

现在开始做广播体操

记者 张敏

埋头办公室苦干的您,颈椎、腰椎疼痛吗?会感到精神不振吗?那是因为你没有把“课间活动”坚持到底。

2011年9月,我市举办市直机关干部职工第九套广播体操比赛,旨在引导职工树立“我运动,我健康,我快乐”理念。两年过去了,做操的单位不到五家。为何坚持,因何放弃,推广体操有无必要?对此,记者进行了采访。

坚持:每天十分钟,健身心情好

17日上午10时,当激昂的广播体操前奏响起,市地税局税政科科员们,开始脱掉外套,排好队形。

“现在开始做第九套广播体操,原地踏步走,一二三四……”随着响彻各个办公室的音乐,他们抬手、摆头、踢腿、扭腰,认真地做着每个动作。

六分钟后,一套操做完,科员蔡春芳额头已有微汗。“上班时间活动一下,蛮好,好像回到了学生时代。”她说,单位每天10点准时放音乐,已经两年多了,从被动到主动,既调节心情又联络感情。

“原来有颈椎病,一做就好了。”同事熊学明接过话头,笑呵呵地说,他切身感受到广播操带来的好处,身体是自己的,锻炼身体是对自己负责。

领操的金大姐说道:“年轻时不养生,以后花钱养医生!”在她看来,上班一坐七八个小时,不动一下,颈椎病、腰椎病全找来了。金大姐不仅坚持做操,每天下班后还会打打太极拳。

该局办公室科员胡庆华介绍,受每天坚持做广播体操影响,整个单位健身氛围极好,广播操外,自发成立了篮球、羽毛球、自行车等各种业余运动小组。

当日同样的时间,市交通局也响起了同样的音乐,职工们有的三两集合在一起做,有的一个人在办公桌前做。不同的是,他们下午4时,还有一个“十分钟”。“每天20分钟,全身都动动,身体好心情也好。”该局叶慧说。



记者 夏正锋 摄

放弃:最难是坚持,面子放不下

记者在市直机关工委了解到,自2011年9月,我市举办市直机关干部职工第九套广播体操比赛以来,目前仍坚持做广播体操的不超过五家单位。

轰轰烈烈的“全民健身”运动,为何成了一阵风,那些当时装的广播,为何现在成了摆设?

某事业单位小波的话很有代表性:“广播体操做起来不难,难就难在天天做,最难是坚持下来。”小波回忆,搞第九套广播体操比赛那会,单位众人包括自己,兴趣很大,天天跟着音乐做,也做出了一些感觉。

但后来,比赛结束了,随着时间流逝,没几个人坚持下来,小波也是。“天天那么多事情要忙,有时忙忘了,有时懒得做,每天坚持真的很难。”

“其实,我很想做广播体操,但单位没这个氛围。”某市直单位小张告诉记者,工

作忙,加上领导不重视,没有形成系统,广播体操最后不了了之。小张年纪轻轻,却因为天天坐办公室,最近查出患了腰椎间盘突出。

而对于今年45岁的老袁来说,不参与广播体操,最大的原因是“面上放不下”。老袁是个古板性子,一辈子只知勤勤恳恳做事,基本上不参加文娱活动。

“我一个老少爷们,要我和女同事和小年轻们一样,跟着音乐又动又跳的,感觉不像样。”不管同事们怎样劝导,老袁都拉不下面子。

采访中,不重视、工作忙、难坚持、没面子等,成为放弃做广播体操的原因。

市直机关工委调研员林华认为,其实,一套广播体操做下来,只需要不到十分钟。每天花点时间,就能锻炼身体。以上原因均是借口,折射出的还是健身意识的缺失。

专家:健身有必要,推广有意义

对于广播体操,各行业专家均表示,这是日常健身的重要一环,应该深入推广,让职工们每天“动起来”。

“现代社会,节奏快,压力大,人们过多地透支了身体健康,过早地加入到高血压、高血糖、高血脂‘三高’的行列。”温泉花坛社区卫生服务站主任钟平,因职业关系,见到了年纪轻轻就一身病的人,认为推广广播体操很有必要。

在他看来,广播体操好处多多:提高机体各关节的灵敏度,促进循环系统,改善呼吸系统和精神传导系统功能……钟平认为,推广的关键在于提高人们对健康的认识,不要等到了病后才重视。

市社科联副主席谢望梅,从更深层面上,诠释了推广广播体操的必要性。

“体育运动所特有的热情、激昂的氛围和严格的秩序规则,会使人的精神、心理压力得到较大程度的释放。”她说,如今

竞争激烈,很多人承受着极大的精神压力,如不及时释放,就会产生严重的心理问题,甚至引起社会矛盾。

谢望梅认为,推广广播体操,倡导身心健康,往大里说,对维护社会稳定有积极作用。如今推广的关键,在于形成规范,有专门的教学体系和组织机构。

林华则认为,推广广播体操,旨在倡导全民健身的意识。

“全民健身,对改善人与人之间的关系具有互动作用。广播体操组织形式比较轻松,人际关系比较平等,情感比较融洽,使人们更容易交流、沟通、合作。”林华说道。

作为当年组织广播体操比赛的负责人之一,对于如何推广,林华建议:单位应该找专人负责,定时播放音乐,定期组织相关活动,让做广播体操形成一种制度,而不是流于形式。

威海日报

香城生活

2013年12月20日 星期五 3版

社会广角

扫描机捣鬼 买一付了俩

本报讯 记者刘晖报道:去超市买东西大多数人不会看电脑收费小票。7日,家住温泉城区的李女士差点因此吃亏,“不看不知道,一看吓一跳,电脑竟重复收费,让我多付近60元,幸亏事后及时退了款。”

某超市开业搞促销,精打细算的李女士与丈夫也汇入抢购人流。超市促销力度确实不小,“平时44元一瓶的洗衣液,活动价仅35元”,两个小时,李女士的购物车已爆满,准备去结账。

“明明说是55元钱的物品只卖39元,可价格单为什么不是这样?”李女士前面一位顾客看了电脑收费小票疑问道。

怕出现类似问题,李女士忙将打印出来的电脑小票看了个仔细。还好,自己买的洗衣液是服务员说的35元。不过,夫妻俩却发现,买的一盒牙膏和一瓶糖竟然分别被计了两次费,重复收费60多元。

“为什么会这样?”、“有时扫描机会自动跳转出现这种情况。”面对李女士的疑问,收银员解释说。尽管将信将疑,但在超市退还多收的钱后,李女士也没再追究。

点评:俗话说,“小心驶得万年船”。李女士因粗心免受损失。希望超市能在日常管理上也多些小心,这样,超市这艘“大船”才能在商海中,平稳驶向成功彼岸。

孩子跟谁姓 清官也难判

本报讯 记者李婷报道:老妈拉着脸,老婆不理睬,最近,王先生觉得自己活脱脱就是一只风箱里的老鼠,两头受气——只为宝贝儿子到底该跟谁姓?

结婚大半年时,老婆小静怀孕了,憧憬中的王先生信誓旦旦地对老婆说:生儿子跟你姓,生女儿就跟我姓。小静立即将王先生的“誓言”转告给了自己的父母亲,两位老人便喜滋滋地翻看字典,琢磨着如果是个男娃娃,就给他取个“别致又响亮”的名字。

今年6月,在两家人的翘首期盼中,一个健壮的男娃娃呱呱落地,小静的父母喜不自禁,当小静和孩子被从产房里推出来,他们就急不可耐地给娃娃“安”上了名字。

“取个名字也就算了,怎么把我孙子的姓也改成了他们家的?”这让王先生的妈妈很诧异。细问之下才知道儿子是始作俑者,王妈发话了:“我们家,王先生说话是不作数的,孙子必须得姓王!”

王先生还想和稀泥,结果老婆要他说话算数,老妈骂他吃里扒外。“唉,眼看着孩子要上户口了,到底该跟谁姓?”王先生一脸无奈。

点评:其实姓氏只是一个符号,不管孩子跟谁姓,体内都流着父母的血液,关键是一家人要友好商量,为这个伤了和气,就不值当了。

给自己十分钟

记者 甘青

常在办公室忙活的人们有感受:不是颈椎疼,就是腰酸疼。原因是埋首案头的时间过长。这种现象在机关单位表现尤其甚。为此我曾在两年前进行广播体操比赛,希望让人们动起来,身体更健康,干事更有劲。满城的广播体操音乐声犹在耳边,满

单位的练习体操身影犹在眼前。但两年后,不到五家单位在坚持。

不愿做操的理由就两个字:麻烦。因为做操要花费十分钟时间。

这不禁令人想起一个熟悉的广告词:男人要对自己狠一点,女人要对自己好一

走在乡间的医道上

通讯员 熊铁山

初识冯赞,中等身材,有点偏瘦,戴着一副眼镜,斯斯文文。提到他,村里人无一不竖起大拇指。

冯赞,今年45岁,1993年,他毅然放弃城市优越的工作条件和生活环境,回到自己的家乡潘家湾镇苍梧岭村做了一名乡村医生,这一干就是20年。

二十年来,冯赞行走在乡间的医道上,他良好的医德、温和的态度、精妙的医术,赢得了乡亲们们的尊重。

1995年隆冬一个深夜,外面刮着风,下着大雪,一阵急促的敲门声,把他从睡梦中惊醒,他一骨碌爬起来打开门,是邻村一位姓周的家属求他出诊。他二话没说背起药箱就走,一路跋涉几里路来到患

者家里,来不及休息片刻,立刻量血压,检查身体。患者患的是重度高血压,神志昏迷,病情危重。经过他的紧急处理,数小时后,病情逐渐缓解,使患者脱离了险境。之后他曾多次上门为病人诊疗,直至康复。

1998年的一个深夜,一位胡姓五保老人突发急病,冯赞得知后沿着黑暗的乡村小道,顶着寒风细雨,背着出诊箱,来到了一公里以外的患者家。经检查诊断为急性肠梗阻,患者需立即转院手术治疗,但患者流着眼泪对冯赞说:“家里非常贫困,只剩50多元钱,深夜到哪里去借,求你开个药方,行就行,不行就一死了之。”此时的冯赞一边耐心给他讲解病情,说明病理,一边从自己身上掏出了500元

钱塞给他。为了患者路途的生命安全,他又亲自送他到了一所县直医疗机构,联系了医生,进了手术室才放下心来。

像这样的事情太多太多。冯赞从不计较个人得失,遇到患者经济困难时,他减免其费用。当患者需要到上级医院诊治而一时又缺经费时,他主动借钱给患者,让他们及时治疗,以免耽误病情。为了工作,他很少顾及家人,但为村民治病,他却经常亲自护送患者到上级医院,并为他们联系相关的科室与医务人员。

多年来,他共为贫困户、孤寡老人和残疾人减免医疗费用八万余元,但是他自己的衣服穿了十多年没有更新过,自行车修了又修。

点。对自己狠一点的男人,为何不狠心抽出十分钟做体操,对自己好一点的女人,为何抽不出十分钟锻炼身体。

也许大家有各种各样理由拒绝这“十分钟”,但回过头来算笔账:每天十分钟就会换回一个健康的“1”,并能够获取更多的“0”,这个麻烦事值得去干。



IGA 申百仓储

店庆嘉年华

5.9 6.9 7.9

第6波 威海店盛大9周年庆

究竟花落谁家?

苹果 3.58	鸡蛋 1.98	花生米 3.99
鲤鱼 6.88	鸡蛋 3.68	优惠价

雨过天晴 清晨有雾

本报讯 记者孔伏波报道:俗话说,久雨大雾必晴。温泉城区在经历了12月的第一场雨之后,在19日早晨迎来了一场大雾。降雨使得气温再降一个台阶,月初20℃的最高气温已不见踪影,而大雾则预示着周末的天气将会晴好。

21日,“冬至”到来,这是全年中白天最短、夜晚最长的一天。而这一天,温泉城区可能会继续遭到雾的笼罩。据市气象台最新消息,预计20日至22日,温泉城区多云到晴天,清晨可能有雾,能见度较低,市民出行需注意安全。



12月20日:多云到晴天, -2~10℃
12月21日:多云到晴天, -2~9℃
12月22日:多云到晴天, -3~9℃