

# 给健身开一张运动“处方”

“您的身材属于微胖,需要进行慢跑、游泳、运动单车等有氧运动,每周运动3次至4次,每次持续30分钟至50分钟。”9月7日10时35分,家住漪汾街的秦吉军,通过手机收到一张运动处方。

开具这张特殊处方的运动康复师贾晓栋表示,全民健身并不是“想怎么练就怎么练”,它需要科学指导,才能实现全民健康。

## 运动也需要“处方”

10时30分许,秦吉军脱去鞋袜,赤脚站在智能体测仪上。

体脂率25.4%、内脏脂肪6.9、腰臀比1.07……近20项数据,展示出秦吉军的基本身体成分。“我知道自己是有点胖的,没想到身体年龄已经27岁了。”25岁的秦吉军如是说。

“如果你想慢跑,一周的跑步总量不



康复师贾晓栋为健身者放松腰部肌肉。

要超过92公里。”面对迫不及待想要锻炼的秦吉军,运动康复师贾晓栋坦言不能急于求成。久坐或者不跑步的人,膝盖和髋部的关节炎风险将提高;而过量和高强度的跑步,则有可能引发关节问题。

贾晓栋特别强调,每个人的体质不同,运动处方需要以运动医学为依据,根据既往病史、个体身体状况评估,帮助健

## 从健身走向健康

运动处方的制定和实施过程,严格按照康复体育、临床医学、运动学等学科的要求进行。

“从某种意义上说,运动可以被视为一张临床医疗处方。”华舰动体教育科技有限公司(以下简称华舰动体)负责人甘降雷表示,“肥胖、糖尿病(初期)、脊柱侧弯,对很多病症来说,运动都是最好的预防及治疗手段。”

2020年4月28日,山西省委、省政府组建的华舰体育控股集团正式成立,担当起建设“体育山西、健康山西、幸福山西”主力军的重任。华舰动体作为该集团中重要一环,整合了医疗、卫生、科技、教育等优质资源。

我省著名摔跤运动员常永祥,险些因脊柱侧弯于2006年退役。所幸,常永祥在队医的帮助下恢复了身体状

态,并于2008年北京奥运会上斩获一枚银牌,这也是中国男子摔跤奥运会最佳战绩。

“缺乏运动、坐姿姿势不正确都有可能引起脊柱侧弯。病症在10岁至18岁表现尤为明显。”甘降雷表示,“我们在运动员身上取得的疗效,完全可以进行移植复制,为我们的青少年儿童服务。”

记者 杨尔欣 文/摄

## 《关于我妈的一切》 太原温情点映

### 真诚展现母女相处日常

本报讯(记者 陈辛华)亲情催泪影片《关于我妈的一切》,将于9月19日中秋节前上映。9月8日,该片在太原中影国际影城超前点映。影片聚焦一位以家庭为重的母亲的平凡生活,用真实情感触动观众内心,展现平日里融入生活每分每秒,却又被忽略的母爱与亲情力量。

《关于我妈的一切》由赵天宇导演,影片的创作,投入了赵天宇初为人父后自身的情感体验,他累积采访了40对母女,以采访获取的真实生活故事为基石,倾注真诚的情感进行呈现。看过影片后,不少观众被生活化的真实母女相处瞬间打动,直言“徐帆演的季佩珍太像我妈了”,也表示在李小美身上看到了自己。以真打动人心,导演赵天宇从生活的细节入手,展现当代观众身边最普通也最珍贵的母亲形象,呈现令人充满共鸣的真实生活状态。

《关于我妈的一切》由徐帆、张婧仪、许亚军领衔主演,资深戏骨与新生代演员的搭档让人眼前一亮,同时集结了张歆艺、吴彦姝、李程彬、韩云云等实力派演员。对于徐帆、张婧仪这对母女搭档,导演表示,“她们都是对方心中最合适的那个母女。”

电影扎实的故事和深厚情感,让观众体会到与母亲的细碎而温暖的日常,获得称赞,“看到这部电影,才意识到自己已经很久没回家了,中秋就回去陪她”,评价中传达出观众对母女亲情的感情共振,“电影动人,在不脱离生活的同时处处感动,感动时又不失温情。”

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

上海松江 周菊华作

# 静以修身 俭以养德

中宣部宣教局 中国文明网

太原市精神文明建设指导委员会办公室 公益广告  
太原日报社

图说 我们的价值观

# 明礼是福

友善 敬业 诚信 友善  
爱国 敬业 诚信 友善  
爱国 敬业 诚信 友善

富 民 文 明 和 谐  
自 由 平 等 公 正 法 治  
爱 国 敬 业 诚 信 友 善

中华 有福

天津大郑剪纸

中宣部宣教局 中国文明网

太原市精神文明建设指导委员会办公室 公益广告  
太原日报社