

寒冬抵御流感 科学健身不可少

本报记者 孙军

近期,流感高发。据中国疾控中心最新数据,目前流感病毒99%以上为甲流。在这样的环境下,如何加强体育锻炼,提高自身免疫力对抗甲流,成为许多人关心的问题。

据中国疾控专家介绍,甲流的常见表现与季节性流感差不多,没有非常特殊表现,常见症状包括发热、咳嗽、头痛、肌肉和关节痛、咽痛和流鼻涕、极度疲劳等,有时还会出现呕吐和腹泻。

面对病毒的来袭,均衡饮食与合理运动是一般人群维持健康

的重要途径,也是降低病毒感染风险的重要手段。加强体育锻炼可以提高人体免疫力,降低感染流感的风险,能够增强心肺功能、促进新陈代谢、提高身体抵抗力,使人体在面对病毒时,更有能力抵御。

根据研究数据显示,每天30~60分钟低强度或中等强度训练,能使人在流感季节所经历的患病天数至少降低40%。与每周只锻炼一次或从不锻炼的人相比,每周锻炼5次或更多、每次不少于30分钟的人,其感冒症状的持续时间会缩短43%~46%。

市社会体育指导员协会会长王惠敏告诉记者,增强免疫力是预防呼吸道疾病的基础。想要

增强机体抵抗力和免疫力,运动是必须的。现在的人生活节奏很快,没什么时间锻炼身体,不仅会使得形体走形难看,还会导致免疫力下降,容易患上各种疾病。因此,每天至少要花半个小时的时间来运动。

王惠敏建议,适当的锻炼是必不可少。每天要坚持半小时到一小时的慢跑、打太极拳或其他有氧运动,如游泳、骑自行车等。这些运动不仅能增强体质,还能提高身体的抗病能力,从而降低患流感和肺炎的概率。

对于正在经历甲流的人群,建议合理用药,补充营养,注意休息。待症状消失没有其他异常感觉后,再从低强度开始恢复运

动,循序渐进,可以做些深呼吸运动和低强度的伸展操和健身气功类运动辅助恢复。

国家级社会体育指导员毛庆建议,甲流患者在恢复期可以进行适当的低强度有氧运动,但需注意逐渐增加运动强度和运动时间,并在医生指导下进行。甲流是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播。在恢复期,患者的免疫系统可能还未完全恢复,此时进行剧烈运动可能会导致身体过度疲劳,影响恢复进程。对于甲流患者,在康复期间应避免进行高强度的运动,如长跑、跳绳等。可以选择低强度的有氧运动,如散步、瑜伽

等。这些运动有助于增强心肺功能和免疫力,但应逐渐增加运动强度和运动时间。

专家建议,甲流康复以后,很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间,建议先不要开展剧烈运动。可以开展一些适度的、相对温和的运动,如散步、慢跑等,可以适度做一些广播操、健身操、八段锦、太极拳等。每周至少进行3~5次体育锻炼,每次锻炼时间控制在30~60分钟之间。选择合适的运动服装,保暖性能好,透气性好,避免出汗后受凉。同时,要均衡膳食,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质的摄入,增强体质。

焦作体育 与您同行



焦作体育微信公众号

市体育局召开省十五届运动会备战分析会

本报讯(记者孙军)1月10日,市体育局召开省十五届运动会备战分析会,围绕明年省十五届运动会青少年竞赛项目和年龄组设置,着眼目标导向和问题导向,细致梳理各备战项目的短板弱项,研究讨论提升训练质效的措施办法。

在河南省第十四届运动会上,焦作市体育代表团取得了金牌总数全省排名第三、总分全省排名第三、综合成绩位列全省第一军团的好成绩,圆满完成参赛任务。自省十四运会比赛结束,焦作体育人立即投入新周期的备战训练中。

会议通报了备战整体情况。去年年初以来,全市各训练单位结合实际调整优化项目布局,科学系统开展备战工作,积极组建省运会参赛队伍,符合省运会年龄注册运动员共计1894人,在训运动员

建设全民运动健身模范市



篮球场上,运球突破。

(本组照片均由本报记者吉亚南摄)



市龙源湖公园健身场地,市民进行引体向上锻炼。



阳光正暖,享受运动健康常在。

市体育局组织召开太极拳发展研究座谈会

本报讯(记者孙军)1月10日,市体育局组织召开2025年太极拳发展研究座谈会,总结太极拳普及推广工作,围绕太极拳传承发展、推广普及、产业培育等工作进行探讨。

座谈会上,河南理工大学体育学院、温县太极拳武术文化发展中心负责人,以及陈式太极拳协会、陈照森太极拳研究会、朱天才太极拳研究会、陈正雷太极拳研究会、陈小旺太极拳研究会、王西安太极拳研究会、武式太极拳协会、和式太极拳协会、杨式太极拳协会、拳聚德太极拳俱乐部等负责人,围绕推进市校融合、发挥社团作用、太极拳“六进”、发挥太极拳人才引领带动作用、借助太极拳大赛作用等工作,进行了深入交流,提出了不少可行的建议和意见。

大家纷纷表示,要积极落实市委、市政府提出的打造“世界太极城·中国养生地”战略目标,围绕推进市校融合、发挥社团作用、太极拳“六进”、发挥太极拳人才引领带动作用、借助太极拳大赛作用等工作,进行了深入交流,提出了不少可行的建议和意见。大家纷纷表示,要积极落实市委、市政府提出的打造“世界太极城·中国养生地”战略目标,围绕推进市校融合、发挥社团作用、太极拳“六进”、发挥太极拳人才引领带动作用、借助太极拳大赛作用等工作,进行了深入交流,提出了不少可行的建议和意见。

会议指出,近年来,全市各级各式太极拳协会、组织和传承人认真落实市委、市政府

2025年焦作市太极拳技击骨干教练员培训班开班

本报讯(记者孙军)1月12日,2025年焦作市太极拳技击骨干教练员培训班在市武术协会开班。来自全市各太极拳协会的优秀拳师参加了为期两天的培训。

据了解,2021年,市体育局委托市武术协会成立焦作市太极拳技击研究中心,就太极拳推广普及及实战技击进行研究,融合武术技击运动要素特点,提升太极拳的技击水平,使太极拳回归到既能强身健体又能实战技击的原有历史风格。历经3年的研究,该中心融合了多种武术

技击运动要素特点,创编这套太极拳实战技法。据该套实战技法的主创者、市武术协会会长张治远介绍,为推广普及太极拳实战技法,市太极拳技击研究中心分别在焦作师专和河南理工大学两所高校的体育学院举办了焦作市太极拳技击高等学院培训班。此次举办太极拳技击骨干教练员培训班,旨在将该实战技法向全市各太极拳辅导站点推广普及,加快太极拳的传统技法在当今技击场上展现和传承的步伐。

满足群众需求 助力焦作体育发展

□杨 柳

随着人们生活水平不断提高,健康意识不断加强,大家对体育锻炼的需求和观赏高水平赛事的愿望越来越强烈,为健身群众提供满意的体育运动场所和赛事保障服务成为焦作体育人应有的职责和担当。

市太极体育中心作为焦作市地标式建筑群,包含游泳馆、健身馆、体育场、太极馆等多个体育场馆,其中太极馆不仅可承办计划赛事活动,也承接商业活动、文艺演出和体育培训等,是个多功能的综合型场馆。

但是在运营的过程中,也存在一些无法满足群众需求的问题。一是承接活动多为计划赛事活动,商业活动承接较少。二是场馆利用率低,未能将闲置资源彻底盘活。平时没有比赛的情况下,太极馆对外开放的仅有羽毛

球场地,项目单一。三是研学实践基地互动体验感不强,体育展示馆形式单一,内容需及时更新。四是一部分场地设施设备老旧,需更新升级。

为了更好地服务群众,服务赛事,为焦作体育发展助力。作为场馆人,我们要从以下几方面做起。

一、以赛事活动为引领,带动场馆收入增加。一是以服务好计划赛事活动为前提,积极引进商业活动,做到能够引进来、并且留得住、留得久。二是提升场馆软硬件水平。太极馆灯光照明设施已经全面升级改造,音响设备也得到改造提升,下一步将不断提升场馆硬件水平,包括主场地篮球区域更换新地毯、大屏更换、厕所改造、房顶治漏等。在软件方面,通过岗前培训、谈

话、老带新、参加中心业务培训等活动,不断提升场馆人员个人技能和素养,增强团队凝聚力,能够在服务赛事活动中做到团结一致、热情周到。二是加强宣传。在微信公众号、焦作日报、微博等平台积极宣传场馆功能及服务,打造太极馆新名片。

二、以研学路线为契机,多措并举增加人流量。一是积极联系周边旅行社、学校,邀请其来参观体验太极拳研学路线。征求其意见建议,并积极改进。二是利用局机关举办的各类赛事及活动,介绍太极拳研学路线,达到引流的目的。三是主动联系老客户。通过承办活动的记录,主动联系老客户,将其需求记录下来,达到不错过每一场活动的目的。

三、增强服务意识和服务质量,满足群众健身需求。一是增

强服务意识。一方面通过培训,让职工认识到作为服务人员应该有的素质,认识到服务群众的重要性,使其能够以饱满的热情投身到服务群众的工作中。一方面通过集中开会或谈心谈话的方式收集职工意见建议,解决职工遇到的困难,增强人员服务意识。二是提升服务质量。通过改善硬件设施,定期检查设施设备,倾听群众意见建议,提升整体服务质量。三是丰富开放场所。可在羽毛球项目的基础上增设篮球项目,不断完善项目种类。

当然,满足群众健身需求光

靠这些是不够的,需要不同岗位体育人的共同努力。包括大力推进体育公园、全民健身中心、健身步道、社会足球场、群众滑冰场等建设工作,确保群众“能健身”。组织专家学者、优秀运动员、社会体育指导员等走进学校、社区、乡村和企业,开展科学健身指导活动,普及健身知识。通过建设更多的体育设施,打造“10分钟健身圈”,让群众在短时间内就能找到合适的健身场所,解决“去哪儿健身”的问题。让我们共同努力,一起助力焦作体育发展。(作者系焦作市体育场馆中心干部)

建设一区五城 体育要先行

体育场馆 福利大派送

市太极体育中心健身馆、室外场地对现役军人、残疾人、老年人等特定人群免费开放。

市太极体育中心室外篮球场、室外田径场、室外足球场、室外网球场、亲子健身园免费对市民开放。

市太极体育中心太极拳文化展示馆、体育主题展示馆、道德模范展厅、国民体质监测站、“廉洁从家出发”展示馆、志愿者服务站免费对市民开放。

市太极体育中心西广场和北广场两个健身园,200多件健身器材、18个乒乓球台、6块羽毛球场地,全天向市民免费开放。(焦作市体育场馆中心)