

全民健身 幸福信阳

——信阳市第五届全民运动会侧记

市七中 举行喜迎十九大主题升旗仪式

本报讯(记者 冯康松 马迎春)近日,市七中举行了以“喜迎十九大,我向习爷爷说句心里话”为主题的升旗仪式。

民族自豪感和自信心,表达了对党和祖国朴素的情感,并升华成前进的动力和努力的方向。浉河区教体局团委书记周海军带领其他学校的相关负责同志前来观摩并给予高度评价。

高高的主席台上悬挂着“喜迎十九大,我向习爷爷说句心里话”的红色横幅庄严而隆重;同学们笔直的队伍,挺拔的身姿,严肃的表情,真挚而期待。每个同学手里都拿着一个彩色的小卡片,上面写着孩子们对祖国的祝福,对美好未来的期望,对人生的规划,对青春的理解。他们在鲜艳的五星红旗下,遥望北京,向敬爱的习总书记说的心里话张贴在40平方米的主题展板上,用这种方式表达对党和祖国的热爱,用这样的仪式告慰为国捐躯的革命先烈,用这样的仪式时刻提醒自己铭记肩负的实现中国梦的历史使命。

近年来,在上级团组织的高度关怀和市七中党总支的大力支持下,该校团委创造性地开展工作,积极探索以育人为主线,以活动为抓手,以服务大局、服务青年为根本的共青团改革道路,尤其是在对广大青少年进行思想政治教育,社会实践,繁荣校园文化和团的自身建设等方面取得了可喜的成绩,在中心城区中小学起到了示范引领作用。今年5月,该校团委被共青团信阳市委授予“信阳市五四红旗团委”荣誉称号。

此次主题活动是该校团委服务党政大局,结合学生实际情况而精心策划的一次爱国主义教育活动,倾注着组织者的心血。此次活动主题突出、气氛热烈、环节紧扣。通过这次活动,同学们增强了

该校团委书记王倩告诉记者,这次升旗仪式是市七中喜迎十九大主题教育活动的启动仪式,各中队、支部还将开展主题班会活动,深化内涵,激励行动。她表示,作为一名人民教师,一名基层团干,将继续带领广大青少年积极践行社会主义核心价值观,以实际行动向党的十九大献礼。

适度运动让心脏更有力

信阳市中心医院主任医师、全科医学科主任 朱志刚

我国最新的统计数据显示,心血管疾病发病率越来越高,已经占慢性病的七成以上。很多人认为,患了心脏病以后必须静养,甚至不敢下床,生怕一动就会诱发心脏病发作。其实过度静养,尤其是长期卧床,不仅会导致身体机能进一步下降,而且心动过速、体位性低血压和发生血栓的风险增加,后果非常严重。

垂,两手握拳。两臂交替前平举。自由呼吸。中等速度。重复5-8次。(6)体侧转,两脚平行开立,与肩同宽,两臂下垂。上体向左转,同时两臂侧平举,掌心向上,吸气。还原成开始姿势,呼气。中等速度。每侧重复4-6次。(7)腿屈伸,直立,侧向椅背站立,一手扶着椅背,另一手叉腰。内侧腿慢慢屈膝,同时外侧腿前伸。随后,经体侧还原成开始姿势。自由呼吸。每腿重复3-5次。(8)臂侧上举呼吸,两脚开立与肩同宽,两臂往肩侧再侧上举,上体稍后仰,抬头,慢而深地吸气。还原成开始姿势,呼气。重复4-6次。

大量的临床实践表明,运动疗法作为冠心病康复方案的重要一环,可降低血脂,降低低密度脂蛋白,提高血浆纤溶活性,阻止或延缓冠状动脉粥样硬化斑块形成,从而预防冠状动脉内血栓形成,降低急性心肌梗死(AMI)患者的再梗率,减少心脏事件的发生。

3.慢步行:在房间内,慢步行3-5分钟,速度逐渐减慢,自由呼吸。

2015年发表的《冠心病患者运动治疗中国专家共识》中指出,除禁忌证外,大多数患者可在出院后1-3周内开始运动康复。每次运动主要分为三个步骤:第一步:准备活动,即热身运动,多采用低水平有氧运动和静力拉伸,持续5-10分钟。第二步:训练阶段,包含有氧运动、抗阻运动和柔韧性运动等,总时间30-60分钟。其中,有氧运动是基础,抗阻运动和柔韧性运动是补充。第三步:放松运动是运动训练必不可少的一部分。可以是慢节奏有氧运动的延续或是柔韧性训练,根据患者病情轻重可持续5-10分钟,病情越重放松运动的持续时间宜越长。按照这个原则,以下的两个运动处方,可供参考使用。

运动处方二:适用于体质较好的心脏病患者。

1.踏步:两臂用力摆动,两腿原地踏步半分钟。自由呼吸。中等速度,速度由慢到快。

1.慢走:10分钟左右,速度逐渐加快,自我感觉良好。

2.综合体操:(1)臂交叉,两脚开立与肩同宽,两臂侧平举。两臂胸前交叉,两手摸肩,呼气。还原成开始姿势,吸气。慢速度。重复10-15次。(2)体侧屈,两脚开立,与肩同宽,两手抱头。上体向左侧屈,两腿保持伸直。自由呼吸。慢速度。每侧重复5-8次。(3)腿下蹲,直立,两手扶椅背。两脚下蹲,呼气。两腿起立,吸气。慢速度。重复4-6次。(4)深呼吸,直立,两臂下垂。两手叉腰,上体稍后仰,同时脚跟提起,深吸气。随后,还原成开始姿势,呼气。重复5-8次。(5)臂前平举,两脚开立,与肩同宽,两臂下

2.下蹲起立:扶墙等下蹲、起立每组10次共3组。要求下蹲、起立尽量充分。注意下蹲、起立要缓慢,不要闭气,以感觉舒适为准。随着能力的提高,可适当负重进行。

3.斜卧卧撑:双手撑在一定高度的物体上,做俯卧撑每组10次,共3组。要求控制身体姿势,不要塌腰。注意高度的选择应根据自己情况,以完成练习时不感到闭气为准。随练习的适应,逐渐降低高度。

4.仰卧收腿:仰卧,双手置于体侧,屈膝向胸腹部收腿,伸腿,每组10次,共3组。要求收腿时膝关节尽量靠近胸部。注意收腿和伸腿动作应缓慢,以不需要闭气为准。水平提高后可增加每组练习次数。

5.健身跑5分钟,要求速度控制在自我感觉有点累的水平,心率控制在靶心率范围内。随着水平的提高可适当延长跑步时间。

6.慢走5分钟,速度逐渐减慢。调整气息,放松身体。

运动处方中的练习可根据患者的主客观条件进行变换,如游泳可替换为慢走和跑步等,要注意强度的一致,特别是注意自我感觉良好。锻炼宜从小运动量开始,循序渐进,每组动作之间可以适当休息。训练效果至少需要6周才较显著,而且停训后训练效果会逐渐消失。因此,患者要持之以恒,才能保持运动效果,达到改善心脏功能的目的。



□本报记者 冯康松 马迎春

“现在我宣布,信阳市第五届全民运动会闭幕!”9月19日上午,在市政府副市长张明春宣布市第五届全运会闭幕的那一刻,从5月份开始,持续4个多月的信阳市第五届全民运动会圆满闭幕。

据悉,本届运动会由信阳市人民政府主办、信阳市体育局和信阳市体育总会承办,运动会分为青少年组和成人组两大组,设置21个大项,共有77支代表团(队)4356名运动员参加。在成人组比赛中,潢川县、淮滨县、浉河区、新县、息县获得优胜奖;市公安局、市人民检察院、市委党校、信阳职业技术学院、市文广新局获得一等奖。在青少年组比赛中,淮滨县、浉河区、光山、息县、平桥区、商城县金牌总数居前六名……

精心筹划 确保成功

市体育局局长刘敏说,近年来,市委、市政府高度重视体育工作,在去年的政府工作报告中,明确提出“举办好第五届全民运动会”。市委书记乔新江、市长尚朝阳多次作出指示,要求确保市五运会圆满成功,充分展示我市经济社会发展成就和老区人民团结奋进的精神风貌。

闭幕仪式上,张明春在讲话中说:“为加强组织领导,市政府成立了由市长尚朝阳为名誉主任,由我任主任,市直有关单位及各县政府分管领导为委员的市五运会组织委员会。组委会多次召开全体会议,市政府成立筹备工作组督查组,听取汇报,加强督查,解决问题,为市五运会的成功举办提供了强有力的组织保障。”

市体育局副局长罗德华介绍,为确保信阳市第五届全民运动会各项筹备工作顺利进行,市政府办公室印发了

《信阳市第五届全民运动会实施方案》,明确了筹备和比赛阶段各有关单位的职责任务,对比赛日程、开闭幕式、宣传报道、安全保卫、后勤保障、场地器材等各项工作都做了精细的安排。各单位表现出很强的大局意识,不提条件,不讲价钱,履职尽责,密切配合。市体育局作为主要承办单位,成立了八个工作组,分别由一名局领导任组长,每周召开一次局领导班子扩大会议,听取筹备工作进展情况汇报。正是各成员单位的齐心协力,使各项筹备工作井然有序,务实高效,为全运会顺利进行打下坚实基础。

项目众多 精彩纷呈

参加本届运动会的有各县区、管理区、开发区、市直党政机关、大中专院校及驻信企事业单位77支代表团(队),运动员4356名,裁判员、教练员及大会工作人员980人,全民健身展示人员2190人。本届运动会是市历史上规模最大、参与人数最多的一届运动会,其中青少年组和成人组(大众组),其中青少年组设:田径、游泳、篮球、足球、乒乓球、跆拳道、武术7个大项;成人组设:乒乓球、篮球、羽毛球、武术、广场舞(舞)、徒步走、山地自行车、钓鱼、第九套广播操、滑草、户外运动、棋牌(中国象棋、围棋、桥牌)、台球、排球14个大项。

“加油!加油!”5月25日上午,信阳市第五届全民运动会首项比赛徒步走(成人组)比赛在风光旖旎的南湾湖风景区举行。来自各县区、市直及驻信单位的45支代表队300余名运动员参加比赛。本次比赛项目为6公里个人越野赛,参赛选手从南湾湖风景区大门出发,一路经过南湾湖大坝、环山路抵达贤山寺终点……经过1个多小时的奋力拼搏,

淮滨县运动员陈培清、葛会民、刘志喜荣获一等奖。陈培清告诉记者:“能荣幸参加信阳市第五届全民运动会,我十分高兴,这一次也取得了好成绩。当然,成绩不是最重要的,最重要的是真正体验到了运动的快乐!”

作为本次运动会篮球比赛的裁判员,赵刚见证了信阳市第五届全民运动会篮球比赛从筹备到结束的整个过程。他在赛后接受记者采访时表示,我市篮球发展让人欣喜。他说,信阳市第五届全民运动会的篮球比赛,时间短,比赛场次多,35支球队需要在6天的时间里进行总共80场比赛,赛程非常紧。不过,在大家的共同努力下,比赛圆满结束。赵刚还表示,他也很高兴地看到了信阳篮球发展的希望。目前,许多学校都开设了篮球课,许多中小学生的机会接受更好的篮球教育。本届比赛虽然没有开设女子组赛事,但也邀请了女子篮球队进行了表演,或许在下一届全运会上,我们就能够观看到女子篮球赛了。

在9月18日举行的信阳市第五届全民运动会篮球赛决赛中,息县队以68:53战胜市公安局队获得冠军。赛后记者了解到,这支队伍前后磨合不到一周的时间。“能够获得冠军,我们真的很开心!连续五年,我们息县篮球队的战绩一直在全市领先,但对手也是一支过五关斩六将的队伍,能够战胜他们,真不容易!”赛后,息县篮球队的助教、息县教体局工作人员徐卫国难掩激动之情。

“本届运动会项目精彩纷呈,全体运动员在赛场上表现出不畏强手、顽强拼搏的坚定决心,奋勇争先、超越自我的豪情壮志,精诚团结、齐心协力的团队意识,弘扬了‘更高、更快、更强’的奥林匹克精神和中华体育精神,为全社会提供了满满的正能量。”刘敏说,四年一

届的市全运会,是全市人民广泛参与的体育盛会,既是对全市体育发展水平的集中检阅,也是全面展示老区人民精神风貌的窗口。

全民健身 共享健康

“在本届运动会上,我们的节目《青春旋律》获得了一等奖,十分开心!本届运动会的节目展现了我市全民健身活动的精华,给出席开幕式的领导和嘉宾以及现场观众留下了深刻的印象,成为最大的亮点。”负责排练《青春旋律》的信阳职业技术学院老师刘河彬告诉记者。

刘敏说,在本届运动会上,我市各体育协会的作用得到了充分发挥。本届运动会设置了14个大项的群众体育项目,由各单项体育协会具体承办,充分发挥了社会力量在全民健身中的积极作用。从赛事组织、场地安排,到裁判员抽调、宣传赞助,不仅锻炼和检验了各单项协会的组织能力,而且在全市掀起了关注市全运会、参与市全运会的高潮,“我运动,我健康,我快乐”的全民健身理念更加深入人心,真正达到了将运动会办成“体育的盛会、人民的节日”的目的。

在闭幕式上,张明春代表市委、市政府对全市人民提出了殷切希望。他说,市五运会圆满结束,但全民健身永远在路上。体育强则中国强,国运兴则体育兴。习近平总书记指出,没有全民健康,就没有全面小康。体育关乎人民幸福,关乎民族未来。全市各区各部门要以市五运会举办为契机,深入贯彻落实全民健身国家战略,把不断提高人民的健康水平,作为体育工作的出发点和落脚点,努力推进体育强市和健康信阳建设,让体育发展成果更多地惠及广大群众。



“锄禾日当午,汗滴禾下土。”为了培养孩子们勤俭节约的美德,日前,小荷文学学校组织近百名小学生来到平桥区龙井乡,在农民伯伯的指导下在农田里亲手割一把稻子,在晒场上晾晒粮食,让他们懂得了劳动的不易,懂得了感恩。

本报记者 郝光 摄

夯实专业基础 提升实践技能

2017年省职业教育“双师型”教师培养培训项目在信阳农林学院圆满结束

本报讯(记者 马迎春 通讯员 沈立平)近日,信阳农林学院承担的2017年河南省职业教育“双师型”教师培养培训项目结业典礼举行,这标志着本次为期65天的培养培训任务圆满完成。

2016年,信阳农林学院被河南省教育厅批准为第二批河南省职业教育“双师型”教师培养培训基地。今年,基地承

担了全省现代农艺技术143名学员的培养培训任务,该任务旨在夯实学员专业基础,拓展现代农艺技术专业视野、锻炼专业技能。

结合信阳农林学院的特色与优势,基地开设的模块化教学内容有职业教育理论与素养、茶叶生产加工技术等,并穿插安排了社会主义核心价值观、农业结构调整、师德师风等专

题报告内容。在培训中,143名学员被分为种植类和养殖类2个专业3个班,培训65天;7个二级学院参与教学实施,110位教师和企业技术人员参与教学与实践指导,外请河南科技学院、信阳师范学院、行业企业的5位专家作报告;实践教学40多天,在12个校外实训基地进行了现场教学;举办了1次学员体育运动会,组织了2次高

级职业技能鉴定。

据悉,本次培训具有时间长,人数多,指导教师多,课堂教学、校内实训、校外现场教学相互印证支撑,模块化的实践技能培养等特点。这次培养培训任务的顺利完成为该校基地后续开展的职业技能培养培训工作积累了培训组织、教学计划、学员管理、后勤保障等方面的经验。

信阳市“全面改薄”协调小组办公室关于对我市“全面改薄”民生实事工作进度情况的通报

(截至2017年8月底)

涉及校舍建设项目(96所)

| | 1.审批阶段 | 2.招标阶段 | 3.基础施工 | 4.主体施工 | 5.主体完成 | 6.竣工验收 | 7.交付使用 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 息县 | | | 15 | | | | |
| 新县 | | 2 | 1 | | | | 1 |
| 商城县 | | 3 | | | | | |
| 光山县 | | | | | 11 | 7 | |
| 潢川县 | 14 | | | 1 | | 4 | 5 |
| 罗山县 | | 1 | 4 | 4 | 2 | | 2 |
| 淮滨县 | | 3 | 12 | 1 | 1 | 2 | |
| 合计 | 14 | 4 | 36 | 7 | 14 | 13 | 8 |

涉及装备类项目(374所)

| | 1.审批阶段 | 2.招标采购 | 3.送货到校 | 4.验收 |
|-----|--------|--------|--------|------|
| 息县 | | | 10 | 4 |
| 新县 | | | 19 | |
| 商城县 | | | | 98 |
| 光山县 | | | | 18 |
| 潢川县 | | | | 20 |
| 罗山县 | | | | 186 |
| 淮滨县 | | 19 | | |
| 合计 | | 19 | 29 | 326 |

任务完成学校(303所)

| | 只有校舍类项目学校数 | 只有装备类项目学校数 | 既有校舍类又有装备类的学校数 | 合计 |
|-----|------------|------------|----------------|-----|
| 息县 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| 新县 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 商城县 | 0 | 95 | 0 | 95 |
| 光山县 | 0 | 0 | 18 | 18 |
| 潢川县 | 0 | 0 | 9 | 9 |
| 罗山县 | 0 | 173 | 4 | 177 |
| 淮滨县 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 0 | 272 | 31 | 303 |