



健康文明运动

本报记者 赵青



“过足运动的瘾”

“跑了40分钟，微微出了点汗，真是舒服。”4月14日晚上8点50分，四川成都市民陈家珑正在东湖公园内进行跑步后的拉伸运动。

陈家珑一直都有健身的习惯，或是下班后去公园跑步，或是夏天带着孩子一起游泳，或是周末和好友打篮球。新冠肺炎疫情发生后，他和家人响应国家号召，安心宅在家里。虽然前期不能外出，但他的运动锻炼却没有停止。在陈家珑的生活中，运动是不可或缺的，他告诉记者：“我每周都会坚持运动三四次，已经有10多年的时间了。在我的带动下，我的爱人 also 找到了自己喜爱并能长期坚持的运动。”

在千里之外的北京，市民吴跃已经做好了运动前的热身。“张文宏医师说过，目前对于新冠病毒最有用的‘特效药’还是免疫力。这次疫情让我对以前的生活方式进行了反思，并决定开始锻炼身体。”但是因为工作较忙，还要照顾家庭，吴跃没有充足的时间去公园或者健身房锻炼，“所以我选择了跳绳，在小区的空地上就能进行。最初只能跳上几分钟，现在我已经能连续跳绳20分钟了。”

突如其来的新冠肺炎疫情，让更多人认识到健康体魄的重要性，各种花式居家运动层出不穷。有人用纸巾当足球，玩起了“颠球”游戏，有人用扫帚、垃圾铲和纸团打起了“高尔夫球”，更有奥运冠军变身“私教”，发布小视频教大家进行居家运动。如今，随着疫情防控形势持续向好，各地体育场馆和健身场馆陆续开放，虽然要测量体温、做好登记并保持安全距离，但不少市民直呼“终于过足运动的瘾”。公园里的市民也

慢慢多了起来，散步的、放风筝的、练瑜伽的，在这春暖花开的季节里，市民们纷纷走出家门，选择喜爱的运动，让生活更加丰富多彩。

运动是一味“良药”

“又到了放风筝的季节，放风筝对我们的健康很有好处。放风筝时，眼睛要一直盯着高空中的风筝，远眺可以消除眼部疲劳，从而达到保护视力的作用。同时，对防治颈椎病也十分有利。”在北京协和医院主任医师陈伟看来，放风筝好玩又健身，是适合春天的运动。

如今，越来越多的人认识到运动的重要性。科学健康运动可以促进身体的新陈代谢，预防疾病，提升身体的抵抗力，还能消除疲劳，改善情绪，培养坚强的意志，产生强大的鼓舞力、感染力和征服力。尤其对于一些因为生活作息不规律，身体处于亚健康状态的人来说，运动更是好处多多。

吴跃通过一段时间的运动，明显感觉自己的体力和精神状态越来越好，工作时也更有效率。陈家珑以他10多年的运动经验告诉记者：“不管是情绪低落，还是感觉压力大，都可以通过运动来调节。运动是一味‘良药’。”哈佛大学医学院教授约翰·瑞迪在《运动改造大脑》中，也详细阐述了运动在促进学习、调节情绪、预防大脑退化等方面的作用。

令人欣喜的是，随着全民健身上升为国家战略，科学健康运动正在深入人民群众的日常生活，城乡运动人口数量不断增加。迎着朝阳，跑友们迈开步伐，奔跑在环境优美的河边绿道上；沐浴阳光，网球运动员挥洒汗水，酣畅淋漓地享受比赛；伴着微风，“舞蹈大师”们

在广场上翩翩起舞，脸上洋溢着幸福的笑容……

但也有不少市民在接受采访时表示，因为工作繁忙或者其它原因没有时间运动。对此陈伟建议，可以进行“偷空训练”。不必追求一次性完成一个小时的运动，可以分成两次甚至三次的时间进行锻炼。

美好生活的“新标签”

一人健康是立身之本，人民健康是立国之本。健康文明运动作为美好生活的“新标签”，已经被越来越多的人接受。那么，如何更好地坚持运动？陈伟建议要从三个方面入手，一是设立好目标，不要一次性运动过猛。二是设立一些容易达到的小目标。三是寻找一个运动伙伴，帮助我们更好地坚持运动。成都健身教练小珂建议：“把运动当成生活的一部分，多尝试，找到适合自己的运动方式”。

当前，我国各地各部门也在积极引领文明健身风尚，推动广大群众在自觉做好个人防护的同时，坚持锻炼，强健体魄，共享健康美好生活。



生活。

四川省文明办近日在全省范围内发出“倡导社交文明 加强公共卫生”十大倡议，引导广大群众树立文明新风尚。倡议中提出的“健康运动最文明，修身养性终生行”，正在让越来越多的人积极投身健康文明运动；山西省太原市日前发出全民健身倡议，倡导“每天运动一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，从自身做起、从现在做起，自觉投入到全民健身活动中来；4月10日举行的2020年山东省青岛市体育工作会议透露，青岛市今年将活跃全民健身，实施“后疫情时期”全民健身振兴计划，积极助力健康青岛建设，以创建全民健身模范市为抓手，推动全民健身工作上台阶、上水平。目前，青岛市健身场地达9900余处，市民健身“举步可就”。



新华社北京4月15日电(记者 温竞华)为指导各地有序推进复学工作，防止学生聚集性疫情发生，国家卫健委、教育部日前联合印发《大专院校新冠肺炎疫情防控技术方案》，开学后，学生在疫情防控期间不得出校，家长尽量避免进入校区。

方案要求，开学后，学校应从严控制、审核各类涉及学生聚集性的活动，不组织大型集体活动。学生返校后，不召开聚集性会议，可通过错峰开会、网络视频或提前录制会议材料等方式召开学生会议；鼓励开展网络教育课程或线上展示交流活动；确需开展现场活动的，需按规定向学校相关部门申请。

学校食堂应错峰用餐，用餐桌椅同向、单人单座并保持间隔1.5米；学生宿舍床位重新分配，减少人员并拉开距离；图书馆和实验室等公共场所实行人员限流。

方案还要求，学生到校时，应当按学校相关规定有序报到，入校前接受体温检测，合格后方可入校；无特殊情况，尽量避免家长进入校区。

学生在疫情防控期间不得出校，避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所。如必须出校，须严格履行请假程序，规划出行路线和出行方式。

方案强调，境外师生未接到学校通知一律不返校，新生不报到。境外师生返校前确保身体状况良好，返校途中做好个人防护和健康监测。入境后严格执行当地规定，进行隔离医学观察，每日健康监测并填报健康卡，解除隔离后且身体健康方可返校学习和工作。

四川安全有序恢复养老机构服务秩序

本报讯(记者 漆世平 实习记者 李林旭)4月15日，四川省民政厅发布通知，明确各地稳妥有序恢复养老机构服务秩序。

通知要求，各地要逐步安全有序恢复养老机构正常秩序，明确拟恢复对外服务的养老机构防控条件，确定有序开放的时间与步骤。采用“先预约、经评估、再入院”的方式办理入住手续，妥善安排在院老年人入院。

通知明确，各地要持续做好院内防疫和安全生产工作，积极开展老年人健康关怀活动。养老机构要及时收集了解在院老年人心理情况、生活诉求，有针对性地开展老年人精神关爱、心理慰藉等工作。要在院内划定安全区，分批次组织老年人开展手工、健身锻炼、互动交流等小规模的非聚集性活动，丰富疫情期间在院老年人生活。鼓励继续通过电话、视频等方式，加强老年人与其家属的亲情感，定期向家属推送老年人在院生活影像记录。各地要充分利用老年大学资源，积极组织老年人开展网上书画大赛、歌咏大赛、摄影大赛和小视频展播等活动，丰富老年人疫情期间精神文化生活。

标题新闻

◎ 四部委：对外籍新冠肺炎患者实行先救治后收费

◎ 生态环境部：用好辐照技术助力防疫物资生产

◎ 住房城乡建设部：全面采集楼盘信息推进全国一张网建设

◎ 拍下来的交通违法行为将可异地处理

既要抓脱贫 又要防返贫 四川昭觉 凝心聚力决战脱贫

10237套
截至目前，易地扶贫搬迁已建成住房10237套，建成率83.6%
50300人
截至3月24日，昭觉县外出务工人员已达50300人

易地搬迁安置点的早晨，马儿嘶鸣。围着马匹养殖合作社转了一圈，马海拾哈放心地回到自家新居里，“年前卖了30多匹马，现在还剩87匹。”

四川省凉山彝族自治州昭觉县库莫乡，马海拾哈和乡亲们一起住上了新房子，搞起了新产业，日子充满希望，每天都是新的。这里是凉山深处，也是四川脱贫攻坚的主战场和最难啃的硬骨头之一。截至

2019年底，昭觉县仍有55个贫困村、3.3万建档立卡贫困人口。

眼下，昭觉县既要抓脱贫，又要防返贫，全县上下凝心聚力战贫困，各项工作紧锣密鼓，不敢有丝毫松懈。

● 搬迁安置抓进度

沿着崭新平整的山间公路，笔者跟随马海拾哈来到他的新居。眼前，一栋栋淡黄色的小楼漂亮别致。附近，幼儿园、医务室、便民服务中心等公共服务设施正加紧建设。

“离县城很近，孩子们上学方便。”说起新家，马海拾哈夸个不停，“新房子100平方米，我家只出了1万元，其他是易地扶贫搬迁专项资金。”

马海拾哈的新家，在昭觉县易地扶贫搬迁县城集中安置点，南行

不到两公里便可抵达城区。这里是凉山州有代表性的易地扶贫搬迁集中安置点，承担着昭觉县70%的易地扶贫搬迁人口安置任务。全部建成后，28个乡镇、94个边远山村的1.9万建档立卡贫困人口，将彻底搬出大山。

施工现场，吊运班组组长母志国正忙着吊装建材。自春节以来，他就没闲下来过，连续多日昼夜盯守。受疫情影响，项目施工人员节后延迟返岗，建材原料供应跟不上，工程进度一度迟滞。

昭觉成立了以县委书记、县长任双组长的项目指挥部，专人蹲点协调处理施工问题。与此同时，通过政府与管理公司、施工企业共同推进，倒排工期，细化责任，将施工各环节任务落实落细。

“我们要努力确保6月底前让贫困老乡住上新房子。”母志国说，县

里召开了专题会议，调度红砖、砂石、水泥等原材料供应，并对施工企业给予防疫和物资支持，安排专车接人员返岗。“疫情得到控制后，我们的施工人员都已基本返岗。”

“十三五”期间，昭觉县要对12239户54505人实施易地扶贫搬迁集中安置，占全县贫困人口的54.4%。“截至目前，易地扶贫搬迁已建成住房10237套，建成率83.6%，其中7120户已搬迁入住。”昭觉县发改经信局工作人员周健介绍。

● 产业帮扶拔穷根

“拿着乡里办好的健康证明，到佛山就能直接进厂上岗。”3月16日一早，四开乡的彝族姑娘布格瓦洛，踏上了发往广东省佛山市禅城区的返岗专车。和她一起出发的，还有175位昭觉老乡。