

全民健身燃起来

——我市“全民健身日”“体育宣传周”活动综述

本报记者 李嘉 通讯员 李翔翔

2023年8月8日是我国第十五个“全民健身日”，8月7日至13日是我国第一个“体育宣传周”。我市开展了哪些赛事活动？有哪些看点？带来什么变化？8月7日，记者走进咸宁体育中心进行了采访。

全民健身展演——传统与现代融合

8月7日晚7点，咸宁体育中心灯光璀璨，人头攒动，我市第十五个“全民健身日”主题活动启动仪式拉开了帷幕。本次“全民健身日”活动主题为“全民健身 绘就幸福生活”，当晚的健身赶集会是这次活动的内容之一。来自我市各地、各行业的体育健身爱好者们齐聚一堂，一个个身披“战袍”，精神抖擞，准备一展身手。

健身赶集会上，全民健身舞梅广场舞队的《红歌串烧》火热开场，带动了现场活跃气氛。在《追风少年》音乐声中，一群孩子活力登场，动感十足的平衡车表演引得呼声不断。

广场舞、体育舞蹈、健身秧歌、武术、太极拳(剑)、健身气功、木兰拳、平衡车、柔力球、红歌串烧、模特走秀等10多个体育健身节目轮番上演，精彩纷呈，吸引了数百名群众前来观看，掀起了全民健身热潮。

伴着《正月梅花》的舒缓琴声，咸宁桂丰文体太极队为观众带来了“陈氏太极拳36式”，队员们一袭白衣，步伐轻盈，一招一式柔中带刚，让人耳目身心顿生愉悦。

“全民健身有利于提高国民身体素质，发展体育文化，弘扬体育精神，提升国民健康文明指数。”湖北省咸宁监狱太极拳队队员方桃芬说。

在展演活动中，既有太极拳、八段锦、木兰拳、咸宁鱼门拳、通山岳家拳、扇子舞等传统项目，又有少儿平衡车、街舞、拉丁舞、探戈等现代项目，老少同台表演，为台下观众带来了视听享受和健康乐趣。

咸安区人民法院太极拳队总教练唐亚林表示：“这次全民健身赶集会大展演活动，为广大体育健身爱好者提供了交流分享的机会，激发了广大群众参加全民健身活动的热情。”



单项体育赛事——市内外展示成果

7月29日，我市第十五个“全民健身日”男子羽毛球交流赛在咸宁羽毛球馆开赛，本场赛事由咸宁市羽毛球协会承办，受到我市广大羽毛球爱好者的欢迎。

“羽毛球运动是一项室内、室外都可以进行的体育运动，它可以消耗人体内多余的热量，有帮助减肥的效果，同时可以缓解颈椎不适，调节视力等，多练习羽毛球还可以锻炼个人的控制力、耐力。”相关负责人王勇刚介绍，羽毛球运动深受市民喜爱，在我市已经广泛普及。

全民健身，你我同行。7月下旬至8月中下旬，我市将以邀请赛、交流赛、展示赛等形式，在中心城区各体育场馆组织开展足球、乒乓球、羽毛球、网球、门球、游泳、围棋等单项体育赛事。

“在接下来的几周内，会连续开展全市科技工作者趣味运动会、市直职工乒乓球单打比赛、湘鄂赣游泳邀请赛以及湖北省全民健身公益行、湖北省健康大讲堂荆楚行等各项赛事和相关活动，一直持续到8月底。”市体育事业发展中心群体活动部负责人介绍，这些赛事活动贴近群众、老少皆宜，将通过举办这些赛事活动，进一步激发全民健身热情，掀起全民健身热潮，促进全民健身与全民健康深度融合，为加快打造“大健康”产业贡献体育力量。

“普及全民健身 缔造幸福生活”是我们这次宣传活动的口号之一，简简单单12个字，充分体现了全民健身是人民健康生活的基础和保障，人民身体健康是实现幸福生活的重要基础。”市体育事业发展中心群体活动部负责人说。

体育场馆在行动——促进全民科学健身

8月，咸宁体育中心经过全面升级改造之后将向广大市民重新开放。

咸宁体育中心建于1999年，位于中心城区地带，是一座可容纳2万人的标准体育场，是举办各类体育竞赛、文艺表演、会展活动及市民锻炼健身的优良场所。

去年10月30日，我市投资2000万元，对咸宁体育中心进行全面升级改造，解决场地破旧、设施老化、部分功能丧失等问题，以满足市民健身需求。升级改造完成后，能够举办全国、全省高水平赛事，并以全新面貌迎接市民运动健身。

依托中心城区各体育场馆的建设与完善，我市以“全民健身日”和“体育宣传周”为契机，组织开展“邀你来运动场馆在行动”等相关活动。

活动期间，将在咸宁体育中心、金叶体育馆等中心城区体育场馆，为市民朋友提供免费的训练场地和指导培训。

为促进科学健身，8月份，我市将全面启动2023年国民体质监测和国家体育锻炼标准达标测验活动，让市民全面了解掌握自身体质状况，并提供全面、科学的健身指导服务。

同时，市体育事业发展中心将配合省社会体育管理中心和省级媒体，于近期在我市开展湖北省全民健身公益行和湖北省健康大讲堂荆楚行活动，邀请专业人员现场指导教学，提供高质量健身指导服务。

市体育事业发展中心群体活动部负责人介绍，为进一步加强体育法律法规的宣传，市体育事业发展中心结合启动仪式和赛事活动，通过发放宣传资料、有奖竞答、播放微视频等形式广渠道、多途径地开展《体育法》普法活动，并在赛事活动举办期间，组织开展宣传月活动。

“全民健身动起来”“全民健身你我同行”“全民健身从我做起”……一条条横幅提神醒脑，一句句宣传口号深入人心。当前，我市正借着“全民健身日”和“体育宣传周”的东风，广泛动员市民积极投身到体育健身活动中去，进一步营造全市良好的全民健身氛围，增强人民体质，提高全民健康水平，助力健康咸宁建设。

通城打通群众健身“最后一公里”

本报讯 记者李嘉、通讯员吴雷报道：“以前打球得去县城找场地，路程远又不方便，现在好了，政府直接把运动场地建到我们家门口，走出家门就能打球，健身，真是太方便了！”近日，通城县石南镇樊店村村民黎辉安对全新的健身场地赞叹不已。

为了满足群众“去哪儿健身”的期盼，

2022年以来，通城县以方便群众使用、利于全民健身为原则，积极向上争取项目资金，通过立体构建、整合推进、动态实施，大力推进新全民健身示范工程，构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断满足人民群众日益增长的体育健身需要。

截至目前，全县共建设有13处全民健身示范中心，乡镇级全民健身示范中心

面积达到3000平米，村级则为1500平米左右，皆为多功能运动场，可开展篮球、足球、羽毛球、门球、排球、健身广场舞等运动项目，基本建成覆盖全县的全民健身组织网络。

为确保更多体育设施向社会开放，打通群众健身的“最后一公里”，该县还结合美好环境与幸福生活共同缔造活

动，在城市更新行动中建设和更新了多个小区全民健身器材，利用城市闲置地块、公园绿地等公共场所配套相应的健身设施。

截至目前，全县共有文化广场457个、总面积47.7万平方米，配套篮球架221幅、乒乓球桌256幅、健身路径303套，群众开展体育健身的条件得到大大改善。

高龄孕妈出现凶险性前置胎盘

市妇幼保健院成功救治保母女平安

本报记者 张敏 通讯员 吴翠

“陈主任，感谢您，也谢谢你们团队，谢谢你们的守护，让我顺利生产，为我们母女安康保驾护航。”日前，市民王女士将写有“德艺双馨传四方 医德高尚暖人心”“医术精湛保健康 精品护理传佳话”的两面锦旗，送到市妇幼保健院产科主任陈小芳及产科团队手中。

王女士是一位二胎妈妈，虽欣喜于新生命的到来，但她的二胎之路并不顺利。孕27周时，她因反复多次下腹痛伴出血到市妇幼保健院就诊，经检查，B超、磁共振均提示凶险性前置胎盘植入，且伴有

轻度贫血、先兆早产的征象。

“正常情况下，胎盘与子宫肌层隔着一层内膜；但在植入性胎盘中，胎盘为吸收营养，像大树一样深深扎进子宫肌层，那么胎盘与子宫难以剥离，就容易造成大出血。”陈小芳介绍，医学上称这种情况为“凶险性前置胎盘”，是妊娠期最严重的并发症之一，仿佛产妇体内的一颗定时炸弹，分娩时可导致瞬间大出血，严重时危及生命。

因考虑胎儿孕周较小，又是高龄孕产妇，医院决定收治入院进行保胎治疗。在医护人员的精心护理下，王女士保胎至33周时

因出血较多最终决定进行剖宫产终止妊娠。

放射科、麻醉科、检验科、中医科、新生儿科、内科……一场“多学科会诊在产科医生办公室开展，经联合会诊、讨论制定了保留子宫的手术方案和大出血、输血等并发症的应急方案，为接下来的手术做好了充分的准备。

麻醉完成，手术开始，打开腹腔，盆腔粘连严重，子宫下段膨隆，胎盘植入到子宫肌层，子宫下段完全呈紫蓝色，表面布满血管，手术难度极大……

陈小芳见此状况，沉着冷静以最快的速度

将胎儿安全取出。婴儿虽然娩出，但重头戏才刚刚开始，接下来到了最关键的时刻——取出胎盘。胎盘剥离后子宫创面出血汹涌，陈小芳立即采用“防堤坝”式缝合、宫颈提拉式缝合、子宫动脉上行支结扎等技术进行缝合止血，手术流畅，一气呵成，止血迅速。

整个手术过程约40分钟，术中患者生命体征平稳，术中出血约1200ml。王女士的“子宫保卫战”圆满成功，母女平安。术后经过抗感染、防出血等诊疗，几天后，母婴安康，顺利出院。至此，这场危急的“生命之战”赢得最终胜利。

百病生于气而止于音

——读“经典”谈音乐养生



陈君 咸宁麻塘中医医院 主治医师

《素问·举痛论》曰：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”统称为九气为病，即情志致病。这句话说明许多疾病的发生都与脏腑经络气机失调相关。“气之在人，和则为正气，不和则为邪气。凡表里虚实，逆顺缓急，无不因气而生”。气是构成和维持人体生命活动的最基本物质，其功能主要表现为推动、温煦、防御、固摄、气化等作用。气散布全身，无处不在，无时无刻，“正气存内，邪不可干”。《素问·阴阳应象大论》曰：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，说明情志活动是五脏的气机活动的外在表现，当情志过激超出正常生理调控范围则可逆向影响气机活动，损伤五脏，气血、阴阳失调而变生百病。情绪包括喜、怒、思、悲、恐、惊、忧7大类，它们分属于五脏，为五脏所主。《黄帝内经》中有“怒伤肝，悲胜怒”，“喜伤心，恐胜喜”，“思

伤脾，怒胜思”，“忧伤肺，喜胜忧”，“恐伤肾，思胜恐”等理论。所以日常生活养生须调畅情志，保持心态平和，修生养性才能延年益寿！

世界万物相生相克，情志也一样。中医认为，情志病是不药而愈的。针对情志病，中医基本上采取了情志生克法，实际上就是利用五行相克原理，激发人体正面情绪以消减引起疾病的负面情绪，通过调理气机以达到治病目的。《素问·阴阳应象大论》：“人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。”正常情况下，喜为心志、怒为肝志、思为脾志、悲(忧)为肺志、恐(惊)为肾志。“隋志过极，非药可愈，须以情胜。怒伤肝，悲胜怒；思伤脾，怒胜思；喜伤心，恐胜喜；忧

伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。但以五行相胜之理治之。”

一、以悲制怒法：怒是肝的情志，悲是肺的情志，大怒使肝气太过，而金克木，所以用悲来制约肝。肝气平，怒也就以平和了。

二、以怒制喜法：喜是心的情志，心为火脏，恐是肾的情志，肾是水脏，水克火，所以大喜伤心时，就用肾水来克制心火。

三、以怒制思法：因思虑伤了脾，导致不想进食，用使他生气地办法可以改善这些症状。

四、以喜制忧法：悲是肺的情志，喜是心的情志，如果因为悲伤了肺，让人不能从悲伤的低谷中走出，就可以用让他高兴的办法来制约悲伤情绪，因为火克金，心

火克肺，所以喜能治忧。

五、以思制恐法：恐损伤了肾，可以采用增加思念的办法来治肾，因为脾属土，肾属水，土克水，所以思能制约恐。

古人将把音乐分宫、商、角、徵、羽五种调式，俗称为五音，《灵枢·五音五味》把五音与五脏相配，五脏正音：脾与宫相应，宫调式乐曲特点是风格悠扬沉静，声慢而缓，醇厚庄重，有如“土”般宽厚结实，可入脾，可以助脾健胃、消食化痰；肺与商相应，商调式乐曲特点是其旋律铿锵宏伟、高亢有力，具有“金”之特性，可入肺，可以调节呼吸系统功能，除燥息怒，安安心心；肝与角相应，角调式乐曲的特点是其旋律朝气蓬勃、亲切爽朗、兴发舒展，如暖流温

心，清风入梦，具有“木”之特性，可入肝，可以调达情志消解忧郁；心与徵相应，徵调式乐曲特点是旋律热烈欢快、活泼轻松，构成层次分明、情绪欢快的感染气氛，具有“火”之特性，可入心，可以通调血脉，振奋精神；肾与羽相应，羽调式音乐特点风格清幽，凄切哀怨，苍凉柔润，如天垂晶幕，行云流水，具有“水”之特性，可入肾，可以启通心灵。

根据五音中的某一音为主创作出的某一调式的旋律可归结为五调式。五调式根据五行五脏对应关系、同气相求原理可以用来调畅情志，以音治病。用此原则根据具体情况选择合适自己的音乐可颐养身心！



咸宁市卫生健康委员会协办

咸宁市第一人民医院

联合手术治疗复杂性肾结石

本报讯 记者王恬通讯员刘志报道：“感谢你们为我解除了肾结石的痛苦！”近日，咸宁市第一人民医院泌尿外科患者沈女士出院前感激地对该科医护人员说。

原来，医院泌尿外科成功使用输尿管软镜联合末端可弯曲负压吸引鞘为患者治疗双肾结石及左输尿管多发结石，手术创伤小，患者术后当天就可自己下床活动，极大提高了患者生活质量。

患者沈女士，因不堪长期受结石的困扰，经人推荐来该院泌尿外科门诊就诊。在检查中发现左肾铸型结石，右肾结石。之前，沈女士已在泌尿外科进行左侧经皮肾镜碎石术，术中击碎大部分结石，同期留置双侧输尿管支架管为2期手术做准备，此次到院进行2期手术治疗。

在武汉大学中南医院丁刚刚教授的指导下，泌尿外科喻翔翔副主任和万陶军副主任医师在全麻下为患者行双侧输尿管镜(硬镜+软镜)下钬激光碎石术+双侧输尿管支架置入术。

据丁刚刚教授介绍，输尿管软镜碎石术是一种经人体自然腔道(尿道、膀胱、输尿管、肾盂、肾盏)进入实施的微创手术，直视下到达结石部位后利用钬激光进行碎石。在此基础上，通过输尿管软镜联合负压吸引鞘有效地吸出手术中的絮状物，有效降低肾内压，使手术的视野更加清晰，缩短手术时间，降低出血和感染的风险。同时，末端可弯曲，能够将打碎的结石及时吸出，提高了结石清除率，缩短了住院时间。

近年来，武汉大学中南医院选派优秀专家到市第一人民医院开展业务指导，使咸安区百姓在家门口就能够享受到省级三甲医院医疗专家的诊疗服务。

生活顾问

夏季药品如何储存

本报讯 记者李嘉报道：对于长期服药的患者、家中备药的普通市民来说，药品存放的规范性至关重要。

药品贮藏对温度一般有四类要求，“常温”指10-30℃，“冷处”指2-10℃，“阴凉处”指不超过20℃，“凉暗处”指避光且不超过20℃，其中散片避光保存应使用深色小瓶封装，放置在阴凉干燥处。

通常容易“中暑”的主要有以下几类药物：首先是未开封的胰岛素、疫苗等注射液；其次是栓剂，如痔疮栓、达克宁栓等，受热容易软化变形；还有一些标注“生物”“活性因子”的微生物制剂，高温下活性成分容易减弱丧失，如双歧杆菌三联活菌等。

而有些药品则不宜冷藏：首先是糖浆；其次是皮肤外用乳膏；再者如一些片剂、散剂、颗粒、胶囊，不宜放在高温度的冰箱环境中，以防受潮发霉。

药品放冰箱后是选择“冷藏”还是“冷冻”呢？冷藏和冷冻虽然只有一字之差，但对于保存药物却有着天壤之别。冷藏通常指的是2-8℃，即冰箱的保鲜层。而冷冻一般指在-18℃左右，通常是存放冷饮的地方。

需要出差或旅行的人，建议用带冰袋的密封袋或低温箱携带转运冷藏药品。使用低温箱时，应在包内两侧及上部各放置冰袋一个，可维持2-10℃达13小时，最好避免在底部放冰袋，因为底部温度可能因低于2℃，而影响药品活性。到达目的地后，有条件的情况下应尽快转入冰箱储存。

青少年儿童如何矫正姿态

本报讯 记者李嘉报道：近日，有不少家长反映，随着暑假的到来，孩子在家缺乏监督，身体姿态懒散随意。建议常做以下三个动作，有助于青少年儿童矫正姿态。

动作一：颈部拉伸。低头下巴贴近锁骨，体会挤出双下巴的感觉，头侧向右边，延展颈部左侧，再换边进行。

动作二：靠墙天使。骨盆、躯干紧贴墙壁，调整骨盆到中立位置，双手手臂张开，屈肘贴在墙面上，保持核心收紧，不要向前挺肚子，接下来，手臂缓慢向上伸，贴近两耳，尽可能使我们的肩膀贴近墙壁，再缓慢放下，靠近最下端，使我们的肩胛骨贴近脊柱，再重复刚才的动作，打开我们的胸部肌肉，激活背部肌肉。

动作三：猫式伸展。俯撑在瑜伽垫上，双手双膝着地，拱起上背部，低头，随后匀速下沉胸部，塌腰抬头吸气，弓背低头吐气。

