

为广大市民提供更好的科学健身指导服务 推动全民健身，体育科学大有可为

文体新干线
记者 林海

近日，宁波市体育科学研究所正式挂牌成立，成为浙江省内首个有独立机构编制的市级体科所。这是宁波为进一步落实全民健身国家战略、助力“健康中国”建设推出的新举措。

据了解，新成立的市体科所有四大功能：科学健身研究和指导服务、国民体质监测和运动处方的推广应用、运动医学相关领域的研究和应用、为运动员提供科研和医务等相关保障。“除了服务于竞技体育之外，体科所也将致力于全民健身事业，为广大市民提供更好的科学健身指导服务。”市体科所负责人介绍。

宁波籍奥运冠军石智勇保障医生、宁波籍游泳世界冠军汪顺保障医生、长期从事国民体质监测的专家和骨龄预测专家等运动医学专家，都将成为宁波健身爱好者和普通市民的“运动医生”，将过去应用于个别尖子运动员的高端体育科技，面向广大市民开展健身指导服务，帮助市民更好地参加全民健身，预防伤病。

近年来，中国青少年的身体素质持续下降，已引起社会各界普遍关注，政府工作报告提出的“确保中小学生在每天参加体育活动一小时”，成为保障青少年身体健康的一道“底线”。中小学生在普遍存在近视、肥胖等健康问题，脊柱侧弯的检出率也比较高。在幼儿体质方面，感统失调成为北京、上海等大城市近几年高发的一大健康问题，前庭功能失衡（表现为自控力差，好动不安，注意力不集中，有攻击行为）、本体感失调（平衡能力差，走路爱摔跤）、触觉防御过度、视知觉障碍、听知觉障碍的比例为20%至30%。在宁波，去年有关部门进行的一项青少年脊柱侧弯的普查表明，脊柱侧弯和脊柱异常已成为威胁青少年生长发育的一大问题，必须引起学生家长和政府主管部门的重视。

“青少年生长发育问题的关键在于吃、睡、动三个字。”市体科所负责人表示。“吃”主要涉及营养问题，要做到合理调节饮食，不偏食，不暴饮暴食，既要保证充足的营养，又要适当节制。“睡”主要涉及生活作息问题，有质量的深度睡眠是人体生长激素分泌旺盛的时间段，而生长激素的分泌会直

接影响到青少年的身高，而且，在深度睡眠时，人的各个器官处于快速的修复和代谢中。“动”主要涉及体育活动，科学、安全、适量的运动，对于青少年生长发育有不可替代的作用。由于广泛存在的学业负担，中小学生在往往存在运动量不足的问题，大课制的日常体育课无法满足青少年个性化的体育技能发展需要，整合个人、家庭、学校的青少年体育健身指导服务平台尚未形成，对青少年身体健康已逐渐形成掣肘效应。

运动损伤问题不容忽视。近年来，随着运动人群不断扩大，自发参加各类体育健身的普通市民越来越多，在参加马拉松、登山徒步、球类运动的同时，往往出现不同程度的运动损伤。经常在经过硬化处理的水泥路面、石阶上运动健身，会使人体膝关节遭受严重冲击，长此以往，可能对膝关节及半月板造成不可逆转的损害。膝关节的人工关节置换术费用通常在3万元到8万元，对患者来说是不小的经济负担。如何帮助市民在参与健身时得到有效的科学指导，从而预防和避免运动损伤，这是体育科学面对庞大的体育健身人口时必须处理的一大课题。

运动康复问题逐渐成为新热

点。实践表明，科学、安全、适量的体育活动不仅是促进普通人群身心健康的有效手段，对于残疾人的康复同样有效。宁波多名残奥会运动员在参加体育训练后，身体素质、生活自理能力均有明显改善。“其实，运动前的热身准备、运动后的放松整理及物理治疗，均是普通市民在进行体育健身时需要得到科学指导的重要内容。”市体科所负责人说。例如，关节手术病人的术后康复和功能锻炼，需要个性化、针对性、持续性的动态指导。具有相关专业背景的运动医学专家可以开出“运动处方”，为患者提供良好的专业指导与服务。

目前，宁波有多家医院建有运动医学中心，并开设运动医学门诊。不过，相对于庞大的体育健身人口来说，运动医学的队伍建设和资源配置明显不足，需要多个部门整合力量，齐抓共管。2018年7月，市体育局与原市卫计委联合成立“宁波市运动与健康专家委员会”，39名医学专家分别从神经内科、神经外科、心血管内科、呼吸内科、消化内科、心胸外科、普外科、脊柱外科等13个医学门类。“随着全民健身不断走向深入，体育科学大有可为。”市体育科学学会的有关人士表示。

电影院明起恢复开放 每场上座率不得超过30%

本报讯（记者崔小明）昨天，市委宣传部发布了《关于在疫情防控常态化条件下有序推进我市电影院恢复工作的通知》，全市电影院明天起可以恢复开放营业。

据了解，7月16日，国家电影局下发了有关文件，同意在疫情防控常态化条件下有序推进电影院恢复开放。我市根据国家电影局的有关精神和具体要求，迅速出台了电影院恢复开放的有关实施细则。根据要求，电影院恢复运营后，大堂、影厅、卫生间、走廊、疏散通道等公共区域，每日至少消毒两次；售票机、商品售货区、自动贩卖机、公共区域座椅、入口闸机、卫生间等重点区域，每日不少于5次擦拭消毒；影厅座椅扶手、3D眼镜等观众直接接触物品，每场消毒一次。

此外，电影放映场所要配备测

量体温设施设备，并安排专人值守。观众入场须检测体温、查验健康码，未戴口罩、体温37.3℃以上及健康码非绿码者不得进入。电影票全部采取网络实名预约、无接触方式售票；实行交叉隔座售票，保证陌生观众间距1米以上；每场上座率不得超过30%。电影放映场所一般不售卖零食和饮料，影厅内禁止饮食。每场电影不超过两个小时，不同影厅错峰排片，避免进出场观众聚集。农村公益电影室内场所放映参照执行。

据悉，电影院恢复开放坚持分区分级原则，以区县（市）为单位，一旦从低风险地区调整为中高风险地区，电影院就必须暂停营业。记者采访了多家影院负责人，他们都在积极做好恢复开业的准备工作，希望能为广大市民提供安全舒适的观影环境。

八旬老人坐轮椅外出差点热晕 城管队员伸援手暖心护送回家

暖心新闻

本报讯（记者张凯凯 通讯员霍卫国 翁佳丽）“谢谢你！年轻人，你这么棒，会有好福报的！”昨天上午，海曙区迎凤社区紫薇小区门口，80多岁的石阿姨坐在轮椅上，紧紧握住一名城管队员的双手连声道谢。

石阿姨家住紫薇小区，上了年纪后腿脚不便，平时由保姆照顾。昨天清晨，趁着天气凉爽，孤身在家的石阿姨想出门转转。“我这台轮椅，可以自己摇着把手行动，进退、拐弯都挺方便，所以我就想着坐轮椅出门买菜，顺便散散心。没想到返回时，太阳一晒，我就不舒服了。”石阿姨说。

昨天正值甬城入梅，清晨的凉爽很快变成闷热。返程途中，石阿姨渐渐体力不支，苦苦支撑到广济

街路口时，她已经浑身乏力，再也控制不了轮椅，寸步难行。所幸，一抹“城管蓝”出现在她面前。

“发现石阿姨时，我正和同事一起开展文明城市创建巡查整治工作。”张吉是海曙区综合行政执法大队月湖中队北片区网格员。昨天上午，他正在片区范围内提醒市民规范停放非机动车。“路过广济街路口时，我看到一位上了年纪的老阿姨无力瘫坐在轮椅上，看上去像是有什么麻烦，就立刻上前询问。”

看见身穿制服的张吉，石阿姨一下子打起了精神。“年轻人，你是城管队员吧！麻烦你了，帮我叫辆出租车送我回家！”石阿姨连忙打招呼道。考虑到老人坐着轮椅，上下车不方便，加之广济街和紫薇巷距离不远，张吉劝说推石阿姨回家。得到首肯后，张吉一边推着轮椅，一边和石阿姨聊天，直到把她护送到紫薇巷小区门口。

每天玩手机超过4小时的， 一半人患有干眼症

说说身边事
给你提个醒

本报讯（记者陈敏 通讯员朱颖）昨天，我市首个“干眼诊疗中心”在市眼科医院正式亮相。

随着手机、电脑的普及，近几年，干眼症患者急剧增多。记者采访了解到，干眼症已经成为眼科门诊第一大常见病，干眼症的发病率高达20%至30%，就诊人群庞大。在干眼症患者中，有一半以上是因为过度使用视频终端（即电脑、平板、手机等）引起的。市眼科医院院长陈蔚在接受采访时说，在每天使用手机超过4小时的人群中，有一半左右有干眼症。此外，老年人也是干眼症的高发群体，年龄超过

65岁的人群中约有75%患有干眼症，而且女性发病率高于男性。

据介绍，干眼症的表现多种多样，一般表现为眼睛干涩、疲倦、痒、刺痛、怕风、畏光等不适感，严重时可能导致无法正常看东西。但从医生的临床调查来看，很多人并不知道干眼症。而更让医生担心的是，很多患者有干眼症症状以后，不是上医院求助，而是喜欢自行找各种眼药水来滴，可如果眼药水选择不当，反而会加重干眼症状。医生提醒广大患者，发现眼睛不舒服，一定要及时找正规医院治疗。

该如何预防、缓解干眼症？陈蔚介绍了两种可行的办法：多眨眼，看手机、电脑过程中每隔20分钟眨眼20秒左右；其次，每天用热毛巾敷眼睛。

张孝康同志逝世

本报讯 原宁波市人民政府经济技术协作办公室副主任张孝康同志因病医治无效，于2020年6月25日在康复医院去世，享年86岁。

张孝康同志，浙江宁波人，1934年10月出生，1954年11月加入中国共产党。1949年5月在上海榆林区工会参加工作，1952年3月

任辽宁丹东市体育厂工会主席，1958年8月起，先后在东海舰队工程二处、海军4317部队服役，1969年11月起，先后在宁波市重工业局、宁波变压器厂、宁波五金工具公司、宁波冶金工业公司等单位工作，1989年7月任宁波市人民政府经济技术协作办公室副主任。1994年11月退休。

回金传同志逝世

本报讯 原浙江钢琴厂副科级助理员、离休干部回金传同志因病医治无效，于2020年7月6日不幸逝世，享年92岁。

回金传同志是山东蓬莱人，1929年10月出生，1947年2月参加革命，1949年5月加入中国共产党。1947年2月至1949年8月，先后任山东蓬莱警卫营四连战士、山东胶东军区三军区教导营侦查员。1949年9月至1957年7月先后

任华东高炮一三团三连炮手、防空部队高射炮兵五二二团一营三连班长、副排长、排长（1952年6月至9月参加抗美援朝）。1957年8月至1975年2月先后任空军第四预校第九学员连排长、第二航空预校一中队队长、空军第二预校一、二大队副队长。1975年3月起先后任宁波木材二厂、缝制机台板厂、浙江钢琴厂车间主任、人保科副科长。1991年2月离休。

“后浪”说非遗

梁祝文化园里讲述大运河诗路的传说和故事

艺普新篇

本报讯（记者陈青 通讯员陈敏）由浙江省文化和旅游厅主办，第三届“少年非遗说”浙江传说故事讲述大赛大运河诗路半决赛昨日在梁祝文化园举行，30名小选手上合一较高下，讲述大运河诗路沿线精彩的传说和故事。

本届“少年非遗说”根据讲述故事的内容分为大运河诗路、钱塘江诗路、浙东唐诗之路、甌江山水诗路四条诗路。和往年不同的是，受疫情影响，今年首次采用了“线上线下相结合”的比赛方式，其中，选拔赛和复赛以线上视频选拔的方式进行。大赛自5月初启动报名以来，得到全省各地非遗中心、文化馆及学校、语言培训机构的积极响应，各地选拔报名人数超过1万人。经过层层选拔，大赛组委会共收到有效参赛作品视频2829个。经过初审、复审，以及微信投票，最后每组产生30名优秀选手进入半决赛。

天封塔的故事、钱塘江的传说；葛仙翁用草药治“冷热病”，梁山伯指点“虹鸭狗”；杭州西湖曾被称为“金牛湖”，布袋和尚、孝女曹娥……一个个精彩的民间故事和传说，被小选手们演绎得生动传神、引人入胜，博得评委和现场观众的阵阵掌声。

来自象山的曾昌鸿第一个出场，这名10岁的小朋友选了个渔文化故事——刘晏斩龙，一举手一投足，说得活灵活现。才上幼儿园大班的董宸宇，扎着可爱的小辫子，一点



昨天，参赛选手在演讲传说故事。

也不怯场地在台上讲天封塔的故事，招人喜爱。在昨天的比赛中，有好几名小选手采用方言讲故事，令人印象深刻。陈禹帆讲“象山传说”时在方言和普通话之间切换自如，让人啧啧称赞。

宁波民间口传非遗文化色彩斑斓，梁祝爱情故事、布袋和尚传



说、上林湖传说、舜的传说、戚继光的传说等千百年长盛不衰。在本次大赛中，宁波选手表现不错，有14名小朋友进入大运河诗路半决赛，最终晋级总决赛名单中，宁波在10强中占有7席。

陪同前来参赛的家长表示，优秀的民间文学不仅反映了特定历史



（周建平 摄）

人物或历史事件，还解释地方风俗或习俗传奇，有着独特的魅力，对今天的人们来说仍有着很大的教育意义。参加传说故事讲述大赛这样的活动，拉近了孩子们与传统文化的距离，让他们获得不一样的成就感，对孩子综合素质的提高、人格完善有很大的帮助。

“校园110云课堂”送各类安全知识进校园

13堂课，近50万人次中小學生受教

本报讯（记者王晓峰 通讯员周国亮）“又到了‘小候鸟’来甬的季节，今年溺水的问题广受关注，我最近在考虑给他们上一堂‘云课’，再提升一下安全意识……”从去年4月26日开始，有着“知心叔叔”之称的宁海县公安局跃龙派出所民警叶振宇就兼职当起了“主播”，通过“校园110云课堂”线上平台向广大中小學生传授各类安全知识。

说起叶振宇的“主播”之路，充满了“心酸”与欣慰。“首秀”时，他直播的内容是防范电信网络诈骗知识，受众少得可怜，只有城关中学七年级8个班的300余名学生。尽管没有“开门红”，但叶振宇有自己的坚

持：“除了要正常办案外，我还要帮忙解决学生的‘困惑’，开直播课宣讲安全知识。尽管很忙很累，但我觉得这是值得的，去年宁海就没发生中学生溺水事件！”

初期的困难没有击倒叶振宇，反而令他充满斗志，更加用心地选择话题，搜集素材。去年5月15日，第二次直播开始，这是一堂心理辅导课，主题是《压力再认识》，背景就是那段时间学生因心理问题引发的相关案件。这次叶振宇邀请到了市公安局政治部教育培训处民警来当“主播”，专业人士来讲解专业问题，受众也有了突破，1.2万名宁海学生同时在线观看学习。

第三次直播时正好是溺水事故的高发期。去年6月19日，宁海县公安局、宁海县卫生健康局，还有当地的飞狼救援队派出专业人士上场，给孩子们讲解防溺水及急救相关知识。受众又多了，2.1万名学生在线学习。第四次直播是去年9月1日，开学交通安全第一课，观看人数达到了9万人，央视新闻联播还对此进行了报道。

时间飞逝，叶振宇开设的直播课已经到了第13堂：“6月25日，我直播了《生命至高无上，学生安全第一——夏季防溺水安全课》，用了45分钟，有1.4万名学生观看。”据统计，这一年多时间，“校园110云课堂”已累计为当地近50

万人次的中小學生授课，内容涉及防范电信网络诈骗、防溺水、心理疏导、网络安全、疫情防控、反邪教、交通安全、法制教育……

“我们的这个‘云课堂’解决了以往因为各种原因、学生课外安全教育无法全覆盖的难题。它就像一座桥梁，沟通‘河’两岸，让课外知识可以更快、更全面地进入校园，成为孩子健康成长的养料。”宁海县公安局相关负责人说，学生安全防范意识与能力在不断提升：去年以来，宁海未发生一起中小學生溺水事件；跃龙派出所辖区仅发生一起未成年人报案警情，且得到妥善解决；今年上半年，涉学生的电信诈骗网络诈骗案件同比下降12%。