

舞出精彩人生 练出健康体魄 建成最大跨度

# 全民健身缔造咸宁幸福生活

咸宁日报全媒体记者 江世栋 通讯员 李嗣翔

热情奔放的拉丁舞比赛；随处可见的市民晨练；来咸宁出差的武汉市民到新建的五人制足球场免费踢足球；全市首个最大跨度体育设施全国球类基地即将完工……

近年来，我市新建和改造升级多处体育设施，举办多项群众体育赛事，普及全民健身，缔造幸福生活。

## 舞出精彩人生

3月25日至26日，咸宁市金叶体育馆劲歌热舞，2023年湖北体育舞蹈公开赛（咸宁站）、咸宁市第八届体育舞蹈锦标赛在这里激情开赛。

伴随着激情澎湃的舞曲，一个个蓝色红色如精灵般的选手在舞池中俏丽飞旋、热情奔放，舞姿矫健有力，动作流畅大方。她们舒展身姿，舞动指臂，脸上是笑容，眼中是自信，浑身是活力，赢得了观众和裁判赞许的目光。

市实验小学五年级学生徐梓瑶参加女单精英组拉丁舞比赛。今年11岁的她，从4岁半就开始学习拉丁舞。“利用课余时间练拉丁舞，并不影响学习。”她说，现在感觉更自信了，身体也更健康了，这次比赛要全力冲刺第一名。

据悉，全省32支代表队1000多名队员参加了拉丁舞、街舞比赛。经过激烈角逐，咸宁市夏玮博获得男单组拉丁舞冠军，荆州市张芷然获得女单组拉丁舞冠军，混双组拉丁舞冠军由咸宁市夏玮博、董子萱获得。

荆楚健身动起来，红红火火舞起来。2月5日，湖北省全民健身“赶集会”（咸宁站）活动在咸宁市人民广场精彩上演。

伴着铿锵的鼓点，咸宁地方特色的舞龙舞狮热闹开场，随后展演的体育舞蹈和广场舞，展示了咸宁人热爱生活、追求健康的精神风貌。活动现场，10位国家级社会体育指导员还手把手教市民扔飞盘、抖空竹、放风筝，鼓励市民走出户外，积极参与健身锻炼。

2019年，我市创建的“健身赶集会”，给广大健身爱好者提供了展示交流的平台，深受市民喜爱。省体育局决定，今年将“健身赶集会”在全省推广。

## 练出健康体魄

早上8点，市民三五成群地在升级改造中的咸宁市体育中心开始了晨练，有的在练太极拳，有的在打篮球，有的在跳绳操。

伴着舒缓的音乐，在教练肖瑜的示



范下，69岁的吴海泉和61岁的孟女士等5位老人一招一式地练起了杨式太极拳85式。吴海泉说：“我们是‘感恩太极队’，怀着一颗感恩的心练习太极拳，感觉心情越来越舒畅，身体越来越好。”孟女士以前患颈椎病，走路气喘，练习太极拳4年多来，患颈椎病大为缓解，现在还可以跑步了。教练肖瑜说：“‘感恩太极队’成立4年来，老人们坚持来市体育中心锻炼，风雨无阻，对改善老人心血管等疾病确有效，也增强了老人体质。”

咸宁市体育中心体育场于1999年建成启用并承办了湖北省第十届运动会，建成23年来未进行过较大的维护修缮，来此健身的市民期盼对市体育中心进行升级改造。

去年，市体育中心升级改造项目被纳入市政府投资项目，投资金额2000万元。主要建设内容有内场改造、看台改造、智能化管理系统改造等，预计今年9月份完工。

据介绍，去年到市体育中心免费锻炼和参加体育赛事的市民达40万人次。市体育中心升级改造完成后，将更便于市民健身和举办大型活动。

2月21日上午，来咸宁出差的武汉市民上官绪春，在投入近90万元新建的十六潭五人制足球场欢快地踢足球。

“这儿挺好！既不收费，又可以进来踢球。”上官绪春满意地说，来咸宁出差两天，注意到这个新建的足球场，特意去买了一个足球来练习。有些地方的足球场，要么进不去，要么收费，可没这么好了。

## 建成最大跨度

我市投资2400万元建设全国球类基地，目前土建工程已完成，正在开始室内装修，预计今年6月投入使用。

项目建成后，将与市老年大学现有的4片门球场连通，以达到承接国际国内赛事的标准，同时也为群众提供更多的门球运动场所。项目负责人邹俊杰自豪地介绍：“与以前的钢结构不同，全国球类基地是我市第一个单跨达23.1米的大跨度体育设施。”

此外，市高投集团投资2.9亿元建设咸宁市全民健身中心（含游泳馆、球类训练馆等），目前已开工，预计2024年初建成。

我市10个省级新全民健身工程建设全面启动，总体工程春节前已全部完成。建成10个城区适老化体育改造项目，县市区“一场两馆”等多项公共体育设施建设全面启动。特别是天然独特的九宫山滑雪场，华中最大的室内滑雪场——际华园室内滑雪场，也在不断完善和建设中。

据统计，去年我市直接投入到体育场馆设施的经费达到3亿元。

体育场馆设施的不断新建和完善，促进了我市群众体育赛事活动的蓬勃开展。

2月1日上午，2023年全国老年人“迎新春”持杖健走活动暨湖北省“福寿康宁”老年人持杖健走活动在市民广场启动，来自社会各界的老年健身爱好者欢聚一堂，尽享运动的快乐。老年朋友盛赞咸宁生态良好，设施完善，能让更多老年人摆动双臂，迈开双腿，走出家门，融入自然，走出健康，动出幸福。

我市群众体育赛事活动精彩纷呈。今年以来，已成功举办了第二届湖北省“乡村振兴”老年人健身门球交流活动、咸宁市第八届“香约温泉”迎新春系列赛事活动等10多项全民健身活动，参与者数万人，全市经常参加体育锻炼人数比例达38%。

同时，提升体育场馆服务质量，更好服务市民健身。市体育事业发展中心严格按照《大型体育场馆免费低收费开放标准》予以落实，周开放时间达到102小时。咸宁市体育馆和金叶体育馆年接待55万人次，超过省体育局要求大型体育场馆开放每万平方米接待4万人的目标。场馆开放利用率达到95%以上。

## 赤壁市人民医院

## 成功开展血管内超声介入治疗

**本报讯** 记者王恬、通讯员陈凡报道：近日，赤壁市人民医院心血管内科介入团队成功为两例冠状动脉严重狭窄患者施行血管内超声（IVUS）检查术，并在IVUS指导下精准植入支架。

当日，冠状动脉造影显示患者黄大爷左主干开口重度狭窄，在此部位进行操作容易造成“下游”血流全部中断，存在一定的危险性，此时就需要冠脉血管内超声（IVUS）来进一步评估血管的严重程度以及指导支架的释放。

在黄大爷和家属同意下，医务人员进行血管内超声检查，在对口支援的武汉大学中南医院心脏病学范教授的指导下，黄大爷有惊无险地通过了支架置入技术。黄大爷手术当日，还有一位患者也享受了这一技术“红利”。

该院心血管内科负责人介绍，血管内超声（IVUS）通过导管技术将微型超声探头送入血管腔内，显示血管横截面图像，从而提供冠脉血管腔内影像。简单通俗地说，老百姓都知道肚子里可以做超声检查，而血管内超声技术就是在心脏血管内做超声检查，精细程度高，堪称心血管介入术中医生的“第三只眼”。

两例手术的成功开展不仅为患者解决了“心”病困扰，也填补了该院心血管介入IVUS使用的空白。此次IVUS的顺利开展，标志着赤壁市人民医院心血管介入治疗再上新台阶，为精准介入治疗奠定基础。



## 咸安区市场监管局举办首场讲座

## 食品安全记于心 崇尚节约践于行

**本报讯** 通讯员章和开、余伟波、乐园报道：为进一步提高学生食品安全意识和自我防护能力，日前，由咸安区市场监督管理局主办的首场“崇尚节约反对浪费暨食品安全教育知识讲座”在咸宁市第二小学开讲。

该局工作人员从“小麦的华丽转身”开篇，介绍了农民种植农作物的艰辛及做成安全食品的过程。通过丰富多样的图片、食品安全事例、动画视频和PPT展示，直观通俗地向师生们展示了野生蘑菇、三无食品、垃圾食品的危害，以及四季豆、豆浆等常见食物没有煮熟煮透的危害等，生动阐述了“崇尚节约，反对浪费”的重要意义及食品安全

的重要性。

活动中，该局工作人员通过展板向师生们讲解食品安全、公勺公筷、勤俭节约等知识，为学生们发放了食品安全知识手册等读本。学生们纷纷表示，不但自己要养成勤俭节约的品德和良好的饮食习惯，还要把今天学到的食品安全知识带回家，在家或外出就餐时积极践行“崇尚节约，反对浪费”的美德。

“此次活动的开展，增强了师生的食品安全意识，将以本次活动为契机，切实强化学校食品安全、勤俭节约等方面的教育，以点带面，通过小手牵大手，将教育活动延伸至家庭和社会，带动家庭成员及社会共同关注食品安全，坚决向餐饮浪费说‘不’。”该校相关负责人表示。



## 生活顾问

## 怎样睡个好觉？

**本报讯** 记者江世栋报道：3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“良好睡眠，健康同行”。

生活中，很多人都有过或正在经历失眠。所谓失眠，是指非常想睡觉，但上床后睡不着或夜里容易惊醒，睡眠质量下降，总睡眠时间减少（少于6小时）及早晨醒后身体无恢复感，甚至伴有日间功能障碍，感到疲劳或全身不适。

影响睡眠的原因有：光线不对。光会影响我们的生物钟，当环境变暗，身体就会想睡觉。可不少晚睡的人会玩手机、看电脑，这些电子设备会发射蓝光，影响生物钟，导致入睡变慢。

睡太久。人若是过度躺着或睡眠，不进行肢体活动，时间长了容易出现气虚的症状，从而更容易出现精神萎靡不振、身倦乏力、吃饭不香等状况。

枕头太高。古代有“高枕无忧”的说法，其实枕头过高有害无益，时间久了，容易患上颈椎病，影响大脑供血，导致入睡困难。

睡垫太硬。在过硬的床上睡觉，人体与床面的接触面积大，同时人体受压的面积也随之加大，不利于体表的血液循环。而且，腰背部的肌肉受压，很容易引起腰背酸痛，四肢酸软，就会让你的睡眠质量下降。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是健康生活的三个条件。长期睡眠不足，最直接的感受是：记忆力会变差，创造力会降低，警觉力会削弱，免疫功能会失调，变得非常容易冲动，整体判断当然也会下降。

如果每天少睡1个或半个小时，长期累积下来的“睡债”会严重危害健康。不仅是青少年的生长发育，成年人的高血压、心脏病、中风、糖尿病以及抑郁症等一系列疾病，也都与睡眠不足有关。睡眠不足者的衰老速度，是正常人的2.5至3倍，甚至开车也易引起交通事故。

如何酣睡一夜不费劲儿？改变睡前活动。睡前最好的陪伴是游记散文一类的书，让阅读时的心情放松和愉悦，不需要太多激发脑细胞的思考。

改变睡前运动。睡觉前做一些轻运动，例如散步、跑步等，运动的疲惫感会让人更好入睡。但运动最好选在9点之前。

改变睡眠环境。卧室的窗帘除了遮光，还要有一定的隔音效果。

改变睡前饮食。晚餐不要吃得太过或者空腹睡觉，睡前避免喝含咖啡因的饮料。

## 别与螨虫同枕共眠

**本报讯** 记者江世栋报道：一到阳光充足的日子，不少人都会把被子拿出来晒晒。晒被子是个讲究卫生的好习惯，可很少有人晒枕头。

殊不知，枕头是螨虫滋生的肥沃地，螨虫个头很小，肉眼根本看不见。它以动物皮屑、面粉等粉末性物质为食，容易沾染头屑的枕头就成了螨虫的寄居地。长期不洗晒枕头，枕头上会长出几百万只螨虫，每天和几百万只螨虫一起睡觉，对人体健康损害极大。

由于枕头紧贴皮肤，很容易引发螨虫过敏。过敏体质的人在接触到螨虫时，会出现过敏性鼻炎或过敏性皮炎。如果你每日喷嚏阵阵，鼻塞鼻痒加鼻涕不断，或者脸部奇痒难忍，尤其是晨起的时候加重，那你得重视一下你的枕头卫生了，它是否成了螨虫肆虐的地方。过敏性鼻炎通常会伴随支气管哮喘，如果不治疗，将引发很多慢性呼吸道疾病。

那么，如何去除枕头上的螨虫呢？其实很简单，螨虫只在潮湿的环境中容易滋生，所以，我们只要保持枕头的清洁干燥就行了。首先，给枕头加套，最好采用无法渗透的合成纤维织物；其次，枕套多用开水烫洗，枕芯多在太阳下暴晒，最好每周一次。做到这两步，不出多久你就不必与螨虫同枕共眠了。

## 超实用的居家小窍门

**本报讯** 记者江世栋报道：有些小窍门可以让我们身体更健康，生活更舒适，下面介绍几个。

卫生间太潮易得病：潮湿的卫生间容易使真菌滋生、繁殖，诱发呼吸道疾病。所以，湿布拖把应晾干后再放入卫生间；保持下水道的畅通；勤开排气扇。

巧除家中异味：下水道口点些盐开水，花盆中掺一些鲜橘皮，壁橱、抽屉内放一包晒干的茶叶渣，炒锅中放少许食醋，加热蒸发，都能去除异味。

选对窗帘睡个好觉：绒质面料的窗帘较为厚重，吸音、遮光效果好；选用红黑配合的窗帘，有助于尽快入眠。

淋浴房全钢化玻璃最安全：使用半钢化玻璃或热弯玻璃，在冬天用热水或是夏天用冷水时有可能爆裂，钢化玻璃的安全性则较高。

床垫别老睡一面：床垫老睡一面容易导致弹簧变形、床垫凹陷，新床垫最好隔2至3个月调换一下正反面和摆放方向。

## 春季水果吃出好肤色

**本报讯** 记者江世栋报道：水果营养丰富，能有效美容养颜，所以很多水果都受到女孩子的欢迎。那么，春季吃什么水果才能保证自己有个好肤色？

草莓。初春的应季水果最受欢迎的要数草莓了。草莓中含丰富的维生素C，可以补充肌肤，对改善黑头、粉刺具有很好的疗效。

樱桃。樱桃含有丰富的维他命C，能美白肌肤。春季多吃樱桃，可以补充肌肤所需水分。

猕猴桃。猕猴桃富含维他命E，能够消除斑点和暗疮，增强皮肤的抵抗能力。果实内含有糖类，蛋白质中含有丰富的蛋白酶和氨基酸，这些都是对人体肌肤有益的成分，能帮助肌肤缓解春季带来的干燥。

苹果。苹果是“水果之王”。苹果中含有微量元素锌、铁及维生素B1、维生素B2、维生素C和胡萝卜素果胶及纤维索等，这些都是美容皮肤最好的成分，对皮肤有着非常好的保湿作用。

柑橘。柑橘中含有丰富的果酸和维他命，能帮助改善肌肤的油脂分泌，促进肌肤对水分的吸收。柑子中所含的有机酸，还能增强肌肤弹性。

梨。梨能大量补充肌肤水分，是春季美容养生必带水果之一。梨含有多矿物质和维生素等，具有润肺、清热、解毒等功效。

# 电子产品越大越护眼吗？

如今的电子产品屏幕尺寸越来越大，画质越来越清晰，甚至镜头也越来越多，但电子产品越大就能越护眼吗？

从分辨率和亮度来看，电子产品屏幕越大，亮度也会更高，看电子产品时可能就不会太费力，对缓解视疲劳或有一定帮助，但还是尽量减少近距离用眼的时间和强度。

## 近距离用眼，加速近视发展

看电子产品是一个近距离用眼的行为，只要是近距离用眼，对于控制近视就没有好处，尤其是对于近视快速发展的青少年近视患者。据调查显示，户外时间少、近距离用眼时间长的孩子近视发生率是户外时间多，近距离用眼时间短孩子的2.3倍。

## 长时间玩电子产品，易引起视疲劳

我们看近时睫状肌会收缩，用眼时间长了会出现睫状肌调节紧张。整天看着电子产品，屏幕的光线会对眼睛有一定刺激，会出现视疲劳，眼睛很容易“累”。

## 眨眼次数减少，诱发干眼

在看电子产品时因为注意力集中，眨眼的次数减少，眼球表面的泪液不够湿润角膜，就可能会出现干眼。而且看电子荧屏时间长了，由于蓝光照射、辐射，会造成眼睛损害，容易造成眼睛出现发红、充血、干涩、有异物感、分泌物多等症状。

**孩子长时间近距离用眼后，眼睛疲劳该怎么办？**

1.户外活动对近视防控有很大作

用。不管是晴天还是阴天，眼睛收到的光照亮度也比室内亮度强得多，也可以达到近视防控的光照强度，所以可避开太阳比较强的时间段进行户外活动，但是户外活动时间至少要2个小时以上。

2.注意用眼时长，适当休息。连续看书或者玩电子产品，中途不休息，会使眼睛负担过重，容易引起近视。因此，每隔半小时提醒自己歇下眼睛，多远眺。

3.坐姿正确，保持用眼距离。眼睛与书本的距离应保持30~35厘米，身体与课桌保持一拳的距离（约10厘米），书本与课桌的角度要保持在30~45度。不要弯腰驼背或趴在桌上，更不能躺在床上或者侧着身看书或电子产品。

4.饮食均衡，补充微量元素。营养摄取要均衡，偏食或过多摄入糖和蛋白质都不利于视力健康。预防的方法是多吃一些蔬菜、水果、肝脏、鱼等食品，补充更全面的微量元素。

想让眼睛保持健康和美丽，平时正确地爱护是少不了的，创造一个舒适的用眼环境才能更好保护双眼。

（咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线：0715-8015547）

## 视力健康教育