

全民健康素质稳步提升 健身热持续升温

“15分钟健身圈”让你动起来

民生
头条

□ 全媒体记者 刘惠子

健康是幸福生活最重要的指标。近年来,全民健身理念逐渐融入安庆市民日常生活。广场舞、球类运动、游泳、太极、骑行……运动项目涉及广泛,越来越多的市民爱上运动、参与运动,各种全民健康素质稳步提升,城市活力无限迸发。

每天早晨六时,家住龙门口街的胡中亭老先生在家中摆弄一会哑铃后,就出发去江边健步走。午睡后再步行五分钟的时间来到老年活动中心与球友们打乒乓球,这是胡老先生近十年来的运动习惯。“年纪越大,越要坚持锻炼身体,只要做到量力而行,适可而止。”胡老先生说,现在运动健身很方便,家门口有健身广场、步行5分钟有老年活动室、步行不到10分钟沿江的步道很适合慢步。

29岁的周庆是一位骑行爱好

者,他经常在自己的“骑友群”里组织十人左右的车队夜骑。9月10日晚,他组织的骑行队在湖北路附近集合,目的地为安庆师范大学大龙山校区附近。当晚7时,骑友们准时到达了指定的出发地点,大家相互叮嘱了几点安全注意事项,就依次出发了。大约40分钟左右,周庆和队友们到达了安庆师范大学附近,队友们聚在一起稍作休息,准备返程。

“我们白天都要上班,之所以下班后还利用时间骑行锻炼,是因为酷热的天气里挥汗如雨也是一种很好的解压方式。”骑行队伍里,35岁的市民程超告诉记者,每次骑行后最大的感受是随着城市的发展,道路越来越宽敞,尤其是菱湖风景区附近的骑行步道让骑行的体验感大大提升。

在沿江路附近的江堤广场上,每当落日余晖散去,热爱健身舞蹈的市民跟随音乐动感起舞。“运动过后汗如雨下,但是很痛快。”家住滨江苑社区的居民丁玲,每天傍晚步行五分钟就可抵达江边1号码头里的小广场跳健身舞。“冬练严寒夏练酷暑,已经成为了我的生活习惯。”丁玲说,和她一起跳舞的朋友大都是来自附近的居民,大家

每天晚上首先在公共健身器材上做热身运动,接下来是健身操和曳步舞轮番上场,循序渐进,根据自己的能力量力而行。

“现在环境越来越好,场馆配套越来越完善,可以说只要走出家门,就能开始锻炼了。夏天与其在空调房内打不起精神,不如趁着早晚外出锻炼,出汗排毒。冬天缩手缩脚不如一展身手让身体热起来。”家住双井街的市民储媛告诉记者,她每天晚上步行五分钟就可以到家门口的体育场散步健身,严寒酷暑从不间断。

立足人民群众日益增长的健身需求,大力加强公共体育设施建设,构建全民健身公共服务体系,不断推动全民健身和全民健康深度融合。近年来,安庆以推进全民健身为抓手,不断满足人民群众日益增长的体育需求,现已建成小型室内健身中心108个,全民健身广场129个,多功能球类运动场117个,晨晚练点129个。

2022年,城区新增施工43个场地和器材,其中2个笼式足球场,6个多功能球场,2条健身步道……基本建成城区15分钟、农村30分钟健身圈,让市民休闲健身的身影随处可见。

未来三天最高气温 维持“2”字头

本报讯(全媒体记者 刘惠子)冷空气的影响今天还会持续,最高气温25℃左右。明后天受高压控制依旧会维持晴朗的天气,只是风力偏大。季节过渡的时期,阳光不再像盛夏那么热烈。一早一晚的凉风时刻在提醒我们,秋天的脚步越来越近了。

安庆市民对于本轮冷空气带来的最大感受不是有多冷,而是白天虽然有阳光,却不再那么炙热,午后的气温被很好地控制在了26℃的舒适区间。下一波冷空气将出现在23日前后,力道可能比这一场还轻,对温度的影响有限,也不会有明显的降雨。由于是干冷空气,所以本周我市主打晴到多云天气,雨水没啥出场机会。这对于一直在喊渴的大地来说,实在不友好。近期空气相对湿度较低,大家记得补水。

安庆市气象台预计,今天至26日全市以多云到晴天气为主。受弱冷空气影响,平均气温将下降2~4℃,同时偏北风力将增大至3~4级,阵风6级。冷空气的到访推进了安庆入秋的脚步,不过气象学上,入秋的标准需要连续5天滑动平均气温小于22℃且大于等于10℃,安庆正式入秋还需时日。按往年气象记录来看,安庆平均入秋时间在国庆节前后,且相较于夏季和冬季,安庆秋季偏短,仅有2个月。

受旱情影响,今年满城尽是桂花香的氛围迟迟未到。什么样的天气条件下桂花才会大范围开放呢。记者了解到,早秋类桂花,如果连续10天滑动平均气温小于26℃,且期间最低气温小于24℃,则2~3天内桂花开花。晚秋类桂花,10天平均气温小于23℃,最低小于20℃,则2~3天内晚秋类桂花开花。如此看到,安庆市民赏桂花还得再等等。

9月18日,游客在岳西县中关镇北山村一葡萄园采摘葡萄。眼下,葡萄挂满枝头,甘甜味美、飘香四溢,吸引游客前来采摘,体验丰收的乐趣。

近年来,岳西县充分利用当地资源优势,采取“村集体+公司+基地+农户”的发展模式,因地制宜种植葡萄、柑橘、草莓等果蔬,以农促旅、以旅强农、农旅融合,助力乡村振兴。

通讯员 吴均奇 摄



校门口斑马线交通信号灯是否应时启用?

回应:已立即启用,将进一步优化灯控设置

本报讯(全媒体记者 方芳)近日,市民徐先生致电安庆晚报反映,安庆九中晚自习放学时学生众多,道路拥堵,门口斑马线信号灯没有启用,存在安全隐患。

“学校从这学期开始统一安排上晚自习,我晚上8:30在校门口接孩子时,看见九中门口斑马线的信号灯一直是闪着黄灯,虽然大多数机动车都能礼让斑马线,但还存在有少数车辆与学生抢道的现

象。”徐先生说,晚上光线暗,如果没有信号灯有效指导交通,会存在安全隐患。

对于晚间校门口斑马线上的交通信号灯的启用问题,随后记者立即咨询了市公安局交警支队四大队,副大队长周中伟表示,会到学校门口实地了解情况,根据学生晚自习放学时间,再与交警支队秩序科及技术部门联系调整信号灯。

9月15日,徐先生告诉记者,学校门前斑马线的信号灯已经开

启,交通秩序有所改善,只是希望红绿灯转换的时长调到30秒。对此,周中伟表示,前期通过与学校沟通,根据不同年级学生下晚自习的时间,已将此处斑马线的交通信号灯分别在8:30-8:45、9:30-9:45两个时间段设置为红绿灯模式,并将部分遮挡行人信号灯的树枝进行修剪。“这几天我们会继续观察红绿灯设置后的交通情况,希望进一步优化灯控设置,保障学生们通行安全。”



近日安庆天气情况:9月21日多云,18-25℃。9月22日多云,18-29℃。