

打造品牌赛事 推动全民健身

首届门球“馆超”会员联赛在盐开幕

□肖素娴

推进全民健身,共赴美好未来。3月1日,盐龙体育公园门球馆首届第一季度“馆超”会员联赛正式开幕,本次活动由盐都区老年人体育协会、盐城市门球运动协会指导,盐龙体育公园、盐阜大众报文化传媒有限公司主办,旨在为广大球友搭建展示技艺、交流感情的平台,让大家感受门球魅力,享受运动带来的快乐与健康。

开幕式上,来自南京、泰州以及我市盐都、东台、阜宁等地的龙门代表队依次挥旗入场,200多名会员身着整齐队服,精神饱满,准备在88场激烈角逐中争夺首季赛的积分排名桂冠。本届联赛通过四个季度的累积排名,在12月底举行年终总决赛,决出最终胜者。由30多名裁判组成龙门裁判队,他们将以专业的水准和公正的态度,为赛事的顺利进行提供坚实保障。

开幕式现场,一系列暖场特色表演将现场气氛推向高潮。“龙舞龙门”的舞龙表演气势磅礴,“扇舞飞扬”的舞蹈轻盈优美,“龙门古韵”的腰鼓激情澎湃,“太极功夫扇”刚柔并济,“声声祝福”的广场舞活力四射,“龙腾盛世”的手龙舞灵动精彩,每个节目都展现出十足的活力,点燃了观众的热情。

盐都区中老年人门球协会负责人在现场致辞时,希望全体运动员要发扬“更高、更快、更强”的奥林匹克体育精神,以高昂的斗志、高超的球艺、赛出友谊、赛出风格、赛出水平。同时,希望裁判员认真负责、公正执法,维护体育竞赛的公正公平,确保联赛顺利和联赛质量。

运动员代表和裁判员代表分别宣誓,承诺遵守规则、发扬体育精神。盐都区老年人体育运动协会负责人、盐城市门球运动协会负责人、江苏省门球运动协会负责人等出席开幕式,共同挥杆向龙门击球,正式启动本次比赛。开幕式由盐龙体育



活动现场 黄一琪 摄

公园门球馆管委会负责人主持。

据悉,门球运动起源于法国,如今已在全球范围内广泛流行。作为一种兼具趣味性和竞技性的运动,门球以其适中的运动量和极高的安全性,深受各个年龄段人群的喜爱,真正做到了老少皆宜。它不仅能有效锻炼参与者的手眼协调能力,帮助增强体质,还能在轻松愉悦的氛围中提升社交能力,促进团队协作精神的培

养。无论是在公园的休闲时光,还是在专业的体育赛事中,门球都以其独特的魅力吸引着越来越多的市民参与其中,成为一项备受推崇的全民健身运动。



扫一扫 看视频
导播:王先圣
直播:张 洁
视频:陈 晗



肌肉拉伤如何急救

市区读者陆先生问:天气逐渐暖和,越来越多人开始了户外锻炼,如果发生肌肉拉伤应该如何急救?

盐城120急救专家、市急救医疗中心主任胥伟华回答:在运动过程中,人们有时会因热身不足、运动强度过大等原因发生肌肉拉伤。掌握正确的急救方法,对缓解疼痛、促进恢复至关重要。一旦怀疑肌肉拉伤,首先要迅速判断拉伤程度。轻度拉伤,可能仅在活动时感到轻微疼痛,肌肉功能基本正常;而中度拉伤,疼痛较为明显,肌肉可能出现局部肿胀,活动受限;严重拉伤时,受伤部位会有剧烈疼痛,甚至可能摸到肌肉断裂形成的凹陷,肢体活动严重受阻。

现场急救需遵循“RICE”原则。“R”即休息(Rest),立即停止正在进行的运动,避免受伤肌肉进一步受力,防止损伤加重。“I”指冰敷(Ice),用冰袋或冷毛巾敷在拉伤部位,每次15至20分钟,每隔2至3小时重复一次。冰敷可使血管收缩,减少出血和肿胀,缓解疼痛。注意不要让冰块直接接触皮肤,可用毛巾包裹,以免冻伤。“C”代表加压包扎(Compression),使用弹性绷带适度包扎受伤部位,起到止血和减轻肿胀的作用。包扎时注意不要过紧,以免影响血液循环,若肢体末端出现麻木、青紫等情况,需及时调整绷带松紧。“E”为抬高患肢(Elevation),将受伤肢体抬高至高于心脏水平,借助重力作用促进血液回流,减轻肿胀。



[微信公众平台]

各种各样的运动损伤
如何预防和处理



请扫码阅读