

“走”出新花样!

“2018 奔跑吉林”无限极养生行走暨健康嘉年华长春站趣味健身受追捧

据《2017 中国人运动报告》显示,2017 年国人的日均步数为 5678 步,比 2016 年提升了 566 步,近 50% 的国人坚持每天运动。可见,越来越多的人把运动当作一种习惯,并享受从健康生活中获得改变和好心情。

而行走健身,它不受装备、场地和体能的限制,只要迈开腿,就能收获健康,因此广受各年龄层的欢迎。7 月 14 日,由中华中医药学会、吉林电视台公共新闻频道主办,无限极(中国)有限公司为独家公益合作伙伴的“无限极 2018 养生行走暨健康嘉年华”在长春市活力开走。数千名养生爱好者共同体验了一场趣味与互动感十足的万步走之旅。

趣味养生趴 畅享爽乐行

活动当天,超过 3500 名参与者纷纷提前到达现场,在主题背景墙前合影留念,并张贴语录至背景墙上,发表自己的行走宣言。

起点的舞台上,主办方特别准备了具有地方特色的节目,富有感染力的精湛演出引来市民的连连喝彩。随后,吉林电视台公共新闻频道和无限极共同发出倡议,号召市民积极参与万步走运动。在发令枪声响起后,身穿活动 T 恤的养生爱好者迈步出发,一起感受养生行走带来的乐趣。

今年活动全面升级,内容丰富,形式多样。现场将“饮食”、“起居”、“运动”、“情志”四种生活健康形态有机融入行走中,打造深度沉浸式体验嘉年华,包括四合理趣味寻宝游戏、美丽能量站分享体验、专家养生讲座等。

现场还免费提供能量饮料和食品,趣味场景、品牌屋、行走终点证书等留影专区,满足各年龄段参与者的需求,让大家收获更多健康、快乐和知识。

科学万步走 健身效果好

行走队伍沿着南湖公园徒步区,用万步荟达人示范的 5 种科学行走姿势步行 3.6 公里。期间,他们喊着“每天行走一万步 健康人生无限极”的口号,让

现场气氛更加热烈。无限极负责人强调,“每天行走一万步”不是指散步,而是通过科学的大步快速行走实现有氧健身。许多参与者按照科学行走法要求走得气喘吁吁,意识到正确的姿势行走才会有锻炼效果。

行走大军中有不少上班族,他们边走边与家人朋友拍照,用镜头定格快乐瞬间。企业白领张女士说:“日常在办公室一坐就是一整天,疏忽运动,导致‘过劳肥’和频繁感冒。这次走完全程感觉身心舒畅,以后会坚持行走健身,改善亚健康。”吴先生则表示,自己很少有时间陪小孩,这次带家人出来走走,既强身健体,也增进了

感情。无限极养生行走活动有很多趣味游戏互动,大小朋友都玩得开心,希望以后多举办。

公益齐参与 万步传递爱

据悉,“无限极 2018 养生行走暨健康嘉年华”所属的无限极行走系列活动始于 2010 年,至今累计参与总人数超 116 万人,行走总里程约 597 万公里。2018 年,无限极养生行走暨健康嘉年华活动在昆明、重庆、东莞等全国 30 个城市举行,让行走养生的健康生活方式和科学调养观念深入人心。

同时,公众参与本次活动还有机会献爱心,在健康嘉年华“快乐足球公益射门”游戏区

捐献的善款,将全部用于无限极(中国)联合中国青少年发展基金会推出的“希望工程·无限极快乐足球”公益项目,为偏远地区的希望小学儿童捐赠足球装备、修建球场、提供支教和开展训练营等,让他们有机会接触足球运动并能快乐成长。

无限极代表表示,无限极创立 26 年来,专注于为消费者提供高品质的中草药健康产品和服务,致力于弘扬中华优秀传统文化,倡导“养生固本,健康人生”的健康理念。希望通过举办全国性的行走系列活动,把科学、健康的养生方式,传递到更多人的生活中。

/ 记者 韩玉红 报道

“复兴号”从这里诞生

——吉林大学附属中学七年十班参观中车“复兴号”实践活动侧记



“这是三年前习近平总书记视察的车间,就是在这里,总书记说出了‘中国产的动车是一张亮丽的名片’……”7月12日上午,吉大附中七年十班的31名同学走进中车集团长春轨道客车公司,进行一场特殊的社

会实践活动。冒着小雨,走了近一小时车程,走进一个宽敞开阔的大门,一排排偌大的厂房,厂房间一片片生机勃勃的绿地,以及从厂房里传出的生产机器的轰鸣,都证明这个世界最先进的

工厂与众不同的地方。同学们第一站来到大型装配车间,车间内停放着一排排形状各异的动车部件,有序地安放在一排排生产线上,等待工人师傅们妙手组装。

“没想到自己曾经坐过无数次的高铁动车,最初是这个样子。”同学们感慨着。

“没错,每一列高铁动车,都是从这里开始组装的,就像你们学习一样,都要从基础的积累做起。”负责解说的一位工人师傅说。

在每一个生产部位,同学们看到,工人师傅们正忙碌地组装。“一年 365 天,我们这里一年就能生产 360 多辆。”听到工人师傅自豪地介绍,感受着生产车间里工人们认真而精致

的劳作气息,同学们禁不住啧啧称赞。

从大型装配车间走出来,同学们来到中心装配车间。厂房里停放着一排排高铁列车,像一个个英姿挺拔的伟男子,显得十分壮观。

“今天,我要带着同学们,沿着当年习近平总书记视察的路线进行参观。”负责解说的工人师傅说。“这里是我国地铁、动车组的摇篮,也是我国最大的轨道客车研发、制造、检修和出口基地,是我国首批创新型企业和全国文明单位。”在一排展板前,同学们听到解说师傅这样介绍,“企业以国际一流轨道车辆制造为发展目标,不断挑战和超越自我,已经跻身世界轨道车辆强

企之列,同时通过国家‘一带一路’倡议,产品已出口 20 多个国家和地区……”

随后,同学们来到一列列雄岸的动车中间,零距离观察工人师傅紧张忙碌的组装过程,体验着电影“厉害了我的国”里闪过的镜头里展示的画面和空间,感受着国家发展强大带来的骄傲和自豪。

最后,同学们来到总装车间里一个大屏幕前,大屏幕上正播放着习近平总书记来此视察时的情景,此时此地此景,同学们无不感慨万千。“我们一定要好好学习,将来也要做科技战线的一员,为国家的发展强大做出贡献。”一场参观下来,同学们心中已然悄悄播下立志的种子。/ 武海娟 孙峰松 报道

家有脑卒中病人 马上就近选择医院

第二版“吉林省区域性卒中急救地图”昨日发布



7月14日,在长春举办第五届长白山脑血管病高峰论坛上,第二版吉林省区域性卒中急救地图正式发布,地图由原有的18家医疗机构调整为40家(详细见图),修改并细化了各医疗机构溶栓和取栓的推荐级别,覆盖范围更广,针对性更强。

脑卒中也称脑中风,是目前我国致死率和致残率第一的疾病,吉林省为脑卒中的重灾区。据估算,我省每年新发脑卒中约8万例,目前全省约有40万卒中患者,而且还在以每年8.7%的速率迅速增长。时间窗内进行静脉溶栓和介入取栓依然是目前明确

有效的治疗方式。

去年第一版吉林省卒中急救地图发布后,我省部分脑卒中急性期患者得到了快速有效的救治。吉林大学第一医院副院长,吉林省卒中学会会长杨弋介绍,为进一步扩大救治的范围,让更多的患者能够在最佳治疗时间窗内得到治疗,一年以来,学会敦促各定点医院提升急性脑卒中医疗救治技术水平及能力,同时注重非定点医院卒中中心建设,吸纳具备综合救治急性脑卒中能力的医疗机构加入,形成了第二版吉林省区域性卒中急救地图。

杨副院长强调,我们会继续对定点单位实行动态管理,定期考核,优胜劣汰,为危急时刻的患者指路导航,明确方向,使卒中患者得到更快、更系统、更有效的救治。在未来,各定点医院将与急救中心逐步实现院前院内衔接,并鼓励更多的医疗机构加强学科建设、急诊流程更新、人才培养、设备增配等,提升本院的急性脑卒

中救治能力,共同促进我省卒中中心建设,提高我省急性脑卒中医疗救治能力。

据了解,脑卒中治疗最有效的方法有两个,一个是静脉溶栓,一个是动脉取栓,两种治疗方式都必须由经过培训的专门人员操作,对于时间具有严格的限制。静脉溶栓要求在3-4.5小时之内给患者应用溶栓药物,40%-50%的病人经溶栓治疗后能够完全自理。而大血管病变则需利用动脉取栓技术,它的时间窗为发病6-8小时以内,可以进一步

降低脑卒中患者残疾的比例。因此对于急性脑卒中病人来说,“时间就是生命,时间就是大脑”,早识别、早呼救、早确诊、早救治十分关键。

为了更好地利用“第二版吉林省区域性卒中急救地图”,民众还需要了解掌握快速判断卒中症状的诀窍(FAST原则),即“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。如果发现这一症状中的任何一个,就立即拨打120急救电话,尽快送往就近医院及时救治。

/ 记者 杜兆云 报道

相关链接 >>

什么是脑卒中急救地图?

将吉林省具备脑卒中规范治疗能力的医院,按照地理位置标注在急救地图上,老百姓如果得了病,就可以按照急救地图的索引迅速选择到离自己最近的医院就诊治疗。**脑卒中急救地图定点医院需要具备什么条件?**

定点医院需要具备两个基本条件,一是流程规范高效,有绿色通道建设,有很好的标识索引和组织管理,老百姓到达医院,从检查到治疗的时间要小于国际标准的60分钟;二是对临床诊疗能力的要求,必须要开展规范性的溶栓治疗,具备以上两条件的医院才是有资质的定点医院。