

# 年轻人爱上“古法健身”

“两手托天理三焦”“摇头摆尾去心火”……将视频网站上的八段锦投屏到电视上，太原姑娘明月在客厅里练得有板有眼。在太原，撸铁、跳操如今已经不再是年轻人健身的唯一选择，古法健身正成为新的潮流。

明月今年26岁，下班之后喜欢在家“葛优躺”，刷刷抖音看短剧，手机成了她最亲密的“伙伴”，看着肚子上日益增多的赘肉，明月惊觉“不能再躺着了”！于是，她立即奔向健身房，办了一张半年的健身卡，然而只去了一个月，她便打起了“退堂鼓”，将健身卡束之高阁。

一天，在刷短视频时，她看到一名up主上传的八段锦播放量已有6000多万次，忍不住好奇，她便开始跟练，想体验一下八段锦到底有什么神奇之处，让这么多人着迷。在家跟练一段时间，明月颇有感悟：“比起在健身房高强度的运动，像八段锦这样的古法健身操，既简单易学还能放松身心，最重要的是，还不需要花钱。”

28岁的李乐在一家互联网公司上班，每天坐在电脑前，时间一久，腰酸背痛成了常有的事。有时，他会去进行按摩，但这也只能缓解一时之痛。

偶然的机会，他接触到了八段锦，也是抱着试一试的心态，他开始了自己的古法健身之旅。“每天早上起床后，我都会花十几分钟练上一遍，别看动作幅度不大，练完却浑身冒汗，颈椎、腰椎都舒服多了。”

35岁的徐女士也是古法健身的爱好者，“穿掌揽月”“马步摇”……跟着这些诗意的名字摆动四肢，徐女士在挥汗如雨中享受着运动的快乐。对于古法健身，徐女士也有着自己的见解：“练这个，我并不只是跟风，而是确实能从中受益。我之前血糖比较高，跟着小红书上的一名古法健身博主，每天锻炼20多分钟，我的血糖比之前降低了一些。”

尽管古法健身对身体健康大有裨益，但有专家提醒，并非所有人都适合此项运动。专家表示，有些古法健身操部分动作难度较大，久坐人群跟练时可能造成关节扭伤、肌肉拉伤的情况，因此，一定要做好热身运动，难度较大的动作不要勉强去做。此外，某些慢性疾病人群在进行健身前，最好咨询医生的意见，避免运动导致身体不适。

记者 任蕾

## 万柏林区举行急救培训

本报讯（记者 李涛）5月7日，万柏林区开展首场社区红十字会救护员培训，社工、网格员、物业管家、居民等一起学急救。有居民表示，今后遇到突发情况，不仅“敢救”还“会救”。

“首先要确认病人有没有意识，大声地呼叫他，或者摇摇他。”“然后凑近病人的鼻子、嘴边，感受是否有呼吸。”“最后，用手放在颈部大动脉位置，感知一下病人有没有脉搏。”

在蓝山社区培训现场，红十字会专业人员采取“情景模拟+理论培训”的方式，不仅详细演示了心肺复苏、海姆立克急救法、除颤器（AED）的使用，还在人体模型上演示实践操作急救手法。

网格员刘梅霞说：“学了之后，遇到突发事件，不至于手忙脚乱。”培训结束后，考核合格的学员将获得红十字会救护员证书。

【防震减灾】

## 地震，如何自救逃生

地震随时可能发生，数据显示，今年以来（截至4月30日），我国共发生三级以上地震318次，最大地震是1月7日在西藏日喀则市定日县发生的6.8级地震。全球共发生六级以上地震30次，最大地震是3月28日在缅甸发生的7.9级地震。地震一旦发生，生死就在瞬息之间，只有掌握过硬的安全知识和技能，才能在关键时刻更好地自救逃生。“全国防灾减灾日”来临之际，人们最关注的依旧是地震自救避险常识。

地震发生时，若在室外，要尽快到开阔地带，应避开楼房、高烟囱、水塔、大树、立交桥、高压电线、路灯、广告牌等可能倒塌的建筑物或易跌落的大型物件。地震发生时，若在室内，若无逃至室外的时间，应就近躲避在结实、不易倾倒、能掩护身体的物件下或物体旁，如书桌下；也可快速跑到开间小、有支撑的房间；应趴下、蹲下或坐下，抓住身边牢固的物件，并护住头部；需远离窗户、镜子、炉灶、燃气管和电线等。地震后

若被困，要保持冷静，保存体力，注意户外动静，伺机呼救，如敲击物体等，并尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口鼻附近的灰土，保持呼吸通畅，设法避开身体上方不结实的危险物，并用砖头、木棍等支撑残垣断壁。

日常生活中，为应对突发事件，可在家中常备防灾应急包，它能够满足最基本的应急需求，提高自救互救能力，最大限度地延长维持生命的时间。记者 申波

## 手机，怎么设置预警

地震预警功能非常重要，可为人们争取到宝贵的逃生时间，受到不少人的关注。如何在自己的手机中设置地震预警功能，记者进行了整理。

首选方法，手机用户可通过微信搜索“国家应急广播”公众号，点击关注。在公众号页面继续点击“预警服务”，允许“地震预警通知”与“获取位置”，即可设置成功。

除微信公众号设置外，手机用户还可以通过手机设置地震预警，不同型号手机设置地震预警有不同步骤。华为手机可通过：设置-安全-应急预警通知-地震预警；小米手机可通过：手机管

家-家人关怀-地震预警；荣耀手机可通过：设置-安全-应急预警通知-地震预警；OPPO手机可通过：设定-安全-SOS紧急联络-自然灾害警报-地震警报；vivo手机可通过：天气App-设置-地震预警-启用地震预警服务。苹果、三星等手机用户，可通过搜索“地震预警”关键词，自行下载相关App。

接收到地震预警，跑还是不跑？相关专家介绍，地震预警为可能受灾的群众预留了几秒到几十秒的逃生时间，接收到地震预警信息后，切忌慌乱，要根据自身所处的实际情况判断应采取何种避险措施。高楼层住户难以在极

短的时间内安全到达室外空旷区域，此时最好选择震中避险。主震结束后再尽快且有序地脱离现场，前往安全空旷的室外。低楼层住户，楼房的一、二层在高强度地震下容易形成粉碎性坍塌，因此低楼层的住户要争分夺秒向外逃生。

地震时应如何躲避？躲避在室内三角避震空间，比如内墙墙根、墙角、卫生间等开间小的地方。躲往室外平面避震空间，比如应急避难场所、公园、操场等空旷开阔的地方。利用人体屈曲避震空间，比如采用蹲下蜷曲、靠固定物、面部朝下、手护等。

记者 申波

## 普及避险知识 提升防范意识

本报讯（记者 弓凤飞 通讯员 许俊丽）今年5月12日是第17个全国防灾减灾日。5月11日消息，万柏林区西巷社区儿童之家邀请全国见义勇为劳模李继烈到行之源托教培优中心开展“人人讲安全，个个会应急——排查身边灾害隐患”活动，进一步提升儿童应对自然灾害的防范意识和应急能力，筑牢安全防线。

活动现场，李继烈向孩子们普及防灾减灾应急救护和防灾避险知识，教给他们地震灾害避险、火灾逃生避险、暴雨灾害避险等知识，指导他们发生意外时第一时间拨打“119”“110”电话，冷静、清晰地提供必要信息，告诉孩子们“尊重生命、珍爱生命、保护生命”。李继烈细致讲解：“地震发生时，要保持镇静，就近躲避在能掩护身体的物体下或物体旁，身体尽量蜷曲缩小，卧倒或蹲下，用手或其他物件护住头部和颈部，震后迅速撤离到安全地方。”“发生火灾时，要将浸湿的棉被或毛毯盖在身上，用湿毛巾捂住口、鼻，身体贴近地面或弯腰前进，以防烟雾中毒。逃离火灾现场时，要沿着标有‘安全出口’的通道逃生。”“如果火势无法控制，不具备出门逃生条件，迅速跑到靠近人群的窗台，用呼救、打手电、挥舞衣物等方式向窗外发送求救信号，不要盲目跳楼逃生……”

安全无小事，防患于未然。西巷社区儿童之家还将开展更多的安全主题活动，帮助孩子们树立风险意识，提高他们在紧急情况下的避险意识和应急处置能力。



## 户外健步行 享受好风光

近日，电子街社区组织健步走活动，数十名党员群众沐暖阳而行，沿绿意盎然的景观步道阔步向前，在运动中收获健康体魄，于行进间尽享自然之美，以实际行动传递绿色健康生活理念。

周利芳 摄