

我市启动第五次国民体质监测

为市民量身定制“运动处方”

本报讯（记者 高燕）身高、体重、腰围、臀围、肺活量、握力、仰卧起坐……日前，我市启动第五次国民体质监测，监测覆盖幼儿、成年人、老年人三个人群，监测工作预计持续到10月底，样本总量为3200人，同时我市还将承担国家监测任务。

国民体质监测是国家为系统掌握国民体质状况，以抽样调查的方式，按照国家颁布的国民体质监测指标，在全国范围内定期对监测对象进行统一测试和对监测数据进行分析研究的工作。从2000年开始，国家体育总局会同有关部委，已对3~69岁的中国公民进行了4次体质监测。

市体育局工作人员告诉记者，本次国民体质监测抽样点分布在平城区、左云县、云冈区、云州区、阳高县、灵丘县，监测内容包括体质测试和问卷调查两部分。监测对象为3~79周岁的中国公民，分幼儿（3~6岁）、成年人（20~59岁）和老年人（60~79岁）三大类人群，其中幼儿和老年人分城镇、农村两种人群，成年人分农民、城镇

体力劳动者和城镇非体力劳动者三种人群。

记者在抽样点看到，参加国民体质监测的市民在工作人员的引导下有序进行问卷调查、填写个人资料，凭身份证注册生成测试条码获得测试卡后便可开始体质测试，一整套测试项目至少需要半个小时。闭眼单脚站立、功率车二级负荷试验、坐位体前屈、纵跳……整个过程就像是一场小型“趣味运动会”，做完各项目还能当场收到一份体质综合报告和“运动处方”。“现在要测您的肺活量了，用劲吹，好的，不错……”“这个是测心肺耐力的，您骑得速度不要太快……”记者在现场看到，看似简单的体质测试却难倒了不少人，有的力量测试项目差些，有的柔韧性不好，还有的耐力不好。“平时早晨我也会出去跑步，但闭眼单脚站立这个测试平衡能力的项目难住了我，居然站不了20秒……”小张笑着告诉记者，所有项目做完后，体质报告显示他的柔韧性、平衡性一般，握力也偏低，表示腕部力量较差。



坐位体前屈测试现场 崔莉英 摄



“瑜”见美丽 “伽”油大同

首届女职工瑜伽风采展示活动举行

本报讯（记者 辛莉莉）10日，首届“瑜见美丽·伽油大同”女职工瑜伽风采展示活动在市体育运动学校举行。

此次活动由市直机关工委、市体育运动学校主办，市瑜伽协会承办。是日上午，伴随着悠然的梵曲，来自市直机关单位的女职工们在蓝天下、草地上，神情专注地享受着瑜伽带来的慢节奏，时而盘腿坐，时而单脚站，时而屈腿，时而展臂……通过《瑜伽拜日式》《菩萨蛮》《I see you》等节目将瑜伽的经典体式展现出来，用实际行动践行一种健康的生活方式。参与展示的女职工们表示，在先期的瑜伽培训中，老师教授了5章共80个瑜伽体式，她们在学习过程中“痛并快乐着”，平时大部分学员需要伏案工作，缺少锻炼，通过此次学习，弯腰时双手手指可以触地，双腿可以实现全莲花坐，瑜伽让她们举手投足间、一呼一吸、一伸一展，多了一份优雅与从容。

市直机关工委负责人表示，举办此



举手投足间尽显优雅从容 辛莉莉 摄

次瑜伽风采展示活动，旨在动员广大瑜伽爱好者积极参加瑜伽运动，培养大家参加体育锻炼的习惯，努力让每名学员

成为全民健身的宣传者、科学健身的指导者和群众健身的组织者，以实际行动推动机关单位健身事业发展。



比出“精气神” 赛出“年轻态”

首届全民健身运动会老年组比赛掀高潮

本报讯（记者 高燕）莫道桑榆晚，为霞尚满天。连日来，首届全民健身运动会老年组比赛掀高潮，柔力球、健身球操、带球比赛在市体育馆依次进行。赛场上，老年运动员们活力四射、激情洋溢，玩出各自的花样，不仅比出了“精气神”，而且赛出了“年轻态”。

本届全民健身运动会老年组比赛设门球、广场舞、健身秧歌、柔力球、健身球操、带球等比赛项目，吸引了来自大同公园代表队、浑源县代表队、云冈区代表队、云州区代表队、灵丘县代表队、平城区代表队、新荣区代表队等报名参赛。为了严格落实疫情防控常态化各项要求，此次比赛坚持属地管理原则，结合具体赛事特点，科学研判疫情防控风险，审慎有序推进，并按照“一赛事一方案”的要求制定了防控工作方案和应急预案。

10日进行的健身球操、带球比赛精彩纷呈。健身球操赛场上，老人们精神抖



瞧这群“俏夕阳”跳得多带劲儿 高燕 摄

擞，随着音乐舞动手中的健身球，时而跨步，时而转身，同时甩动健身球击打身体各穴位，动作流畅舒缓、姿势优美；带球

比赛中，各老年参赛队动作连贯，时而正踢、时而侧踢，时而拨球、时而拍球，不断变换队形和动作，给人以美的享受。

平城区连环画宣传画展

再现抗战峥嵘岁月

本报讯（记者 崔莉英）从本月3日起，在平城区党群服务中心举办的纪念抗战胜利75周年专题连环画宣传画展每日吸引着众多参观者到场。

本次展览由平城区委组织部和平城区委宣传部主办。现场展出了抗日题材的连环画600本、宣传画电影海报58幅、国家重大历史题材图片102幅。其中《首战平型关》《巾帼英雄李林》《血洒雁北山丹红》等涉及大同战事的连环画和宣传画更是让参观者感兴趣。

8日，记者在展览现场看到，不少到场参观者服装统一，多是单位组织的集体参观活动。市连环画收藏促进会的一位负责人告诉记者，当日共有来自平城区街道、学校等9家单位的300多人到场参观。“小人书是父母那一代人看的，他们是从连环画开始了解历史、了解名著，我们这一代人还真没看到过小人书。这样的展览再现了那段艰难的抗战岁月，让我们很受教育。”平城区11小一位李姓老师告诉记者。“真没想到展出的《小飞龙传奇》连环画居然是讲大同侠盗李文奎的故事，真是增长知识了。展览以通俗易懂、大众喜闻乐见的连环画宣传画讲述抗战历史，可以直观地感受前辈们的爱国情怀，这种形式非常不错，让人很受教育。”参观者武女士说。



饶有兴趣地观展 崔莉英 摄