

这个村的文化礼堂里,上了一堂“体育课”

入冬在即,老年人锻炼要注意什么?

入冬在即,老年人健身什么时间适宜? 运动前后要注意什么? 17日下午,2020年鄞州区全民健身大讲堂走进邱隘镇回龙村文化礼堂,开了一堂“老年人合理健身”公益培训课,除了传授运动注意事项之外,还现场为老人传授了健身气功·八段锦。

这堂课的主讲人是邱隘中心卫生院的俞恒桑医生,她告诉老年朋友,冬天锻炼时有些事项需要注意,比如:建议冬天早睡早起,锻炼不宜太早出门,最好是太阳升起后;运动强度不要太大,否则容易造成损伤;参加运动衣着不可太少,出汗后可减衣服,但是运动结束应该及时添衣;运动后即使身上有汗,也不要马上洗澡。

“现在很多老年人一大早就出门锻炼,但是我们建议冬天健身不要太早,最佳时间是上午10点到下午5点。”俞恒桑认为,科学健身对于老年人来说非常重要,冬天尤其

要预防心脑血管问题,注意健身运动中不要受伤。

讲座之后,现场所有人员一起练习健身气功·八段锦。“运动带来的好处我有亲身体会,可以在家门口学习真的很好。”参加听课的董备女士告诉记者,自己几年前的职业是出租车司机,“当时肩颈和腰椎总是感觉不舒服,脚底还长了一个疣,有硬币大小,走路都疼。本来是要打针处理的,后来有懂中医的朋友告诉我,主要是气血不通造成的,建议我多运动。所以我做肩颈操和经络拍打操,坚持了几个月后,脚底的疣渐渐退下去了……”

“现在村里跳广场舞、练健身气功的人也不少,但多数人是在网上找视频学习。今天有专业老师来教我们,大家的积极性都很高。”董备说,希望以后有更多的专业健身课程来到文化礼堂。

记者 戴斌 通讯员 林琳

他是宁波籍爱国报人抗日志士 家乡档案馆专门为他出了本书

他是抗战胜利后上海各界公祭的新闻界抗战殉难十五烈士之一,是有名的宁波籍爱国报人、抗日志士。近日,为缅怀冯梦云的事迹,宁波市档案馆主编的《爱国报人冯梦云》正式出版。

冯梦云,又名冯蒙庸,别名宝云,字恭懋,1901年出生于慈溪县河姆渡湾里头(今余姚河姆渡村)。16岁时,冯梦云独自闯荡上海。1919年结识了毛子佩,从而进入当时的上海小报界。从此,他的人生翻开了新的一页。

上世纪20年代至40年代初,冯梦云在上海先后创办了《大晶报》《太阳报》。1933年,他与陈蝶衣、毛子佩一起发起首届“电影皇后”评选,门票收入全部用来购买飞机支援抗日。

1937年10月,冯梦云联合上海10家小报发行《战时日报》,宣传抗日。

民族危亡之际,冯梦云展现出一身浩然正气与铮铮铁骨。他不畏权贵、执笔如刀,公开在报端揭露军阀官僚的龌龊伎俩,同时撰写了《华北大战的总检讨》《中日战争与国际间形势的新转变》《八路军与晋北大战》等20余篇专论。

1942年11月25日,冯梦云在上



宁波市档案馆主编的《爱国报人冯梦云》一书。

海南京路被捕。入狱418天后,43岁的冯梦云以“抗日宣传分子”之名遭日寇枪杀。

近年来,宁波市档案馆依托馆藏档案资源,围绕历史和现实重大课题,编撰出版了一批具有宁波特色的档案编研作品,在弘扬传统文化、传承红色基因、保护城市记忆中发挥了积极作用。

记者 戴晓燕 通讯员 毛芳芳

福彩开奖信息

6+1第2020117期:8 4 5 5 4 9 狗
七乐彩第2020117期:
09 11 16 20 26 28 29 24
3D第2020270期:3 6 9
15选5第2020270期:
01 02 03 05 09
快乐8 第2020022期:03 06 11 12
13 18 19 24 30 32 33 35 36 47 51
58 62 68 70 72

体彩开奖信息

大乐透第20116期:
08 10 12 16 22 03 09
20选5第20270期:
03 08 12 14 17
排列5第20269期:
6 9 3 7 6
(均以公证开奖结果为准)



文明健康 有你有我 公益广告

垃圾分类 我就是影响力

作为年轻一代,保护环境是一堂必修课,
我正在积极参与垃圾分类,
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩
宁波大学 学生

