

政府特派辅导员 免费教我们练太极拳

它还将是机关党员干部培训重要内容

市直机关干部上街 当交通志愿者

□晚报记者 孙娟

昨日傍晚6时40分,建设路嵩山路口,红灯,23岁的刘华很规范地将车停在线内。

“文明交通志愿者”方德江立刻走上前来,奖励了刘华一个“文明骑士”奖品。

“感谢您文明出行,为郑州交通畅通贡献了力量!”方德江边送奖品边说道。

方德江是市委宣传部一名副县级宣教教员。他是全州市直机关“文明交通志愿服务队”2000多名志愿者其中一员。

“政府官员来当交通志愿者,很新鲜。”周围很多市民说。

更多的市民认为,党员干部当志愿者,可以对交通畅通起到引导和表率作用。

记者在建设路嵩山路、中原路嵩山路等路口看到,这些志愿者举着小旗维持着秩序,交通状况明显改善。

据介绍,为确保市直机关各级党组织和广大党员在畅通工程中发挥先锋模范作用,市直机关党组织提倡每周至少一天封停公车,大力提倡绿色交通。同时,采取各单位轮流值班的形式,建立2000人的机关党员“文明交通志愿服务队”,在交通高峰期车流量大的20个路口设立机关党员“文明交通示范岗”,示范岗每天至少有一名单位领导班子成员带队。

另外,凡累计3次以上违反交通法规的市直单位,将被取消年度评先资格,并通报批评。



从今天起,我们就有一个渠道免费学练太极拳了。
昨日下午,我市举行了首场二十四式简化太极拳培训班。
培训对象是各市直单位、县(市)区政府抽调的特派辅导员。未来,这些辅导员承担着向全市广大妇女和家庭成员普及太极拳的任务。
晚报记者 孙娟

来自各单位的女代表们在认真学习。
晚报记者 马健/图

年底前,简化太极拳普及率达到80%

推广目标

为了促进全民良好生活习惯的养成,我市决定在全市广大妇女和家庭中推广二十四式简化太极拳。

该活动由市委宣传部、市委市直机关工作委员会、市总工会、市妇联、市体育局联合主办。据活动安排,我市将在7~8月举办太极拳辅导员培训班;9~12月,各县(市)区、市直各单位制定普及推广计划,采取集中培训教学、辅导员带动指导、分散练习提高等方式,努力扩大覆盖面,争取普及率达80%以上,使二十四式简化太极拳成为妇女群众和家庭成员强身健体的首选项目。

学打太极拳,列入党员干部培训

然而,这次活动不仅仅是向妇女和家庭成员推广如此简单。郑州市下文要求,各单位要把普及推广简化太极拳作为和谐机关建设和机关党员干部教育培训的重要内容,列入全年机关建设的总体安排。

市妇联有关负责人告诉记者,为了推动简化太极拳的普及推广,这项运动将作为明年我市第五届“百万妇女健身活动”的必赛项目。

太极拳纳入工间操

市民建议

有趣的是,这次培训吸引了20多名路过的男同志前来偷师。为此,记者随机采访了20位政府机关工作人员,许多人表示,能不能像小学生做课间操,机关也设个工间操,每天抽出10分钟,做做这套“简化太极拳”。

负责本次培训的国家一级拳师帖梅凤教练告诉记者,太极拳很适合在机关单位推广,它不受场地、时间的限制,如果是下雨天,大家还可以在办公室练习。

学打太极拳ABC

谁适合打太极拳?

“这套操特别适合长期坐办公室的人练习,这套操有益于康复和预防颈椎和腰椎病。”市武术协会秘书长李伟说。

李伟也说起了自己练习简化太极拳的感受:“我左肩一直有肩周炎,后来我就学习云手这一招,反复练习了几个月,肩膀疼痛减轻很多,现在我总共就学了5个招式,但肩周炎已经好多了。”

帖梅凤教练告诉记者,除了治疗颈肩腰腿痛外,简化太极拳还特别适合有高血压、失眠症状的市民。

多久能练成?

市武术协会秘书长李伟说,这套拳动作简单,容易学,不受时间和场地限制,只要学习一个星期就能学会。

“这套拳属于初学入门,初学阶段基本功很重要,要反复练习一些弓步、推手、屈膝的简单动作,循序渐进练习后,就可以选择其他派别。”

另外,他提醒道,练习太极拳最重要是要有毅力,“太极拳对身体健康起作用,应当在练习半年时间之后”。

何谓二十四式简化太极拳?

太极拳是中国武苑中的奇葩,蕴藏着东方哲学的神韵。

据帖梅凤介绍,二十四式简化太极拳也叫简化太极拳,是国家体委(现为国家体育总局)于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编创而成的。

尽管这套拳法只有24个动作,但能充分体现太极拳的运动特点,包括野马分鬃、白鹤亮翅、云手、双峰贯耳、海底针等经典动作。

太极拳是一个能练一辈子的运动,上至80多岁、下至8岁儿童都可以练习,具有经济性、娱乐性和最广泛的适应性。

中原第一报刊高端展示网

全面覆盖3800个高端场所
锁定目标 服务精英 精准传播

报架黄金广告位、外报刊承揽、展播插页位、DM广告夹报业务招商,招商热线:66616088

诚邀广告公司、广告人、代办点加盟合作。

当盛夏遭遇湿热天气,女性难言之痒不可掉以轻心!

夏季妇科私语

夏季,是一年中女人最迷人的季节,然而近期阴雨绵绵的湿热天气给很多女性朋友带来了烦恼,外阴瘙痒、白带异常、腰酸、下腹坠胀疼痛、尿频、尿急……让她们夏日不再美丽。本期“夏季妇科私语”由妇科主任景颂恩教给女性朋友科学保护自己的方法,远离高发的阴道炎,做健康自信的女人!

★现象解析★

当盛夏遭遇湿热天气,阴道炎罹患率猛然攀升

这个夏季的高温让人难以忍耐,近期频繁的降雨不仅没有给人们带来丝毫凉意,反而闷热的天气为各种病菌提供了繁殖的温床,导致多种疾病高发。笔者在我市各大妇科医院了解到:受闷热天气的影响,女性阴道炎罹患率猛然攀升,状况令人担忧!

为此,笔者走访了东方女子医院妇科主任景颂恩。景主任说:“夏季是阴道炎的高发季

节,湿热的天气易滋生细菌,稍不注意女性就会患上阴道炎。外阴瘙痒是最明显的症状,然而‘痒’只是一种表现,导致‘痒’的原因多数是阴道的炎症或外阴部病变。有的女性羞于启齿不敢到医院就诊,结果延误病情;有的女性走入生活误区,使疾病加重。因此,我建议女性朋友要引起重视,不可掉以轻心。”

★专家支招★

走出生活误区,科学保护女性远离阴道炎

从日常生活来说,景主任建议女性朋友预防阴道炎要注意以下几点:一、切勿过度清洗阴道。女性阴道有天然防御机制,可避免许多外来微生物的侵袭,各种洗液过度使用会破坏阴道内环境的平衡,平时用温水清洗外阴即可。二、穿棉质透气的裤子。尽量穿棉质通风的内外裤,保持干爽,尽量不要用卫生护垫,以免滋生细菌。三、少吃刺激性食物。平时要注意健康均衡的饮食,少吃刺激性的食物,让免疫系统正常运作。四、切勿滥用抗生素。抗生素虽然可以杀死细菌,却会助长霉菌滋生,使用时一定要经过医师的同意。五、性生活正常单纯。许多阴道炎的感染途径都是由性行为

传递的,如果性伴侣过多感染几率就会增多。六、保持愉悦心情。正常的生活作息并保持心情愉快才能让免疫系统正常运作。

另外,景主任提醒女性朋友,如果你已经感染了阴道炎,就诊前不要清洗阴道,以免影响医生的诊断。

★技术首选★ 三维绿色疗法,拒绝阴道炎不复发

据景主任介绍:除了要做到有效的预防以外,如果已经患了阴道炎,就应到正规医院进行规范的治疗,切记不能半途而废。

东方女子医院采用三维绿色疗法,能高效清除妇科炎症。一维短波排毒,利用体外短波产生的高频电磁波,直接作用于炎症组织,杀灭病原微生物,改善局部血液循环并加速毒素排泄。二维机体解毒,把浓缩后的中药通过离子导入仪导入病变部位,通过温热效应和药物的渗透达到消炎作用。三维康复理疗,配合采用波姆光治疗仪,针对不同炎症进行冲洗、雾化、光疗、灌肠等物理治疗,净化内环境,促使其达到平衡状态,巩固疗效,避免反复发作。三维绿色疗法全方位呵护女性健康,是治疗妇科炎症的首选技术,深受广大患者信赖!

各医推荐

景颂恩
副主任医师
东方女子医院妇科主任

毕业于北京大学临床医学系,从事妇产科临床工作20多年。能用科学免疫的方法治疗各种反复发作的阴道炎、宫颈炎、慢性盆腔炎等妇科疾病。在内分泌失调、女性性功能障碍、女性更年期延迟等方面经验丰富。擅长使用宫、腹腔镜、海扶刀、LEEP刀、体外短波等微创技术治疗各种妇科疾病。对处女膜修补、阴道整形等有独特的手术技巧。

东方女子医院

健康热线:65831995
省、市医保定点医院 新农合定点医院

24小时在线咨询:361781111

院址:郑州市未来路与纬五路交叉口向南100米
分院院址:郑州市陇海路与工人路交叉口向北100米路东