

名家送健康下社区让人钦佩

◆◆
陈梦泽 魏克 张梦辰 摄
本报记者 金恒文

——首届新民健康大讲堂现场目击



■ 孙海平教练表演“三指俯卧撑”



■ 天平社区居民代表获赠“健康大礼包”



■ 观众场外体验“垂直律动机”

1月19日中午,阳光倾洒在南洋模范初级中学的操场上,近600名天平社区居民、浦发银行上海分行客户和本报读者代表,早早来到这里等候参加首届新民健康大讲堂,期待着嘉宾们送上冬季养生与运动的健康知识。

参与现场互动

在等待的时间里,市民们没有闲着,而是参与到了现场互动活动中。在二楼大礼堂的门厅内,市民围在一起里三层外三层地翘首以盼,那里正在排队体验由尚体健身公司带来的“垂直律动机”。市民们站上一步高的机器平台,开启开关,就会以不同频率的振幅带动身体完成纵向跃动,从而锻炼肌肉、强健骨骼,对于这种从未尝试过的新颖健身器材,市民们乐此不疲,轮流“上台”,一位阿姨开着玩笑说:“这比较适合我们这些懒人运动。”

收到健康礼包

每一位参与活动的市民,都在座位上欣喜地拿到了一套健康资料袋,里面有《中国公民健康素养66条》,还有由东方宣教中心

准备的一整套健康教育光盘,以及本届上海健康教育周的活动手册。市民们走进大礼堂坐下来后,就迫不及待地打开书本开始阅读,他们纷纷表示:“传播健康知识更加实用,回家后要让孩子好好放一下光盘里的内容,和家人一起分享。”

开场后,简短的开幕式并没有长篇大论,而是以到场的市卫生局、市体育局和新民晚报的领导为市民代表赠送100份“健康大礼包”宣告开始。健康大礼包内有许多常用的药物,例如创可贴、维生素泡腾片等,价值上百元。

大牌教练亮相

隆重的场面让在场的观众大叹不虚此行,嘉宾中不仅有中国工程院院士戴尅戎,还有知名教练孙海平,当现场主持人介绍到“孙海平”的名字时,全场响起了掌声和

欢呼声,这些名医和体育专家走进社区,为社区居民讲课,对市民们来说是千载难逢的好事,当然,他们也不会放弃向嘉宾提问的机会。

“孙海平教练,平时你都为刘翔等运动员制定训练计划,请问你可以为市民们制定一个冬训计划吗?”孙海平教练被现场观众的热情和气氛所感染,他说:“不管是走也好、跑也好,要多花时间在关节活动、肌肉牵拉上,我快60岁了,也是一直坚持锻炼。”

说完,孙海平教练就自告奋勇,将话筒递给主持人,径直走到了舞台前,趴下身体,用大拇指、食指和中指为现场观众做起了“三指俯卧撑”,“一、二、三、四、五。”全场观众站立了起来,齐声数数,并响起了一片叫好声。来自康健社区的杨老伯竖着大拇指说:“大牌教练送健康下社区而且不惜力,实在让人钦佩。”

上海中佑肛肠医院祝贺
首届新民健康大讲堂
隆重开幕