

和家人一起参与体质监测 身为中年人的她得分最低

唐女士感慨:要动起来不让家人担心

□文/图 本报记者 常明

昨天下午,今年48岁的唐女士带着母亲和儿子一起进行体质监测,她说:“我最关心的当然是自己和家人的身体健康情况和体质情况了,所以一听说有体质监测活动,就带他们来了。”当监测完拿到测评报告后,唐女士感慨道,“我的综合评定得分是最低的,我真的要拿出实际行动,向母亲和儿子学习了。”

“我得分最低 还不如母亲!”

唐女士和家人参加的是“科学健身 全城热练”健康季活动之一,这项活动自从7月中旬启动以来,广大市民积极参与,已经有五百余人免费在石家庄市全民健身中心进行了体质监测。

昨天下午五点,唐女士和家人一起来到了石家庄市全民健身中心,由赛因斯运动康复中心的工作人员为他们进行共十余项的体质监测,当时现场已经有一些市民正在进行着一些项目的测试。看到满屋子各种精密的仪器和热火朝天的测试场景,唐女士和家人跃跃欲试。

测试项目包括身高、体重、体脂率、肺活量、握力、纵跳、俯卧撑、跪卧撑、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等,并根据年龄从身体形态、机能、素质三方面进行综合测评。科学健康指导包括体质监测报告解读、健身方案制订、运动技术指导、健身知识普及等。

唐女士母亲今年73岁,儿子20岁,一家人正好是老中青三代人。当测到闭眼单脚站立时,唐女士发现了问题,“我只要一闭眼,单脚站立就东倒西歪,好像只能坚持几秒钟!”而当儿子测这一项时,唐女士用惊讶的眼神注视着,因为儿子闭眼单脚站立犹如睁着眼双脚站立一样稳定,最终竟然站了一分多钟。

“既然比不上儿子了,我就多卖卖力气,好好表现,怎么也要超过母亲呀!”唐女士苦笑道,“当对比我们的测评报告,发现我的体质综合评定得分最低,是67.25分,母亲是68.75分,儿子是76分。我只是及格水平!”



■市民积极参与体质监测。

动起来 不让家人担心自己的身体

唐女士的体质评定上写道:“您的体重较重,体形较胖。提示热量摄入过多,可能与身体活动偏少、膳食不合理等因素有关;您的体脂率偏高,心血管疾病和糖尿病等慢性疾病的风险增加,请注意合理膳食和体育锻炼,减少体脂;您的闭眼单脚站立测试值一般,说明神经和肌肉系统控制身体平衡的能力一般……”

看到这些,唐女士把钦佩目光投向了母亲,“只要天气状况不是太差,母亲都会坚持每天去公园做操,是我学习的榜样。”

唐女士的母亲感慨道:“到了冬天,我也会坚持去公园锻炼,有时候女儿说别去了,当心滑倒。我对她说,不会的,路上的雪都扫干净了。女儿已到中年,上有老下有小,生活压力大,我也是这么过来的,所以就想把自己的身体锻炼好,让她不用担心,不给她添麻烦!”

唐女士很关心家人,但经过这番体质监测,她却成了家人最担心的人。唐女士的儿子笑着说:“我平时会运动,现在上大学二年级了,一周会有两天健身,踢踢球或骑单车。现在看来,运动的次数和强度都要增加。至于我妈,她不是不重视身体锻炼,就是说到做不到!不过这次进行体质监测,她说到做到了,还带着我们都来了。”

唐女士意识到,真的要拿出实际行动有针对性地健身了,好好向家里的老少学习。

据赛因斯运动康复中心的工作人员透露,无论是此前刚刚进行的国民体质监测,还是“科学健身 全城热练”健康季活动中的监测,都发现老年人和青少年综合评定得分相对高一些,而四十岁至五十多岁的中年人,得分会偏低,这也是国内的普遍现象。关键原因,就是中年人群健身的时间太少,压力又是最大的。

昨晚,唐女士把自己的监测报告中关于体质评定和重点关注两部分内容发到了朋友圈里,她感慨道:“以前知道要健身,但如何针对自己的体质状况进行锻炼,根本不知道。这次监测完了,看到报告一项一项的内容,针对性非常强,监测的感受非常棒,不虚此行!我希望让更多的亲戚朋友都能去测一测。另外当天还有媒体记者采访,焦点找到了百姓心里,点赞!”

河北田径厉兵秣马冲刺全运会 巩立姣表示 将全力冲击五连冠

本报讯(记者 常明)河北省体育局田径运动中心第十五届全运会百日誓师大会暨全青会动员会,日前在河北奥体中心举行。石家庄女子铅球名将巩立姣称,将全力向自己的全运会五连冠发起冲击。

随着第十五届全运会开幕倒计时接近百天,河北田径也开始了最后的备战阶段。截至目前,河北已有五十余名运动员获得参赛席位,他们将在女子铅球、男子铅球、女子跳高等项目中全力冲金。

即将第五次踏上全运会赛场的巩立姣说:“这次备战,对我来说是一种挑战。以往训练,练一整天,很快就能调整回来。随着年龄的增长和体能的下降,如今不敢练全天,只能练半天。包括伤病也会对我的训练造成一定的困扰。不过,我还是很期待这次全运会能蝉联五连冠,捍卫河北田径优势项目的荣耀。”

她同时称:“很希望河北女子铅球的青年力量能接上来。这应该是我征战的最后一届全运会了,等我退役之后,希望看到河北田径能延续以前的辉煌。”

在全运会日益临近的同时,全国首届青少年田径运动会也将于8月10日在辽宁沈阳开赛,河北40名年轻小将能拿出什么样的表现同样值得期待。河北省体育局田径运动中心主任刘晓马说:“希望我们的后备力量能发挥出自己的水平,调整好心态,力争在赛场上为全运会打个‘开门红’,为河北田径的明天而努力。”

2021年陕西全运会上,河北田径夺得2金4银3铜,奖牌总数在河北体育代表团各项目代表队中排名第一。展望“十五运”,河北田径也将展现更高昂的精神斗志,力争更出色的成绩,刘晓马说:“我们会抢抓最后的时间帮助运动员找到比赛感觉,努力实现‘十五运’的目标,为河北争光。”

全国桥牌青少年夏令营河北分营开营

石家庄国手蔡阳 为小营员讲课

本报讯(记者 常明)当夏日的蝉鸣遇上思维的博弈,当少年的朝气碰撞桥牌的魅力,一场关于逻辑与协作的成长之旅正式启程。日前,由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国桥牌协会主办,河北省桥牌协会承办的“奔跑吧·少年”2025年全国桥牌青少年夏令营河北分营在石家庄汇文大酒店拉开帷幕。

共有来自石家庄市第四十中学、石家庄市第八十一中学、石家庄市东风西路小学、石家庄市实验小学、石家庄市弘石湾小学、石家庄市西北通小学等39所学校的120位营员,带着对桥牌的好奇与期待,开启了为期5天的沉浸式体验。

上午举行了简洁而庄重的开营仪式,河北省桥牌协会主席吴昊、河北省桥牌协会副主席、青少年发展委员会主任胡红文、亚洲和全国桥牌冠军、现役中国国家男子桥牌队队员、中国桥牌协会终身特级大师蔡阳等人出席,河北省桥牌协会副主席王宁主持。随后营员代表——石家庄市四十中学蔡宜宸同学带领全体营员学习夏令营管理规定并进行表态发言,稚嫩却坚定的声音里,藏着对桥牌的向往与认真参与的决心。胡红文致辞称:“在桥牌的世界里,你们会学会独立思考,也会懂得团结包容,希望这几天能成为你们桥牌之路的新起点,更成为成长过程中闪闪发光的回忆。”

在开营仪式后,蔡阳给大家上了第一课:分享国际和全国大赛经历,传授桥牌进阶之路。蔡大师用亲身体会,与全体营员热情地分享了桥牌的魅力,精彩讲解了桥牌不止于牌桌上的胜负,更在于每一次思考中的进步,每一次配合里的温暖。愿这个夏天的桥牌记忆,能成为孩子们未来路上的“智慧锦囊”,带着这份热爱与成长,继续在人生的牌桌上,打出属于自己的精彩!

当天组织了第一轮对抗赛,接下来将组织“奋进新征程 运动促健康”大师志愿志愿服务、国家级讲师授课、讲师点评、参观石家庄解放纪念馆、桥牌练习赛、观摩比赛筹备等一系列丰富多彩的活动。

“铭记历史 翰墨铸魂” 书画名家邀请展将揭幕

本报讯(记者 黄莹)8月1日,“铭记历史 翰墨铸魂——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年书画名家邀请展”将在河北省群众艺术馆二楼展厅揭幕。

该展览由河北省群众艺术馆(河北省非物质文化遗产保护中心)主办,展览特邀张国君、唐永谦、老墙等十余位书画名家创作精品与观众见面,旨在通过艺术的形式厚植历史记忆,弘扬伟大抗战精神。

据了解,该展览将展至8月9日。