

民生热线 0510-87981161 81729600

“健身热潮全民享”系列报道④

新兴体育运动： 解锁全民健身新潮流

□见习记者 宋浣竹/文 通讯员 姚祥明/摄

身着骑士服、佩戴头盔、脚穿黑靴……前日，位于新街街道的楚风马术俱乐部里，今年10岁的小骑士郝一凡在教练阮志玉的指导下，正进行马术练习。“他非常喜欢马术，基本上每周都会来练习。”郝一凡的妈妈说。

从桌上冰壶球、室内冲浪板等室内运动，到马术、攀岩、溪降等户外运动，近年来，一些新兴体育运动在我市悄然兴起，给市民带来更加多元健身选择的同时，也解锁了全民健身的崭新潮流。

2023年，市老干部大学开设了桌上冰壶球课程，报名一启动，名额便被一抢而空，每次上课，学员们热情都很高，鲜少有人缺席。“今年9月起，该课程将从一个班增至两个班，学员也将从30多人增至近80人。”市桌上冰壶球协会会长符银锄说。74岁的崔显兰是市老干部大学桌上冰壶球课程的学员，平时经常邀请其他桌上冰壶球爱好者切磋球艺。“这项运动好处很多，适合中老年人参与。”崔显兰说。最近，市民朱兴城加入市桌上冰壶球协会后，俨然成了桌上冰壶球的“宣传大使”，通过组织开展友谊赛等，吸引越来越多人加入到桌上冰壶球运动队伍中。在相关团体及爱好者的宣传推广下，目前，桌上冰壶球运动在部分乡镇(街道)、村(社区)迅速升温。在宣城街道新华社区，桌上冰壶球已成为居民休闲娱乐、健身健脑的新选择，市桌上冰壶球协会的教练员们时常会为他们进行技术指导。“下一阶段，我们还将继续面向全市进行推广，并计划将桌上冰壶球引入学校，让不同年龄段的人都能参与进来。”符银锄说。

室内新兴运动日渐升温的同



市老干部大学的桌上冰壶球课堂

时，户外运动也以其独特的魅力，吸引着越来越多市民的关注。近年来，马术项目逐渐成为深受广大市民、尤其是青少年喜爱的一项时尚运动。“目前，俱乐部的马术活动主要分为场地障碍和盛装舞步两类，这项运动不仅能有效锻炼核心力量，而且能促进人与动物之间的情感交流。”楚风马术俱乐部经理王栋介绍，俱乐部现有会员近200名，其中年纪最小的仅5岁。为了让更多市民参与马术这项运动，俱乐部顺势推出了周末、平日、新星卡等价格更实惠的套餐，并定期走进我市各中小学校，开展马术运动知识的宣传普及活动。“今年7月，我市成立了马术运动协会，今后将通过组织开展马术竞赛、宣传普及马术运动知识等形式，让更多人关注、爱上马术运动。”市马术运动协会会长、楚风马术俱乐部董事长冯胜说。

此外，一些比较刺激的技术型户外运动，也成为市民运动项目中的选项。“像攀岩、溪降等小众户外运动，因为新奇、有趣、具有挑战性，吸引了不少市民，尤其是户外运动爱好者去尝试和探索。”市马拉松协会会长徐斌说，虽然参与此类活动有一定门槛，但目前参与人数一直呈上升趋势。陡峭崖壁、湿滑青苔、湍急水流，这是独属于攀岩和溪降爱好者的乐园。其中，溪降主要指在瀑布上借助绳索进行下降的运动，每次出发前，户外运动爱好者们会提前勘察设计线路和运动方案，确保安全。作为资深户外运动爱好者，国网宜兴市供电公司毅行户外运动俱乐部会长季晓光几乎每周都会牵头组织类似活动。“目前俱乐部

有成员近90人，还不断有新成员加入，每次组织活动，我们会通过俱乐部的运动群提前发布活动通知，像攀岩、溪降等项目，每次都会有10多名爱好者参与。”季晓光说，虽然这类户外运动能给人带来肾上腺素飙升的快感，但他不建议市民盲目开展，“溪降等活动存在一定的风险，市民最好先经过专业教练的培训指导，活动过程中也要做好各种防护措施，并且与资深领队同行，保障自身安全。”

在宜兴，通过引入更多新兴运动项目，加强了运动知识的普及，“潮运动”正逐渐变为“常运动”。眼下，越来越多市民乐于走出家门，积极参与各类体育活动，全民健身、积极向上的社会氛围正加速形成。



资料图片

男子心脏破裂 医生成功“补心”

本报讯(见习记者宋浣竹 通讯员王丽琴 冯子旺)8月24日，经市人民医院医护人员全力救治，31岁的市民小梁(化名)顺利康复出院。然而，就在不久前，这位壮实的小伙因突发心脏破裂而经历了一场生死考验。

8月3日晚9点多，小梁因“突发晕厥”被紧急送至市人民医院就诊。急诊创伤中心迅速启动急救绿色通道，组织心胸外科、心血管内科、超声医学科多学科联合会诊救治，经分析病情并结合心电图、心脏彩超、CT等检查结果，医疗团队迅速作出诊断：心脏破裂、心包填塞。心胸外科主任蒋国军团队当即决定，立即施行体外循环下心脏破裂修补术，一边进行术前准备，一边迅速协调心脏手术

体外循环师、护理团队火速赶至医院。医疗团队开胸探查，切开心包后见大量鲜血涌出，左室侧壁见室壁瘤处有破口，鲜血随着心脏搏动不停从破口内涌出，医疗团队迅速切除室壁瘤并缝合心脏破裂的伤口。经过4个多小时的抢救，这场“生命营救战”以胜利告终，小梁的心脏复跳顺利。手术完成后，经过监护病房的精心治疗，小梁逐渐康复，并于8月24日出院。

近年来，市人民医院大力推进创伤中心、胸痛中心、卒中中心、危重新生儿救治中心、危重孕产妇救治中心建设，打通急危重症患者快速救治通道，着力提高疑难危重症患者的救治能力，进一步巩固了区域内急危重症救治的领先地位。



志愿服务护健康

日前，市中医医院组织党员志愿者走进市公交公司，针对公交车驾驶员群体的年龄、工作特点，开展冠心病、糖尿病、颈椎病等常见病的防治知识宣传，并为有适应症的驾驶员进行拔罐、刮痧、拨筋、耳穴埋籽等中医操作。

图为活动现场。

(通讯员 潘静 摄)

装置 配备

燃气使用 安全九提示



建议安装燃气自动报警和自动切断装置，及时发现和处置燃气泄漏事故。