

“关注全民健身,让我们都动起来”系列报道

跑步、踩单车、举哑铃……

# 居家健身越来越受青睐

本报记者张梦祥

日前,本报发起了以“全民健身”为主题的调查问卷,在回收的250多份样本中,家中成受访者选择最多的运动健身主要场所,占比达40.37%。

记者采访得知,忙碌的工作加上交通拥堵等带来的出行成本,让越来越多的市民更青睐于购置运动器械在家健身。

## 客厅成“私人健身房”

“曾经定期去健身房的习惯被疫情打破,疫情好转后自己却又怀孕了,也懒得出门,便入手了一台跑步机放置在客厅。”来自天台的新手妈妈余诚诚说,如今在家健身,成了自己日常锻炼的主要方式。

“孕期因为妊娠高血糖,几乎每天午后都会在跑步机上慢走一小时,现在大概每周慢跑两三次,每次持续1小时。”余诚诚

说,在家锻炼,既节约了路上的时间成本,又能克服带娃期间时间的不确定性,还能在手机上定制私人锻炼计划,价格比线下私教课更便宜。

家住椒江太阳城小区的蒋先生,早在四五年前便购置了家用跑步机和动感单车。人到中年的他,身材逐渐呈横向发展,为了控制身材走向,蒋先生便入手了多种健身器材。此后,他每周都会使用跑步机、动感单车运动两三次,还经常举哑铃。

“天气好时,也会下楼跑步,但觉得还是在家方便。”蒋先生说,尤其天气炎热时,出门没多久便浑身是汗,在家开着空调锻炼,就没这种困扰了。

许倩倩是一名文字工作者,长时间坐着办公,一下班总觉得腰酸背痛。为了缓解肌肉疲劳,她入手了瑜伽垫,在家跟着手机APP学瑜伽。“之前和同事一起办过瑜伽工作室的年卡,我不喜欢独自去锻炼,有时又和同事的时间凑不上,因此没去几次便懒得去了,觉得挺浪费。”

## 居家健身有技巧

居家健身如何确保安全呢?记者采访了现支援天台县人民医院的浙江省人民医院主管康复治疗师章晓峰。

章晓峰在日常接诊中了解到,很多人会在家里买一些大型的健身设备,进行力量训练。“这不是最佳的选择,因为单纯训练力量对人体的功能改善并不明显,反而会因身体承受过多的负荷而受伤。”

“首先,最重要的是控制运动量。人体内任何组织都只能承受一定的冲击总量,也就是单次冲击×次数,如果单次冲击的能量很大,那么它能忍受的冲击次数就会减少,会产生损伤。”章晓峰介绍,很多人跑步都拼命追求量,这种思想是不科学的。“目前90%以上跑步锻炼的人,都采用后足着地的方式,这对下肢产生了很大的冲击,如果跑步距离特别大,就更容易受伤。”

章晓峰说,运动需要和休息相结合,但很多人天天都做相同的运动,觉得要每天坚持,这其实也是一种错误的观点。“人体的组织在训练后会有一天左右的时间处于比较弱的状态,在这段时间内,人体需要充分休息,这样才会变得更强大。如果趁组织比较弱的时候锻炼,只会让组织变得越来越弱,最终造成损伤。”

章晓峰说,训练要循序渐进,人体的组织经受合理的锻炼后,会变得越来越强。训练的强度也需要逐渐增加,切忌突然增加运动量。“很多人运动时喜欢听音乐,感觉很舒适,但这样做其实会忽略人体受伤时发出的信号,继续锻炼会造成更大的危害。”

“运动前后的热身和放松拉伸训练一定要做。”章晓峰提醒,适当的热身运动,可以使肌肉的温度增高,有利于提高运动表现,但要避免暴力拉伸;运动后有些肌肉需要拉伸,可以用泡沫轴进行放松,这样可以改善体态,减少肌肉疼痛。

# 临海:党建联盟助力残疾人创业就业

扶残助残进行时  
台州市残联协办

本报(通讯员钱梦华)9月27日上午,在临海农商银行总行三楼第一会议室里,临海残联联合临海农商银行举办了党建联盟共建暖心行动启动仪式。

启动仪式上,有19位镇(街道)的残联理事长、5家福利企业或助残企业代表以及5位残疾人代表参加了会议,高方兴便是其中一位残疾人代表。

尽管下肢残疾,高方兴依然不放弃生活的希望,在涌泉镇的山上承包50亩土地,栽上3000多株柑橘树,靠着吃苦耐劳的精神获得了丰收。

致富后的高方兴不忘与自己同病相怜的残疾人,带动邻村残疾人致富,为10名残疾人提供长期的工作岗位,并为36户本村和邻村残疾人提供优良品种、技术指导、示范解答等相关咨询和帮扶,建立产销及信息服务渠道。他说:“这次我们残联跟农商银行建立了

党建联盟,希望我们可以获得一些政策上的优惠,帮助更多的残疾人。”

据了解,此次临海市残联联合临海农商银行共同打造了“共同富裕”送金融服务三大优惠行动,临海农商银行将以全方位普惠金融发展思路,针对从事创业活动的个体工商户等,将年化率降低至6%,对于辖区内残疾人开办的企业、残疾人持股10%以上的企业、安置残疾人就业人数达到5人以上的企业,年化贷款利率为5.5%,并提升商户一码通免费额度,是现有免费额度规则的3倍。

临海农商银行零售金融部工作总经理陈健说:“希望我们出台的这些优惠政策可以鼓励残疾人自谋职业、自主创业,帮助他们解决生产、生活困难,助力共建共富。”

截至目前,临海共有持证残疾人2.7万人,在全市低保户中,残疾人占近三分之一。“临海市残联将努力凝聚各方合力,兜底补短、精准施策,保障全市残疾人在共同富裕路上‘一个不掉队’。”临海市残联党组成员、副理事长胡义伟说。



## 干部帮收割

面对山区青壮年劳动力不足情况,天台县三州乡青年干部主动结对村内农户,帮助丰收时节共同采收。图为9月30日,下屋村驻村干部帮助农户收割水稻,进行脱粒。

本报通讯员胡国灿 李怡宁摄

# 黄岩首个国家级服务业标准化试点通过验收

## 为全国提供智慧仓储物流可复制推广的路径方案

直通市场监管  
台州市市场监督管理局协办

本报(记者郑红)10月8日,记者从黄岩区市场监管局获悉,浙江黄岩洲隍实业有限公司(以下简称洲隍公司)承担的智慧仓储物流国家级服务业标准化试点项目,日前通过国家标准考核评估。通过试点建设,该公司为浙江乃至全国提供智慧仓储物流建设可复制推广的路径和方案。

创建于1993年,是一家以经营国内外化工塑料原料为主的民营企业,是台州最大的塑料原料经营公司之一,拥有可容纳5万多吨原料的现代化仓储基地,可为台州乃至全省、全国的塑料产业提供有力的仓储物流服务保障。

自2018年该试点项目获批以来,针对塑模产业原材料存储占地大、运输效率低、调配不科学难题,在黄岩区市场监管局的指导下,洲隍公司以“标准化+供应链管理+互联网”为发展思路,充分研究塑料原料行业特性和自身特点,开展标准化建设。

通过试点建设,洲隍公司牵头申报的省地方标准已提交立项,牵头制定市级地方标准和区级地方标准规范各1项,研制51项企业标准,形成了智慧仓储物流管理服务品牌。同时,有效带动国内快运企业集聚,实现出入库数量增加28.44%,销售额增长12.7%,快速递送成本降幅20%以上,专线降本10%以上,为台州、浙江乃至全国提供了智慧仓储物流标准化建设的路径和方案。

受国家标准委委托,浙江省市场监管局专家组通过考察现场,听取汇报、查阅材

料及提问等方式进行考核评估,认为该试点标准体系清晰完整,管理水平较大提升,工作成效较为显著,达到了试点建设要求,一致同意该试点项目通过考核评估。

“通过把标准化理念、原则、方法引入到智慧仓储物流管理和服务中,依靠智能化信息管理,搭建上下游产业链通道,推动实现原料运输快、占地小、调配好的好处。”黄岩区市场监管局质量与标准化科科长林颖表示,今后将持续推动标准化建设,不断拓展标准化工作领域,充分发挥“标准化+”效应,助力经济社会高质量发展。

# 浙江省青少年儿童游泳分站赛台州开赛

本报(记者谷尚辉)昨日,浙江省青少年(儿童)游泳分站赛台州站在台州市体育中心展开,共吸引了来自杭州、宁波、温州、台州等46支代表队450名运动员参加,其中台州有6支代表队73名运动员参赛。本次比赛共设嘉兴、龙港、海宁、台州

等六场分站赛,台州是第四站。该比赛也是台州发现游泳苗子的好平台之一。

浙江省青少年游泳冠军赛参赛人数较多,不得不设置门槛,举办分站赛就是为了选苗,也被称为“达标赛”。比赛项目为200米个人混合泳和50米

单项。在前三站比赛中200米混合泳达到6级标准的运动员,直接获得2021年浙江省青少年游泳冠军赛参赛资格。在后三站比赛中200米混合泳达到6级标准的运动员,直接获得明年第42届“迎春杯锦标赛”的参赛资格。

据了解,本次比赛组委会按照浙江省青少年(儿童)竞技体育赛事疫情防控要求,对比赛场地、休息区等进行全面清洁消毒,实施赛事场地“封闭式”管理制度,严格控制人员进出,加强进出流程管理,实行测体温和健康码方式进入场馆。

# “巴掌”娃娃突发房颤 医护急救挽回一条命

本报(记者张梦祥)“240次……220次……206次……173次,下来了!心率下来了!”10月7日中午,天台县人民医院的新生儿重症病房里,正在进行一场惊心动魄的抢救。在医护人员的努力下,一名胎龄7个多月的早产儿成功脱险。

当天早上5时许,出生7天、体重仅1.53公斤的早产儿心心(化名)突然出现心率增快,达1分钟230多次。因为早产,心心存在呼吸窘迫、先天性心脏病等多种基础疾病,各项身体机能发育尚不完善,若不及时抢救,后果将不堪设想。“如果患儿长时间心律失常不能纠正,

随时可出现多系统多器官衰竭,进而危及生命。”天台县人民医院儿科主任庞福珍介绍,迅速检查后,初步考虑是先天性心脏病导致的心房颤动。然而对于这么小的早产儿来说,在人工呼吸机治疗下,合并心房颤动给治疗带来很大的困难。

在与家属沟通后,新生儿急救团队迅速给予药物复律治疗,然而随着时间流逝,患儿心率仍波动在220—240次/分钟,治疗效果不佳,抢救遇到了瓶颈。

怎么办?庞福珍当机立断提出进行电复律。“当时的情况真的十分危险,为慎重起见,我立即电话联系了省级儿科心内科

专家竺主任和我院心内科专家,一起分析病情后认为,虽然电复律对新生儿治疗风险较大,可对当时的患儿而言是唯一的希望了。”庞福珍介绍,电复律是用设定的电流通过心脏,使心肌细胞在瞬间同步除极,恢复心脏跳动。“这项技术在成人已经很成熟,而对于儿童,特别是这么小的早产儿还是有挑战性。电复律在整个台州市,甚至在省内的新生儿科,案例都非常少,而且心电基础疾病多,体重轻,操作难度不言而喻。”

抢救前,医护人员进行了充分的准备,细心地垫上了纱布。“同步!2!充电!放电……”当天中午12时许,庞福珍协同该院心血管内科主任医师蔡磊,对心心进行电复律治疗。

幸运的是,一次操作后,心率立即缓下来了。复查心电图后,显示窦性心律,抢救成功了!医护人员悬着的心这才放下了。

记者了解到,为保证危重症新生儿能得到有效救治,天台县人民医院儿科不断完善急诊抢救绿色通道,同时不断加强30周以上早产儿、新生儿呼吸窘迫、新生儿败血症等常规化抢救能力培训,努力打造训练有素、反应快捷、技术全面的急救队伍。

# 停车场堆满建筑垃圾 管理员为除隐患先点火

## 执法人员依法对管理员与倾倒垃圾者予以行政处罚

新城管 新城市  
台州市综合行政执法局协办

本报讯(通讯员王丹伟)秋季是露天焚烧现象频发的季节。

近日,玉环市综合行政执法大队清港中队的执法队员在巡查时,发现港泰商城方向飘起阵阵黑烟,至现场发现,商城北面停车场内的一处空地上堆放的垃圾正在燃烧。执法队员迅速使用灭火器将火扑灭,及时消除安全隐患。

经调查核实,这火是停车场管理员吕大爷点燃的。港泰商城北面的临时停车场一直免费对外开放,不少车子在此长期停放,更有不少人贪图方便,在此随意倾倒树枝残叶和各种垃圾。

“我看这些树枝木板被别人放在这里,万一有人乱扔烟头,把停车场的车点着了可不得了。”吕大爷说,他也是出于好心。

停车场另一侧的空地,确实还零星散着一堆堆建筑垃圾。停车场四周空旷无出入门禁,更是缺少视频监控,如何找到这些“人为火源”消除潜在的安全隐患让执法人员犯了难。

在仔细勘察取证中,执法人员在一大堆建筑垃圾中意外发现一块破损的广告牌,通过对比查找中队沿街店铺登记的“一店一档”档案,找到了群兴路上正在装修的某店铺。

因店铺已转让,目前登记的只有原店铺负责人的信息,执法人员在辗转联系上房东及原店铺负责人之后,终于要到该店面现承接人吴某的联系方式。吴某承认,为图一时便利,让店里工人就近将装修垃圾倒在了这个停车场内。

最终,吕大爷和吴某分别因露天焚烧垃圾和乱倒建筑垃圾的违法行为被玉环市综合行政执法局依法予以行政处罚。

## 街巷微闻

# 幼童突发惊厥 民警紧急送医

本报(通讯员鲍盛旭)10月1日,椒江陈女士经历了惊心动魄的一幕,1岁多的孩子因高烧突发惊厥。正当她不知所措时,遇上正在执行巡逻任务的警车,民警仅用3分钟将孩子及时送到医院。

当天下午4时30分许,市公安局椒江分局海门派出所民警翁国芳带领队员应聪利、陈泓池、王伟,在海门街道东升街与万济池菜场周边开车巡逻,忽闻一女子高呼“救命”,他们看见车辆左前方,有女子正抱着一个孩子朝警车招手,翁国芳立即让同事靠边停车。

“我小孩浑身抽搐,麻烦你们帮个忙,送我们去下医院。”该母亲抱着小男孩焦急地跑了过来,翁国芳发现小男孩一岁多,双眼睁开却毫无反应,嘴唇乌青,伴随着一阵阵抽搐,于是当机立断,决定用警车送孩子去医院。

万济池菜场与台州市立医院虽然相隔不到1公里,但人流量密集,医院前各类车辆常排起长龙。由于经常在这一片巡逻,熟悉路况的司机应聪利当机立断,往医院急诊东大门开去。到医院后,民警翁国芳立即打开车门接过孩子往急诊室跑,边跑边喊:“医生快过来,小孩子晕过去了!”

据了解,小男孩初步判断是发烧引起的突发惊厥,幸好送医及时,目前已无大碍。

# 八旬老人徘徊街头 临海交警暖心守护

本报(通讯员金林伟 朱倩倩)10月3日上午9时,一位八旬阿婆提着一个篮子在中山西路紫阳街路口徘徊,临海市交警大队交警吕晓平看到后立马上前扶住老人。

经过询问,吕晓平确定阿婆是迷路了,便先让她在旁边的椅子上坐下。经了解,阿婆姓李,她告诉交警自己早上出来买早饭,走着走着就到这里了。

吕晓平一边安慰老人,一边凭着有限的信息立马联系指挥中心,经过一段时间查询,终于找到阿婆相关信息,并联系上了老人的家属。

10分钟后,李阿婆的孙子匆匆赶来,他告诉民警,李阿婆家住白云小区,平时自己会出来买买菜,估计是国庆假期路上人多车多,才会走错了路。临别时,他握着交警的手再三表示感谢。

交警提醒,节假日期间,路上人流、车流较多,广大市民一定要细心照看老人、小孩,如果在路上遇到需要帮助的人,也可及时报警。



屯警路面保平安

连日来,台州市公安局黄岩分局院桥派出所结合动态接处警,加大路面巡查力度,并做好反诈、禁毒等防范知识宣传,切实提高见警率、管事率,全力守护平安家园。图为10月8日上午,民警在院桥大转盘附近巡查,并讲解反诈相关知识。 本报通讯员王仁杰摄