

# 管好嘴 迈开腿 更健康

## 235位市民参加健康体重专项行动收获满满

记者 王娟敏



“我体重减轻了!”“我血压正常了!”“我腰围减小了!”……今年9月,县疾控中心开展全民健康生活方式健康体重专项行动,我县22支参赛队235名队员参加,取得惊喜成效。

### 减体重达人:每天跳绳1500下,体重减13公斤

被评为减体重达人的王若金,是嘉逸队队员。他是一位科学老师,原先体重有100公斤,参加健康体重专项行动后,他坚持每天晚上跳绳。“我用脚尖踮着快速跳,一开始每分钟跳几十下就气喘吁吁,后来一口气能跳200多下,现在一分钟能跳400下。”王若金告诉记者,跳绳是一项独立性强的运动项目,简单方便,随时随地就可进行。

只要有时间,王若金还会去大佛寺爬山,一爬就是一个多小时,平均每天走路一万五千步。“以前我吃减肥药,或靠节食减肥。虽然体重减下来,

但人的精神面貌不好,而且经常反弹,现在靠运动减肥,我越来越有精气神,而且不反弹。”王若金表示,自己会继续锻炼,收获身体健康的同时品味运动的快乐。

### 健走团:每天狂走8.5公里,历时1.5小时

近三个月来,每天晚上,都有上百人扛着大旗,从江滨公园止水碑走到七星大桥,然后再折返,全程8.5公里,为时一个半小时。目前,队员已有250多人,而且还在不断壮大中。

“我们每天风雨无阻,下雨天也依然坚持走路。”健走团团长张才说。坚持健走近三个月,张才从86公斤减为74公斤,被评为减体重达人,并获得优秀组织奖和优秀宣传奖。“我现在是标准体重,血压血脂均正常,人也感觉轻松不少。”除张才外,健走团中多数队员的体重也有明显变化,人均减体重1.95公斤,人均减腰围7.88厘米。此外,在运动过程中,队员们也结下深厚友谊,他们有时也会相约走盐帮古道、爬大佛寺等。

### 嘉逸队:人均减体重4.2公斤

俞春君是嘉逸队队长,参加健康体重专项行动后,他组织队员科学饮食、科学运动。

“我会让我的队员们科学控制饮食,平时多喝水,每餐吃七八分饱,晚饭不吃淀粉类食物。”俞春君告诉记者,队员们还会在群里汇报运动情况,互相监督、互相鼓励。“有的队员白天没时间,晚上就去大佛寺走走或者跳绳,到目前为止,队员们人均减体重4.2公斤,我们队也被评为最佳减重团队。”

## 古代书画鉴赏鉴定讲座受欢迎



记者 胡秋萍

12月13日,县博物馆举办古代书画鉴赏与鉴定讲座,我县书画家和书画爱好者、文物收藏爱好者60多人聆听讲座。

讲座邀请有丰富鉴定经验的省文物鉴定站周刃主讲。周刃先后在省文物商店、省博物馆、省文物鉴定站从事文物鉴定工作30余年,现为书画研究馆员和国家文物出境审核书画、玉器责任鉴定员,省文物鉴定委员会委员。

周刃从古代书画审美的差异性入手,讲解鉴定和鉴赏的不同,

并用两幅沙孟海的真假书法作品吸引大家积极参与互动,辨别真伪,从章法、用笔、格调、气韵等几个角度来阐述书法作品如何鉴定。他用齐白石等名家的画来说明中国画欣赏中有关意境、构图、笔墨三方面的内容。他告诉大家,要通过多看高水平展览、图录,多了解画外的诗词、品位、传统文化,多进行书画实践等方式来提升自身的鉴赏水平。周刃还简单介绍书画作品作为历史和作为方式。讲座结束后,听众还拿出自己收藏的古书画作品让周刃现场鉴定。



## 新四军研究会举行联欢会

12月13日,新四军研究会歌舞团在县老年活动中心举行迎新春联欢会,演员们自编自导的越剧、独唱和诗朗诵等十多个喜闻乐见、异彩纷呈的节目,让大家享受一场视听盛宴。(记者 梁凯凯 摄)



## 东茗乡举办农民文化节

近日,东茗乡第十三届农民文化节在下岩贝村文化礼堂举行,舞狮、布袋木偶戏、小品等由各村文艺爱好者自编自演的精彩节目,让台下爆发出阵阵掌声。(通讯员 汪琼 俞志锋 摄)

## 乘客突然昏迷 司机背起送医

通讯员 吴君霞

12月11日,6路公交车上上演一幕感人画面,一名乘客突然身体不适,驾驶员刘伟庆立即背起她送往医院。该乘客因及时救治,最终转危为安。

“师傅,这位老婆婆晕倒了!”当天上午8点30分左右,刘伟庆正执行从客运东站开往食品总公司的运营任务,在县人民医院站点上客时,车内突然传来一阵惊呼声。

刘伟庆听到呼喊声后,连忙将车停好,立即到车厢查看该乘客情况。只见该老人面色苍白,刘伟庆见状,立即拨打110报警电话,并将车内情况报告公司车队,同时为该乘客按压耳朵、掐人中,但情况并未好转,老人依然处在昏迷状态。刘伟庆突然

想起县人民医院就在对面,直接送医会更加节省时间。在征得其他乘客同意后,刘伟庆背起老人就往医院跑。恰巧碰到老人的熟人,刘伟庆将老人托付后,回到车上继续执行运营任务。

“当时情况紧急,没想那么多,一心只想救人!”在刘伟庆看来,自己只是做了一件小事。他表示,每位公交车驾驶员在碰到这种事时,都会毫不犹豫伸出援手。

从医院获悉,该乘客是因低血压引起晕眩。经医院检查,目前各项身体机能均正常。

公交车是百姓出行必不可少的代步工具,也是城市文明的流动窗口。像刘伟庆这样的公交人,每天默默无闻地穿行在大街小巷,他们用实际行动践行着服务市民的承诺,传递着正能量。一件小事、一个善意的举动,让冬日里的新昌越来越有温度。

新闻报料热线: **18969556600**  
一经采用,即付稿酬30-60元

## 公 示

根据国家新闻出版署《关于2019年全国统一换发新闻记者证的通知》(国新出发[2019]39号)、《新闻记者证管理办法》要求,我台对申领记者证人员进行严格审核,现将名单公示接受社会监督。公示期:2019年12月15日-12月25日。举报电话:0575-86333922,浙江省新闻出版局电话:(0571)87059317。

### 拟领取新闻记者证名单:

王杰辉 刘红英 陈 薇 潘锡斌  
吴锦晖 俞 寅 吕 英 李英超  
盛立阳 张晓亮 蔡 超 毛 明  
周宗斌 潘林胜 竺方方 王孟蕾  
彭 军 王 江 潘大行 马立功  
王珊之 尤新尉 丁水初 盛慧慧  
吴函颖 王晓雯 吕晓萍 金洁卫  
吕 钢 潘 榕 陈 斌 吕 清

王浩伟 张亦文 周 鑫 潘鹏兴  
吕泽虹 张东杰 梁越谏 李炫烽  
王文杰 张柳莺 吕 嫚 杨淑维  
王彬岚 卢 路 车丹妮 项泽统  
贾 博 李帮焱 李国语 阙言森  
唐丽娜 詹舍秀

新昌县广播电视台  
2019年12月15日

## 立冬过后如何养生 春红来帮你支招

近期,新昌春红养生馆特邀专业养生人士为亚健康人群提供咨询服务,特别是对失眠、头痛、头晕、记忆力下降、漏尿、颈椎病、风湿病、高血压病等有预防作用。

### 春红养生馆

地址:鼓山中路(钟楼菜市场附近)  
现锦江之星楼下 微信:13506751349