

全民健身与奥运同行

# “全民健身日”山西省主会场活动热力开启

本报讯(记者 杨尔欣 见习记者 常文斐)2024年“全民健身日”山西省主会场活动8月8日在晋阳湖公园庆典广场举行,近千名健身爱好者参加。

从2009年起,每年8月8日被定为“全民健身日”。2024年第16个“全民健身日”以“全

民健身与奥运同行”为主题开展活动,借助广大群众关注奥运、支持奥运的热情,引导人们积极参与全民健身活动。

启动仪式现场,潇洒飘逸的太极扇与活力四射的健身操展演,早点燃燃了健身人群的热情。9时许,随着发令枪鸣响,数百名参加“全民健身

健康跑”的跑友迈开脚步,在晋阳湖畔快乐启程。

庆典广场东侧,省、市体科所的工作人员一起上阵,为健身群众免费进行握力、肺活量、选择反应时等7项体质测试,帮助健身群众更好地了解身体状况,更科学地选择适合自己的体育项目。

“今天天气很凉爽,晋阳湖公园景色也漂亮,跑起来感觉特别舒服。”太原跑友田博宇说,“希望能多组织一些这样的活动,让更多的朋友参与全民健身运动。”

此项活动由山西省体育局、太原能源低碳发展论坛和山西省体育总会主办。据介

绍,山西省体育局将继续坚持开展公益服务,将资源、平台、服务沉到基层一线,引领、带动、辐射更多群众投入健身、科学健身、享受健身。



扫码看视频



8月8日,是我国第16个“全民健身日”。当日,由省、市老年体协联合举办的“省城老年人健步走大联动”活动在汾河景区举行。平原 孙舒婷 摄影报道

## 家门口办运动会 街坊邻里玩嗨了

本报讯(记者 李杰华 通讯员 牛子云)8月6日,阳曲县首邑北路社区举办社区运动会,不少居民积极参加,大家玩得不亦乐乎。

此次运动会将竞技与娱乐、挑战与趣味完美结合,设置了踢毽子、跳绳、投球、抢凳子、踩气球5项个人项目,三人四足、气球运纸杯、趣味拔河、跳大绳、接力五子棋5项集体项目。现场居民精神抖擞,全力以赴,加油声、欢呼声和掌声此起彼

伏,场上场下协同互动。

“很高兴参加社区组织的运动会,项目非常有意思,能让我们放松心情,锻炼身体,我们玩得都很开心!”这次,社区居民王刚参加了多项比赛。

此次运动会社区居民玩出了精气神,赛出了新活力。该社区还将持续开展“与邻为友、与邻为乐、与邻为善”的睦邻活动,不断创新活动形式和内容,带动居民朋友走出家门,享受运动带来的快乐。

## 四价、九价 HPV 疫苗今日预约

本报讯(记者 刘涛)为守护女性健康,方便更多适龄女性接种人乳头瘤病毒疫苗(以下简称 HPV 疫苗),我市新一轮四价、九价 HPV 疫苗于8月9日起可线上预约。预约时间为当日9时30分至15时30分,本轮四价共有名额117人,九价共有名额1324人,约完为止。

四价、九价 HPV 疫苗适用人群为9岁至45岁女性。本次四价、九价 HPV 疫苗预约依托“山西疾控动态”微信平台,实行网络实名预约。市民可关注微信公众号“山西疾控动态”,点击“疾控服务”→“预防接种服务”→“绑定本人信息(成人)”→“接

种预约”→“选择四价或九价 HPV 疫苗”→“接种单位”→“接种时间”→“确认登记预约”。预约成功后,可在预约接种服务中“我的”→“成人疫苗预约单”中查询预约记录。预约结束后,预约成功人员的名单将在各接种单位公示。

预约成功的接种名额仅限本人使用,不得转让。预约成功者,要按照预约接种日期,持本人有效身份证件和预约成功凭证信息(须持本人手机登录“山西疾控动态”微信公众号,在线展示预约成功信息,且与本人身份证信息一致),到所预约的接种门诊接种,逾期未接种则此次预约作废。

## 生活饮用水 你喝对了吗?

“水喝得越多越好。”“渴了就喝水。”“水烧得时间越长越好。”……对喝水这件平常小事,人们自信满满,然而,这些做法和认识都是错误的。8月8日,太原市疾病预防控制中心理化检验科的科长李常青表示,水是生命之源,是人体正常代谢所必需的物质,与健康息息相关,如果饮水方法不当,饮水不安全,则会影响人体健康。

“生活饮用水是指供人生活的饮水和用水。”李常青介绍,我国2023年4月实施的《生活饮用水卫生标准》对生活饮用水规定了水质要求,生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生

活饮用水应经消毒处理。

目前,我国饮用水消毒的方式有氯消毒、二氧化氯消毒、臭氧消毒等,国内外常见的消毒方法是含氯消毒剂消毒。“为了保持自来水消毒效果和避免在管网输送到用户过程中的微生物污染,用户水龙头水中的余氯含量必须在0.05mg/L以上,所以自来水会带有氯味。水中游离氯在加热后,游离氯可以完全分解挥发,不会对健康产生影响。”李常青表示。

“生水、未煮开的水、重新煮开的水、空气中久置的水、隔夜水、老化水、千滚水,是不能喝的。”李常青特别提醒,其中,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%至38%,当水温达到100摄氏度时,有害

物质会蒸发;开水重新再煮沸,会使水中的亚硝酸盐含量超标,对人体有损害,日久还能引起癌症;凉白开水不能在空气中暴露太久,否则会失去生物活性,从而失去很多特殊功能,如果时间过长,不仅没有了各种矿物质,而且还可能增加某些有害物质的含量;经常饮用长时间贮存不动的水,会使未成年人新陈代谢减慢,影响生长发育,中老年人则会加速衰老,可能增加食道癌、胃癌的发病率;千滚水就是在炉上沸腾一夜或者很长时间的开水,还有电热水器中反复煮沸的水,久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,出现暂时腹泻、腹胀。

如何健康饮水?李常青提醒,在温和气候条件下,低身体活动水平成

年男性每天水的适宜摄入量为1700毫升,女性每天水的适宜摄入量为1500毫升,对运动量较大、劳动强度比较高,或者需要长时间暴露于高温干燥等特殊环境下的人群,需适当增加饮水量;不可直接饮用生水,建议喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,饮料不能代替白开水;要主动饮水,未渴先饮,足量饮水,少量多次饮水;喝水可以在一天的任意时间,每次一杯,每杯约200毫升,可早、晚各饮一杯水,其他时间里每1小时至2小时喝一杯水,建议饮水的适宜温度在10摄氏度至40摄氏度。

记者 刘涛

卫生健康

创卫在行动