

他们爱健身、有时间、乐于展示自我风采—— “银发体育”已成老人圈新时尚

□ 重庆日报记者 赵迎昭 实习生 钱奕婷

10月24日,江北区石子山体育公园,2023年重庆市老年人柔力球(套路)比赛现场,在数百位选手的注视下,市民陈建军以精彩的表现获得雷鸣般的掌声,最终获得单人自选套路第一名。

陈建军已练习柔力球6年多。在这项运动中,他收获了心灵的慰藉,更获得了健康的身体。在重庆,像他一样,爱上体育运动并从中受益的老年人越来越多,“银发体育”也在老年人圈中已成时尚。

在此背景下,如何让老年人享受更多运动乐趣?如何丰富老年人赛事活动?老年人体育锻炼又该注意些什么?

老年人也是运动“忠粉”

早上5点起床,6点半抵达瑜伽馆练瑜伽,这是两江新区市民王永宁的日常,风雨无阻。

和记者交谈时,她逻辑清晰,声音悦耳,让人很难想象她已68岁。2015年,王永宁回老家河南鹤壁迁居重庆。气候变了,饮食变了,但她对瑜伽的热爱却从未变。她说,瑜伽不仅让她保持活力,更让她的内心变得平静且有力量。

运动并非年轻人的专属,老年人也是运动的“忠粉”。老年群体是全民健身的基础人群,他们有内需、有热情、有时间。

从运动种类来看,快走、慢跑、太极、广场舞、钓鱼、空竹、骑行等运动成为银发族的首选。多位受访老年人表示,坚持运动是他们

保持身心健康的秘诀。

我国是世界上老年人口规模最大的国家,也是老龄化速度最快的国家之一。目前,我市60岁以上老年人有712.11万人,占人口总数22.16%,是全国老龄化程度较高的省市之一。

在业界专家看来,促进老年体育锻炼是新时代积极应对人口老龄化的重要举措。

中国人口学会会长、中国人民大学教授翟振武等在《推进老年人体育锻炼战略布局积极应对人口老龄化》一文中指出:“老年体育锻炼能够改善身心健康,延缓认知衰退,提升健康预期寿命,丰富社会交往形式,从而有助于缓解国家医疗服务压力,激发老年人社会参与活力,促进老年人自我养老,减轻国家机构养老压力和养老保障的财政负担。”

让老年人就近享受运动乐趣

除了日常锻炼,许多老年人还期待在舞台上展示运动风采。

10月21日晚,重庆奥体五环广场灯火璀璨,热闹非凡。2023年中国广场舞大赛重庆分站赛在此举行,川渝20支代表队、近400名广场舞参赛者,联袂为市民带来了一场视听盛宴。

经过激烈角逐,来自荣昌区的翔阳舞蹈团,凭借《扇乡欢歌》获得第一名。记者注意到,翔阳舞蹈团参赛的16人中,有一位身高187厘米的00后小伙子,名叫杨雷。

杨雷是荣昌人,就读于四川文化艺术学院舞蹈教育专业。课余时间,他会到荣昌区文化馆兼职,指导广场舞爱好者练习舞蹈。“她们中一半的人是零基础,但她们勤学苦

练,细抠每一个动作和表情,我很感动。”杨雷说,希望更多年轻人加入进来,给广场舞带来更多活力,也给老年人带来更为专业的指导。

重庆市时尚大妈艺术团也是2023年中国广场舞大赛重庆分站赛参赛团队之一。艺术团团长翟任惠已74岁,她作为观众给团员加油助威。

“在家门口举办水平这么高的比赛,既能尽情展示,又能提高眼界。”她说,期待有关部门举办更多高水平的广场舞比赛和活动,给爱好者提供更多展示提高的平台,进一步丰富大家的文化生活。

国家体育总局在《关于进一步做好老年人体育工作的通知》中提出“建立健全老年人体育政策”“丰富老年人赛事活动”“加强老年人科学健身指导”等意见举措。

如何丰富老年人赛事活动?

在这方面,重庆市老年人体育协会已坚定前行40年。《重庆市老年人体育协会2023年下半年赛事及培训活动》显示,接下来,重庆还将举办持杖走比赛、健步走活动、广场舞大赛等面向老年人的赛事活动。各区县也正在举办诸多相关活动,回应老年人的诉求。如10月23日开幕的铜梁区老年人气排球比赛,就吸引了各镇街、部门的50支队伍参赛,现场气氛非常活跃。

有了赛事活动,如何满足老年人就近健身需求?

数据显示,重庆城市“15分钟健身圈”覆盖率100%,且正在向“10分钟健身圈”迈进,经常参加体育锻炼人数比例达47.65%,国民体质监测合格率90.9%。



国梁:“晒”出红色文化 推动产业发展

国家级AAA景区,被评为“重庆市乡村振兴示范产业镇”。

“国梁是一个英雄辈出的地方,饶国梁、饶国模的故事在我们这里家喻户晓。”饶国梁纪念馆工作人员周发莲观看了本期视频后说道,视频里深入地介绍了国梁深挖红色资源、促进产业融合的故事,希望国梁能继续在擦亮文化品牌、做强绿色农产品方面发力。

近年来,为了让广大村民真正挑上“金扁担”,拓宽增收渠道,国梁镇顺应新时代融合发展,大力实施农文旅融合发展。“大有田园”项目正是以革命文化、红色文化、农耕文化为核心,扎根基层,扎实推动农文旅深度融合,助力国梁产业振兴。

“我今天全程观看了国梁镇‘双晒’视频,看到国梁农业产业发展得很好,我从心底里为国梁的发展感到高兴。同时,我作为国梁

的农业产业业主,将继续做好特色蔬菜的种植,精心管理好现有的100亩流转土地,把蔬菜的品质提高、产量提高、销量提高,带动周边乡亲共同增收致富。”国梁镇蒲家菜地负责人胥国模说。

目前,“大有田园”景区及饶国梁纪念馆先后获得国家3A级旅游景区、“市级爱国主义教育基地”“全市休闲农业和乡村旅游示范村”等荣誉。

生态鱼助增收

10月30日,航拍下的大足区雍溪镇石堡村,成片鱼塘水与村落、田园交相辉映。

近年来,大足区利用得天独厚的自然条件和地理优势,大力发展生态渔业,并通过乡村风貌改造,布局休闲垂钓、乡村观光、尝农家菜等项目,走出一条渔文旅融合发展的现代渔业之路,助推乡村产业和乡村旅游同步振兴。今年上半年,全区生态渔业养殖面积8.6万亩、产量达2.53万吨,带动了村民增收。

新渝报记者 黄舒 摄



□ 重庆日报记者 黄光红

10月27日,“地下之城”胡家岩文旅小镇项目正式启动,作为该项目的首个亮相之作,“地下之城”老火锅店同步开门迎客,市民品尝地道重庆老火锅,又多一个好去处。

据悉,在渝北区龙头寺公园到江北区九街之间,有一个由18条防空洞组成的面积达2万平方米的防空洞群。其中,最大的一条防空洞被打造成“地下之城”老火锅店。该火锅店占地面积达4500平方米,设有208个桌位。500多米长的洞子里,两边摆满了餐桌、

□ 新渝报记者 毛双

前不久,市民王女士的女儿连续多天出现发烧、咳嗽的症状,原以为只是普通的感冒,没想到去医院却被确诊为肺炎支原体肺炎。

“我们之前不了解肺炎支原体肺炎,孩子发烧、咳嗽,我们开始以为只是一般的感冒。”王女士的女儿今年5岁,半个月前,孩子开始出现咳嗽、高烧的情况,连续吃了几天的药不见效后,她立即带着孩子到医院就诊,最终被诊断为肺炎支原体肺炎。经过一个星期的住院治疗,孩子逐渐康复。

秋冬季是呼吸系统疾病的高发期,近期,肺炎支原体在部分地区流行,一些医院接诊儿童肺炎支原体感染病例增多。究竟什么是肺炎支原体肺炎?应该怎么预防和治疗?对此,记者采访了重庆附属大足医院儿童中心主治医师张娟。

“肺炎支原体肺炎是由肺炎支原体引起

的肺部炎症,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。”张娟说,肺炎支原体既不属于细菌,也不属于病毒,是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物。它通过粘附呼吸道上皮引起宿主细胞肿胀、坏死等,引起间质性肺炎。

张娟介绍,肺炎支原体感染是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病,多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。

“根据我们今年收治的情况来看,低龄化的特点比较明显,有不少患儿都是5岁以下的孩子。”张娟说,肺炎支原体主要通过飞沫传播,在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体,肺炎支原体感染患者和无症状

防空洞内的超级火锅店亮相

“地下之城”项目正式启动

椅子,其中最大的长桌可容纳36人就餐。

除了开在防空洞内,规模大,这家火锅店也颇具特色。比如,为了做出最地道的重庆味道,该店邀请重庆非物质文化遗产传承人、火锅高级技师潘恋担任技术指导;在菜品配置上,该店既有经典火锅菜品,也有哈尔滨红肠、北京羊蝎子、成都烤鸭、广西猪皮扣肉等来自全国各地的“认个老乡”系列美食。此外,

店内还有“人少不好点菜”系列菜品,推出套餐拼配,即使人少吃火锅也能吃到丰富菜品。

此外,这家超级火锅店还打造了充满特色的天空之境、围炉煮茶、千灯万盏、折叠重庆、孤独酒馆等地下之城“火锅十景”,让消费者得以沉浸式感受重庆这座城市独有的热情和味道。

据介绍,该火锅店是胡家岩文旅小镇的首个项目。根据相关规划,胡家岩文旅小镇

项目将按照4A级都市旅游风景区标准,建成一个城市级文旅综合体。整个项目分三期进行建设:一期除了火锅店外,还将建设创意市集、国防展厅和短视频直播基地;二期将建设花山吊脚楼、咖啡厅、洞穴酒吧;三期将打造公园艺术街区。其中,一期项目的创意市集、国防展厅和短视频直播基地正在加紧建设中,不久即将亮相。

部分地区流行肺炎支原体肺炎

医生支招说防治

感染者是主要的传染源,潜伏期为1—3周。

关于肺炎支原体感染的症状,张娟说该病以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,持续高热提示病情可能较重。部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

“在治疗方面,由于肺炎支原体没有细胞壁,大家所熟悉的青霉素和头孢,这类抗生素都是以细胞壁作为靶点,因此对肺炎支原体完全无效。”张娟说,肺炎支原体感染常用药物为大环内酯类抗菌药物,如阿奇霉素等都是目前首选治疗药物。若患者出现阿奇霉素耐药性,也不必过于惊慌,可以用新四环素类抗生素,如多西环素、米诺环素,以及喹诺酮类抗生素,比如左氧氟沙星、莫西沙星等,但

新四环素类和喹诺酮类抗菌药物有严格的使用指针,均需要在医生指导下用药。

如何预防肺炎支原体感染?张娟表示,目前没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染最重要的是养成良好的个人卫生习惯。比如,注意手部卫生,尽量避免到人员密集和通风不良的公共场所,必要时戴好口罩。同时,室内要经常通风,每次通风不少于30分钟。此外,要坚持适当的运动,增强体质。

张娟提醒,肺炎支原体肺炎虽然不属于我国法定传染病,但具有传染性,所以一旦出现相关症状,要做好防护,避免传染给其他人。如果出现发热伴有剧烈咳嗽,应及时就诊,尽快查明病因,规范治疗,切忌自行盲目用药。

渝西水资源配置工程 正加快建设

投用后每天可向大足供水40万立方米

新渝报讯(记者 谭显全)昨日记者从大足区水利局获悉,渝西水资源配置工程有望2025年全面完工,投入运行后每天可向大足供水40万立方米,全年平均可供水0.78亿立方米,从根本上解决大足区严重缺水的现状。

据悉,渝西水资源配置工程向大足区的供水是从江津圣中水库取水,以隧洞型式穿过云雾山至临江加压站,经临江加压站加压后分水向西提水至双石加压站,再次加压提水至玉滩水库,经玉滩水库石家湾提水泵站提水至双桥和石马先锋高位水池,再向大足城区和周边区域供水。

渝西水资源配置工程在大足区内的总投资约17.61亿元,目前大足段完成投资约8亿元。主要建设内容包括:水库二级提水泵站2座,包括张家坡泵站和石家湾泵站,张家坡泵站提供荣昌片区供水,石家湾泵站提供大足区供水;3座长26.8千米隧洞,其中双桥隧洞长15.09千米,为渝西项目控制性节点工程,计划工期54个月;总长51.03千米的输水管道以及占地面积约10亩的石马高位水池。

该工程于2020年12月底开工,目前,大足段张家坡及石家湾主体已基本完工,正在进行泵站机电设备安装,附属建筑已完成,隧洞完成开挖及支护17.2千米,石马高位水池主体工程已完成,全线已完成埋管38公里。

渝西水资源配置工程是重庆7项纳入国家“十四五”规划纲要重大工程项目中唯一的水利基建项目,也是重庆市历史上投资最大、涉及面最广、受益人口最多的重大民生水利项目。该工程在充分挖掘区内水资源、利用自然资源南枯北丰特点的基础上,采用“大集中、小组团”的总体布局,通过新建1座中型水库、7座水源泵站、5座加压泵站、8座水库二级提水泵站、445公里输水线路,利用区域内已成的7座水库,形成“江库联通、长江嘉陵两江互济”的水资源配置网络,充足保障包括大足在内的渝西片区水资源需求。

重庆第二批43个公园绿地开放共享 可搭帐篷可野餐,日常开放时间与公园开放时间同步

□ 重庆日报记者 崔曜

10月30日,记者从市城市管理局获悉,为进一步扩大开放共享的公园绿地范围,更好地满足市民对公园绿地开放共享需求,重庆第二批43个公园绿地77处公共空间开放共享。

据了解,第二批43个公园绿地开放共享时间从10月开始,共享区域分为帐篷区、野餐(冷餐)区以及休闲健身区等,日常开放时间与公园开放时间同步,不允许使用明火,原则上不过夜。

今年1月,住房和城乡建设部下发《关于开展城市公园绿地开放共享试点工作的通知》,鼓励各地因地制宜,在公园草坪区、空闲地和林下空间划定开放共享区域,更好地满足人民群众亲近自然、休闲游憩、运动健身等户外活动需求。

市城市管理局制定了《城市公园绿地开放共享试点工作实施方案》,今年4月我市首批35个公园已开展开放共享试点工作。

“全市正按照‘分类管理、安全有序、共建共享’的原则,开展城市公园绿地开放共享试点工作。”市城市管理局公园管理处相关负责人表示,公园绿地整体以开放公益、全龄友好、便民利民为导向,欢迎市民就如何进一步完善配套设施意见提出意见和建议。

目前,全市已开放78个公园绿地。该负责人介绍说,接下来公园绿地还将增加科普、读书会等文化活动,不断提升公园活力。

给大足黑山羊种群编“家谱”

新渝报讯(记者 李东 陈柯男)近年来,大足黑山羊产业发展势头喜人。良种是养殖业高速发展的关键,近日,大足黑山羊正在接受亲缘关系普查,以更好地扩种繁育。

在大足区石马镇腾达牧业有限公司黑山羊保种场,来自西南大学的研究团队及全国畜禽遗传资源普查技术专家组正在采集黑山羊血样,摸清大足黑山羊遗传资源家底。

据了解,过去,大足本地黑山羊养殖缺乏科学的技术指导和管理方法,疫病防控能力不足,加上种羊近亲繁殖普遍,提纯复壮工作滞后等原因,导致大足黑山羊保种问题日益严重。近年来,大足区积极改进传统养殖方法,编制《黑山羊产业发展规划》,引进农业龙头企业,引领村民科学养殖。

本次开展的黑山羊亲缘关系普查将覆盖全区近20万只黑山羊,就像是给黑山羊做亲子鉴定一样,为黑山羊种群编制“家谱”。此次普查工作将于今年底阶段性结束。“此项研究能用于重庆不同品种山羊亲缘关系鉴定,避免在繁育交配中出现近交情况,提高后代质量。”西南大学博士研究生方兴强说。

近年来,大足把黑山羊作为全区农业发展的重要抓手,坚持种质保护与养殖扩繁并重,加强数智引领,三产联动,建成百头以上规模羊场129个。据统计,2022年,大足黑山羊出栏23.6万只、存栏18.9万只,综合产值超过10亿元。目前,大足黑山羊已被纳入国家级畜禽遗传资源及其保护“双名录”“双地理标志商标”,是全国唯一的山羊类“中国重要农业文化遗产”。

诚信经营 放心消费

大足检查经营主体80余户

新渝报讯(记者 谭显全)连日来,大足区市场监管局广泛开展“诚信经营·放心消费”主题创建活动,规范市场秩序,监督引导商家诚信经营,在全区范围内营造安全放心的消费环境。

今年10月以来,大足区市场监管局采取“监督检查+信用承诺”的方式,走进双路、龙水、拾万等镇街,围绕摊贩、商超、集贸市场等民生消费领域,开展食品安全、价格公示、计量诚信监督检查,督促商家从正规渠道购进商品,明码标价,定期对使用的电子秤等计量器具进行送检,确保交易诚信公平。在“诚信经营·放心消费”主题创建活动期间,累计检查经营主体80余户,签订发放信用承诺40余份,发现问题16个,均已按规定进行有效处置。