

# 这边健步如飞,那边奔跑如风

文/片 本报记者 肖龙凤

4月25日上午,蓝天苑社区居委会联合黄金99小区物业开展了一场别开生面的趣味运动会。本次运动会参与度极高,吸引了社区老中青三代人参加,除了个人报名参加的,还有不少是夫妻档、情侣档、母子档乃至爷孙档,老少同乐,共享健身运动、团结协作的乐趣。

本次趣味运动会设置了6个有趣的项目,包括心心相印夹球跑、踢毽子、双人绑腿跑、跳绳、手拉手传呼啦圈和拔河比赛等。运动会正式开始前,不少居民就提前到场热身,摩拳擦掌、跃跃欲试,一心想比出个好成绩。

踢毽子比赛率先登场,一分钟时间内,一位年轻的姑娘踢出了70多下,获得一阵掌声;一个小伙子踢得太仓促,一屁股坐在地上,自己笑开了怀,周围的居民也乐成一团。最终,小伙子刘龙以一分钟踢80下轻取冠军,热爱运动的他具备绝佳的身体素质,为他的取胜提供了保障:“我小时候常踢毽子,不过现在得有15年没踢过了,平常主要是踢足球。”

拔河比赛在物业队和业主队间展开。第一局中,业主队一度取得了较大优势,无奈后续力量不足,节奏变乱,遗憾被翻盘;第二局,物业队一鼓作气再下一城,以2:0获胜。值得一提的是,在比赛过程中,有多位居民热情为物业队加油,体现了颇为融洽的关系,薄女士就是其中一位。“我们这里的社区做得挺好的,平时大家相处很愉快,这回为他们加加油。”薄女士乐呵呵地说。

强中自有强中手,此次趣味运动会很好地诠释了这一点。在绑腿跑比赛中,一对小情侣健步如飞,不到20秒就跑完全程。而接下来一组比赛中,另一对参赛者则是在风一样的奔跑中完成,配合相当默契,展现了更好的技巧,再创佳绩。跳绳比赛中也是如此,一分钟跳150下的参赛者刚想庆祝一下,下一组又有人跳出了170多下,颇为惊艳。

整场运动会始终洋溢着热情、欢乐与拼搏的气氛。“我们社区里的健身气氛挺好,此次活动希望进一步弘扬体育健身文化,打造社区体育健身品牌,提升居民幸福生活水平,促进和谐社区建设。”蓝天苑社区居委会主任于召表示。



# 世界那么大,“五一”走起吧

小伙伴们,五一就要到了,肯定有很多人会选择出游,小编给各位提供一些旅途中的小常识,祝大家出游快乐!

## 1.旅途中要多走动

增强自身抵抗力,按时进餐,多饮水,注意饮食卫生,注意保暖和休息,避免感冒。有心脑血管病史的人最好不要在此期间乘车,因为长途旅行易疲劳,加上环境嘈杂拥挤,易引起突发性心脏病,脑出血甚至猝死,一些还处于潜伏期的病人也可能突然发病,所以应随身携带些防治药品。如发现心脏不舒服,可立即做深呼吸和大声咳嗽,以缓解病状。另外,长时间乘坐车、船、飞机,身体长时间处于一种姿势,易引起双腿肿胀,腰酸背痛,头重脚轻,故要想办法把双腿抬高,并不时地走动。

## 2.不轻信 防受骗

离家之前一定要保证家里的门窗、水龙头、电源开关



都是关掉的;游览的时候要特别注意人身安全,尤其是防止小孩和老人走丢,比较危险的地段要遵守导游的指导;注意财物安全,谨防扒窃,要小心保管自己的行李,不随便与陌生人合住,休息的时候请关紧房门,别理会骚扰电话;旅游中不要輕易与陌生人结伴或听信其言语,以

免上当受骗。不要深夜独自在街上行走,不要独自去酒吧等娱乐场所,更不要喝到烂醉。谨慎接受陌生人赠送的饮料和食物等。

## 3.选个晴天出游

“春天孩儿脸,一天变三变”,特别是远途旅行,很

难保证外出的时间都是好天气,这就需要提前掌握目的地天气情况,带好外套、雨具和防水鞋等。春季较强的紫外线照射及浑浊风沙的侵袭,也会损害人的皮肤。所以,春季踏青最好选在无风的晴日(以少云天气为最佳),除了要穿长袖衣服外,最好能用点防晒油,有过敏史的人应随身携带一些抗过敏药物。

## 4.购物需谨慎

游览期间,当地美食和特产自然会引起您的注意,这个就需要您在旅途途中根据实际需要量力选购,仔细甄别,不要从众,以免花了冤枉钱。最好能找到当地的朋友结伴而行,以免被“忽悠”。出门前把行程发给亲友,与他们保持联系,让他们知道你的行踪。如果要去没有手机信号的野外,要结伴而行,并提前让亲友知道,并告知你能恢复联络的时间。

## 5.遇到意外不要慌

### (1)溺水

在旅游过程中发现有人溺水,不要慌乱。会游泳的脱去鞋袜及厚重的衣服下水救人;不会游泳的人,除了呼喊他人外,应赶快将木板、竹竿等物体抛向溺水者,溺水者被救上岸后,应立即施行人工呼吸。

### (2)骨折

若伤员休克,应立即将其平卧,骨折处要保暖防凉,并给伤员服用止痛药及镇静药,开放性骨折首先止血,脊椎骨折时,要防止因搬动不慎损伤脊椎乃至引起瘫痪。四肢骨折后,为避免损伤局部的肌肉、血管、神经等,要防止骨折端错动,也不要勉强去复位,找固定材料如木板、竹板等为伤肢进行固定。

### (3)踝关节扭伤

要先用冰袋或冷毛巾敷,以减轻疼痛和皮下出血,然后用活血化瘀的药膏外贴患处。如果是严重扭伤,如韧带完全撕裂,踝关节不稳定者,严禁乱按乱揉,要立即送医院。