

一份个性化运动“处方”

本报记者体验公益性“国民体质监测”服务

完成肺活量、闭眼单腿站立、纵跳、握力等项目的综合体能测试，并结合人体成分分析、骨密度、血压脉搏等检查，一张免费的“私人定制”运动风险评估和运动干预方案便新鲜“出炉”。一年来，安庆已有5400余人享受国民体质监测服务。

国民体质如何监测？市民能从中获取哪些信息？得到什么样的运动指导？5月16日，记者走进位于市体育馆的安庆市科学健身指导中心，亲身体验了一回。

体测含11个项目

穿上宽松运动服、带好身份证，记者于9时来到科学健身指导中心，成为当天上午首名体测者。该中心开放时间为每周二至周日的9:00-12:00和14:00-18:00。

工作人员询问了记者的身体健康状况，确认没有心脏病等不宜参加运动的疾病。在登记室将记者身份信息录至一张卡片中，后续只需刷卡，便可

记者 调查

以开展每个项目的测试。

体测室内，不仅有常见的身高体重测试仪、肺活量测试仪，还有握力测试仪、坐位体前屈测试仪、闭眼单脚站立测试仪、反应时测试仪、台阶测试仪等11台专业仪器。一台仪器对应一个体测项目，完整体测共包含11个项目，每台仪器上方粘贴了说明表，介绍项目注意事项、测试意义和测试方法。从入口处开始，体测顺序沿着仪器摆放位置依次进行。全部项目完成后，无需等待，便可现场领取运动风险评估和运动干预方案报告。

项目具有挑战性

针对性别不同，男女在测试上仅有一项区别。男性做的是俯卧撑，女性做的是仰卧起坐。记者进行了除俯卧撑之外的所有项目测试，全程用时约15分钟，测试中有部分项目让记者印象深刻。

一开始的身高体重、肺活量测试属于体检范畴，记者可轻松完成。随后从握力测试开始，体测变得极具挑战性了。

握力测试主要测前臂和手部肌肉的力量，受试者在一定时间内用单手握紧仪器，测试两次取最高值，这一

项目上记者得分较低。

反应时测试非常有趣，主要测试神经系统的反应能力，测试方法类似打地鼠游戏。测试仪上有1红5绿6个按钮。一只手先按住红灯，眼睛紧盯5个绿灯，快速按下突然亮起的绿灯后，手再放回红灯上，花费时间越短，意味着反应越快。

看似容易实则较难的是单脚闭眼站立项目，测试人体的平衡能力。测试前，记者认为站立上几分钟应该难度不大，但闭上眼后，没过一会腿部就摇晃支撑不住，仅仅单脚站立了10秒。

最耗费体力的是台阶测试，受试者须在3分钟内按照节拍器节奏，反复做上下台阶动作。做完后，工作人员给记者手指戴上仪器测试脉搏。

详细分析体质状况

11个项目完成后，结合人体成分分析等检查，即可生成一份个性化运动“处方”，包括综合锻炼指导报告、人体成分评估报告、运动风险评估报告等。

“根据测评结果，为您制定以有氧运动、全身力量、柔韧练习类为主的锻炼项目，提高健康体适能水平。”记者的综合锻炼报告上如此显示。上面给出了

一份详细的锻炼指导方案，告知如何进行热身、主体活动和运动后放松，建议每周做3-5次有氧运动，每次需30-60分钟等，非常清晰明了、一目了然。

这份报告还会告诉受试者身体的各项状况，如身体脂肪含量为多少、是否属于肥胖人群、每日的基础代谢量、运动中出现损伤的风险等级、饮食营养建议等等。

“做好体质监测，可全面、直观了解自身的体质状况、健康水平和疾病倾向，以及影响自身体质的各类因素。”市科学健身指导中心站长艾苒说。

市科学健身指导中心是市教育局为健全全民健身服务体系、实施“快乐健身”暖民心动，科学指导群众开展体育运动而成立的集国民体质监测、科学健身指导、运动功能评估、运动医学诊断、运动康复于一体的公益服务机构。20至69岁间的健康公民，只需携带本人身份证前往。需要注意的是，心脏病（含心脏起搏器佩戴者）、高血压、肝炎、肾病、肺结核、哮喘、慢性支气管炎、贫血病、各类急性病、传染病；身体发育异常、身体残缺畸形，以及各类医生认为不宜参加运动者禁止进行监测。

全媒体记者 程呈 实习生 徐熙

在博物馆日共享文化大餐

本报讯 5月18日是第47个国际博物馆日，主题为“博物馆、可持续性与美好生活”。安庆市博物馆策划推出了7项专题展览和主题活动，通过展览、社教、研学等多种形式为公众献上文化大餐。

社教活动方面，为公众介绍馆藏二级文物“青花仕女婴戏纹将军罐”，组织观众印制主题版画。沙龙活动方面，博物馆邀请安徽省工艺美术大师、玉石雕刻大师袁为祥主讲“春秋战国工艺鉴赏”，介绍春秋战国时期青铜器、玉器的工艺特征和艺术特色。展览方面，与安徽古文化博物馆

联合主办“韦远柏山水画民间收藏特展”，展出韦远柏先生不同时期所创作的山水画精品31幅，画风从清新隽永到老辣精炼，题材从峡江帆影到雪山松云，展现“韦家山水”的风貌。

5月18日，博物馆将举办钱币捐赠仪式，并颁发新老志愿者证书，开展志愿者手语培训活动。同时，举办“皖江鉴宝”公益性鉴定咨询服务，并现场宣传文物保护法律法规。5月20日将举行“夜游博物馆”活动，届时安排汉服秀、黄梅戏演出、古琴表演、非遗技艺展示体验等活动。

（见习记者 施田田 通讯员 徐鹏）

健康中国 营养先行

全民营养周主题宣传活动启动

本报讯 今年5月15日至21日是第9届全民营养周，5月20日是第34届“5·20”中国学生营养日，为推进合理膳食行动、学生营养改善行动，5月15日，安庆启动全民营养周暨“5·20”中国学生营养日系列营养健康主题宣传活动。

今年全民营养周传播主题为“合理膳食，食养是良医”，“5·20”中国学生营养日传播主题为“科学食养助力儿童健康成长”。活动期间，我市将采取讲座、咨询、电子屏展示、海报张贴、宣传品发放等多种形式，开展进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅宣传活动，促进食物、膳食和营养健康知识及技能传播，鼓励居民合理搭配日常膳食养成良好饮食习惯，辅助预防和改变慢性疾

病，促进儿童青少年健康成长，助力健康中国建设。

“我们倡导广大市民要养成合理的饮食习惯，可以按照中国居民平衡膳食宝塔2022版，每天保证谷薯类、蔬果类、禽畜肉蛋奶类和豆类食物的摄入，每天平均摄入12种食物，每周摄入25种以上的食物，同时，饮食中要做到少油、少盐、少糖，每天摄入25至30克油，每天摄入的盐量要低于5克，少喝含糖饮料。市民可以使用控油壶、限盐勺等健康厨房工具，在日常生活中真正做到减油、减盐、减糖。”市疾控中心健教所所长张玉提醒广大学生，要做到不挑食、不暴饮暴食，少吃甜食，多参加体育锻炼，做到吃动平衡才能健康成长。

（全媒体记者 项珍 通讯员 刘革）



暴雨如注 演练急

5月17日，潜山市防汛应急演练中，抢险队员在油坝乡集结出发。

上午10时许暴雨倾盆，200余名抢险队员斗志昂扬，冒雨进行运沙包、堵管涌、转移群众、落水救人等项目演练，以提升防汛应急处置和水上抢险救灾能力。

全媒体记者 储永志 通讯员 仰琼英 摄

安庆发布家庭消防安全提示

家庭防火牢记“三清三关”

本报讯 入夏后，居民家庭用火用电量增多，火灾风险加大。5月16日，安庆市消防安全委员会办公室发布家庭消防安全提示，以提高居民家庭火灾防范意识，及时排查和消除身边各类火灾风险隐患，严防火灾事故发生。

市民居家应做到安全用火用电量，购买使用质量合格的电器、燃气设备，并定期检查维护，消除故障隐患；不私拉乱接电线、不超负荷用电，不私自拆改燃气设备和管线。落实家庭防火“三清三关”措施，即定期清厨房、清阳台、清走道，长时间外出前关火源、关电源、关气源。定期清理清除家中易燃可燃杂物，降低火灾风险。厨房用火用气烧水、做饭或煲汤等，人不离开、时时看

管。食用油、抹布、毛巾等可燃物要放在远离灶具的地方。抽油烟机定期清洗油污。不在厨房存放酒精、空气清新剂等易燃易爆危险品。

吸烟人员不要躺在床上、沙发上吸烟，不要醉酒后卧床吸烟；不要随意丢弃烟头，丢弃烟头前，要确保烟头彻底熄灭，无复燃危险。

家中常备灭火器、防烟面罩、灭火毯等消防器材，尽可能安装独立式感烟探测报警装置，确保火灾早发现、早处置、早逃生。家中安装防盗窗（网）时，要留设紧急情况下可从内部开启的逃生出口，方便人员紧急避险和外部施救。

电动自行车严禁在居民楼入口、疏散通道、楼梯间、电梯间及其他住人

室内停放，或在以上处所为其充电；严禁“飞线”充电，严禁拆下电动自行车电池带入电梯或放在室内充电。

学习掌握基本的防火知识和逃生自救技能。电气火灾要先断电源、再扑救；油锅火灾，千万不要用水扑救，可采取盖锅盖、放菜蔬或使用干粉灭火器等进行扑救；遇燃气泄漏，及时关闭燃气阀门、开窗通风，禁绝现场明火并到安全处报警。

高层建筑或高层住宅遇到火情，千万不要搭乘电梯，不要盲目逃生、盲目跳楼；要冷静判断起火位置、火势蔓延及楼道内的烟气状况，作出正确紧急避险、固守待救或快速逃生选择。

同时，市消防安全委员会提醒，物

业服务企业要落实消防安全责任，规范加强小区日常消防安全管理、消防设施器材维护保养、消防安全宣传提醒和每日防火巡查、风险隐患排查等工作，消防控制室和微型消防站人员落实值班值守，保持小区消防车通道和安全出口畅通。划设固定安全区域供电动车停放和充电。各乡镇、街道和村（居）民委员会要加强辖区村（居）民小区消防安全管理，定期组织开展消防安全检查、火灾风险隐患排查整治和消防疏散演练等活动；组织志愿者广泛开展“敲门入户”“进门入户”消防安全宣传指导，动员居民自觉做好身边火灾防范工作。

（全媒体记者 方芳 通讯员 李杰）



宣传防范经济犯罪

在第十四个全国公安机关打击和防范经济犯罪宣传日来临之际，5月15日上午，安庆市公安局大观分局经侦大队联合大观区相关部门开展形式多样的宣传活动，让百姓增加“守住钱袋子、护好幸福家”的信念，增强防范经济犯罪的法律意识。

全媒体记者 路欣 通讯员 陈蓉 摄

（上接第一版）一要提升政治能力，善于从党和人民的立场、党和国家工作大局出发想问题、作决策、办事情，善于从繁杂问题中把握事物的规律性、从苗头问题中发现事物的趋势性、从偶然问题中认识事物的必然性，善于驾驭复杂局面、凝聚社会力量，防范政治风险，切实担负好党和人民赋予的政治责任，真正成为政治上的明白人。二要提升思维能力，把新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的科学思想方法，作为研究问题、解决问题的“总钥匙”，切实提高战略思维、辩证思维、系统思维、创新思维、历史思维、法治思维、底线思维能力，做到善于把握事物本质、把握发展规律、把握工作关键、把握政策尺度，增强工作科学性、预见性、主动性、创造

性。三要提升实践能力，发扬理论联系实际的优良学风，全面把握新时代中国特色社会主义思想一系列新理念新思想新战略的实践要求，增强推动高质量发展、服务群众、防范化解风险本领，加强斗争精神和斗争本领养成，着力增强防风险、迎挑战、抗打压能力，及时填知识空白、补素质短板、强能力弱项，不断提高专业化水平。陕西要用好自身历史文化资源和红色文化资源，大力弘扬伟大建党精神和延安精神，推动主题教育走深走实。

习近平心系黄河流域生态和文物保护工作。5月16日下午，在前往陕西途中，习近平走下列车，在山西省委书记蓝佛安、省长金湘军陪同下，先后考察了运城博物馆和运城盐湖。运城历史悠久，文脉厚重，因“盐运之城”得名。在博物馆，习近平参观

“华夏寻根”“馆藏珍品”“盐盐春秋”等展陈，详细了解运城有关人类起源和中华文明早期历史发展等，并听取运城盐湖的形成发展和沿革沿革介绍。习近平强调，博物馆有很多宝贵文物甚至“国宝”，它们实证了我国百万年的人类史、一万年的文化史、五千多年的文明史，要深入实施中华文明探源工程，把中国文明历史研究引向深入。要认真贯彻落实党中央关于坚持保护第一、加强管理、挖掘价值、有效利用、让文物活起来的工作要求，全面提升文物保护利用和文化遗产保护传承水平。

运城盐湖具有4600多年的开采史，有着深厚人文底蕴和重要历史价值。近年来，当地坚持保护优先、绿色发展，实施“退盐还湖”，盐湖保护范围内停止一切工业生产，因地制宜推动产业转型升级。习近平结合展

板、展品等听取有关情况介绍，实地察看盐湖风貌。他指出，盐湖的生态价值和功能越来越重要，要统筹做好保护利用工作，让盐湖独特的人文历史资源和生态资源一代代传承下去，逐步恢复其生态功能，更好保护其历史文化价值。他强调，黄河流域生态保护和高质量发展，是党中央从中华民族和中华文明永续发展的高度作出的重大战略决策，黄河流域各省区都要坚持保护黄河流域生态作为谋划发展、推动高质量发展的基准线，不利于黄河流域生态保护的事，坚决不能做。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇出席汇报会并陪同考察。中央有关部门负责同志参加汇报会并陪同考察，主题教育中央第三指导组负责同志参加汇报会。

警医联心 共护平安

5月10日下午，安庆市第六人民医院功能检查科及康复科“安心服务”志愿者参与安庆市公安局开展的“警医联心，共护平安”的主题活动。

在安庆市公安局情报指挥中心，大家先是学习了4月28日中共中央政治局召开的《分析研究当前经济形势和经济工作》的会议精神，随后开展为纪念马克思诞辰205周年，以《真理的光芒》为主题的党课并进行交流研讨。市六院发挥优质心理健康医疗资源的优势，根据公安职业特点进行心理健康辅导，心理治疗师王思为民警带来“冥想解压训练”心理小游戏，帮助民警做心理疏导，耐心指导民警合理锻炼身体，放松身心，缓解心理压力，养

成良好健康的生活方式。活动中，市六院志愿者还受邀参观了市局110指挥中心，大家为目前的“一张图”可视化调度平台的智能化技术所震撼。

市六院相关负责人表示，警察是人民安全的值守人，医生是人民健康的守护者，希望通过此次活动切实做好市六院“拥军优属、拥政爱民”工作，激励党员共同学习和实践马克思主义，进一步加强警医交流合作联合。市六院将继续巩固和发展军政军民团结的大好局面，根据职业特色开展多层次的合作形式，互相学习借鉴，紧密加强党建合作，积极为人民群众幸福和安全不懈努力。

通讯员 陈燕燕