个人健康档案。

同时,运动健康风险筛查、心肺功能测试、骨密度检测、体适能评估等项目也同步开展,多类型的运动干预器械协助居民找到适合自己的运动项目,“小蓝帽”志愿者给予全程指导。

62岁的刘阿姨对健身与健康融合中心给予了很高的评价:“我的小腿扭伤已经有一阵子了,‘小蓝帽’通过专业的手法使得状况得到了很大的改善,并教给我一些针对性的手法和康复动作,回家练习一个星期之后再做一个全面的体质检测。”

据悉,今年河北省计划完成30000人运动干预及健康指导,让更多的人了解“精准运动”“科学康复”“量化干预”“动态管控”的科学健身服务手段,把专业化、精准化、系统化的科学健身指导送到群众身边去。

港城波涛浮“棋士”

京津冀国际象棋棋士赛秦皇岛落幕



■比赛现场。棋牌中心 供图

本报讯(记者 冯晶)4月6日,2024年京津冀国际象棋棋士赛在海滨之城秦皇岛落下帷幕。共有来自京津冀59个参赛单位600余名棋手齐聚一堂,开启了一场脑力激战。

本次比赛根据棋手级别划分9个组别,采用九轮瑞士制电脑编排,各组分男、女比赛。比赛中,棋手们聚精会神,排兵布阵,或是落子如飞、或是举棋不定,或是从容不迫,每一步棋都是实力的较量、智慧的对决,尽显睿智与才思。

经过3天9轮的激烈角逐,高梓矜、邢三英分获十级组男女冠军,王彦霖、汪明然分获九级组男

女冠军,陈炳亦、霍美桥分获八级组男女冠军,耿伟元、朱晓晓分获七级组男女冠军,蒋沛东、韩雨惜分获六级组男女冠军,李烁恒、丛楚函分获五级组男女冠军,赵一沉、弓语晗分获四级组男女冠军,段嘉赛、王睿瑾分获三级组男女冠军,傅秋霖、徐晨溪分获二级组男女冠军。

本次赛事是我省首批“跟着赛事去旅行”的特色赛事之一。比赛之余,棋手们在滨海带上欣赏到壮观的海洋景色,在中北部山地的长城和文物古迹中探索历史带来的无尽惊喜,优秀的赛事体验,给各地棋手留下深刻的印象和美好的回忆。

小小毽球空中飞

省全民健身联赛毽球比赛落幕,120毽球爱好者亮“毽”赛场

本报讯(记者 冯晶)4月5日至6日的沧州体育馆内,加油声、喝彩声不绝于耳,2024年河北省全民健身联赛毽球比赛暨第十五届全运会毽球选拔赛在这里举行。来自全省11个地市的120余名毽球运动爱好者亮“毽”赛场。

本次比赛由河北省体育局主办,河北省体育局社会体育中心、河北省毽球协会、沧州市体育局承办,分小组赛和淘汰附加赛,设毽球男子三人赛、毽球女子三人赛、毽球男女混合双人赛、花毽四人接力计数赛四个项目。最终挑选出的优秀队

员将加入河北省毽球集训队,备战第十五届全运会群众组毽球项目比赛。

比赛中,小小毽球在空中穿梭,选手们配合默契,飞踢、勾射等高难度动作频频亮相,精湛的技艺让观众大饱眼福,不时发出赞叹。

经过激烈角逐,女子三人赛前三名由石家庄、承德、唐山队获得;承德、沧州、邯郸队包揽男子三人赛前三甲;唐山、邯郸、承德队位列混合双人赛前三名。花毽比赛前三名由保定、唐山、石家庄队包揽。

|| 信息资讯 ||

秦皇岛:多项棋类赛事收官

本报讯(记者 冯晶)近日,秦皇岛海港区全民健身联赛暨“奔跑吧·少年”海港区青少年体育赛事系列活动——海港区第24届“王斌眼镜杯”象棋、围棋、国际象棋比赛,在秦皇岛天道棋院落下帷幕。

比赛分为预赛和决赛两个阶段,设象棋、围棋、国际象棋3个项目。象棋比赛分为成年组和青少年组,围棋、国际象棋设青少年组,青少年组下设中学组、小学甲组和小学乙组。共有2000余人报名参加,每个项目各有100余名选手进入决赛。

邢台:足球联赛开启新赛季

本报讯(记者 冯晶)日前,邢台市众多足球爱好者齐聚邢台市七里河城市运动公园足球场,“双争”有我一活力河北,舞动泉城2024年“牙博士杯”邢台市足球联赛正式开启新赛季。本次赛事由邢台市体育局主办,邢台市足球运动协会承办,来自邢台市15支球队的600余人参与到本届比赛当中。该项赛事将持续到7月完赛,届时会为邢台市这座足球之城带来近百场精彩纷呈的对决。

廊坊:围棋甲级联赛开赛

本报讯(记者 冯晶)4月6日,由廊坊市体育局指导,廊坊市围棋协会组织承办的第九届廊坊围棋甲级联赛在市体育局进行了首场比赛。比赛分常规赛和总决赛两个阶段,参赛队由各区、市、县及行业组织共十二支队伍组成,有50余人参加了首场4轮的比赛。

保定:“恋乡·骑行保定”走进曲阳

本报讯(记者 冯晶)4月6日,“恋乡·骑行保定”——探寻最美乡村之走进曲阳活动在该县灵山镇举行,本次活动为系列活动的第六站,有100余名骑行爱好者走进灵山镇定瓷小镇、北岳庙、陈文增定瓷艺术馆、雕刻展厅、非遗大师街等地实地参观浏览曲阳深厚的雕刻、定瓷、古北岳文化,共同感受曲阳精湛的文化技艺、秀美山川和独特风光。