

聚力赛场展风采 凝心奋进启新程

市级机关第十四届职工运动会精彩纷呈

□记者 杨扬 朱大力



盛夏好时节,运动正当时。为丰富机关文体生活,强健干部职工体魄,充分展现机关职工奋发有为、朝气蓬勃的精神风貌,进一步凝聚拼搏争先、实干担当的干事创业合力,连日来,市级机关第十四届职工运动会篮球、乒乓球、羽毛球赛事顺利举办。

本届职工运动会以三人制篮球赛事作为开场项目,比赛自6月27日开赛,7月11日颁奖仪式在新弄里洛克公园顺利举行。比赛利用双休日进行,活动现场始终洋溢着团结奋进、朝气蓬勃的浓厚氛围。经过激烈角逐,市公安局机关队、市税务局机关队、市委宣传部机关队分别获得一、二、三名。



扫一扫 看视频
视频:金建华



扫一扫 看视频
视频:刘琪儿
摄影:孙 宁

篮球赛场上队员们挥洒汗水,篮球击地声此起彼伏,展现出亮眼的球技和团结奋进的体育风貌;赛场外掌声不息、呐喊不断,营造出热烈浓厚的全民运动氛围。活动现场奏响着“全民健身、机关先行”激昂序曲。

据活动现场工作人员介绍,篮球比赛期间有许多令人难忘的场景值得点赞:有些单位和部门有关领导以选手身份参赛,他们起到很好的带头示范作用;有选手在前一场比赛中不慎受伤,仍然坚持在下一场前来为其他选手鼓劲助威;不少选手的同事和家人组成“最强后援团”到场加油打气……篮球赛事为本届职工运动会打响头阵,拉开系列文体赛事序幕。

挥拍竞风采,奋勇展担当。7月18日至19日,乒乓球、羽毛球比赛同步开赛。本次比赛由委、市委、市体育局联合主办,赛事设置科学规范,包含男子团体、男子单打、女子单打等竞赛项目。活动自启动以来,得到市级各机关单位积极响应,乒乓球参赛选手近一百五十人,羽毛球参

赛选手约一百七十人。赛场氛围热烈浓厚、秩序井然,每一轮对决都精彩纷呈,历经两天紧张激烈的比拼,各项目前八名相继产生,赛后还举行了颁奖仪式。

乒乓球赛场之上,参赛选手们精神饱满、状态十足。大家身姿沉稳、反应敏捷,精准发球、巧妙搓球,凌厉扣杀、稳健防守,多回合攻防拉锯紧张焦灼,比分交替攀升、悬念迭起,选手们沉着应变、奋勇争先,现场掌声与喝彩声此起彼伏。

羽毛球赛场节奏明快、动感十足。参赛干部职工步履矫健、穿梭赛场,网前轻巧吊球、精准落点,后场大力扣杀、强势反击,进退有度、配合默契。场内场外,无论是胜是负,都生动诠释了积极向上、永不言弃的体育精神。有参赛选手表示,比赛不只为比拼输赢,更想展示风采,提振队伍的精气神。

系列比赛搭建了展示球技、交流互动的平台,更让全民健身的理念深入人心。大家纷纷表示,将把赛场上顽强拼搏、永不言弃的竞技精神转化为履职尽责、实干担当的工作动力,以更加强健的体魄、更加饱满的热情、更加务实的作风投身工作。

“接下来中国象棋、围棋等益智类项目将按照计划依次进行。”市委、市委机关工委、市委群众工作科科长颜章才说,职工运动会始终秉承“快乐运动、健康生活”理念,目的是让更多机关工作人员在工作之余主动参与体育运动,在挥洒汗水间强身健体,为奋力谱写中国式现代化盐城新篇章作出新的更大贡献。



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

老年护腰小妙招

家住市区瑞尔花园的居民楚爷爷来电咨询:最近总感觉腰部持续性酸痛、僵硬,弯腰、起身、翻身时腰部刺痛,活动受到明显限制,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:人到老年,腰椎出现退行性老化,椎间盘水分减少、弹性变差,加上常年劳累、久坐久站、姿势不当,极易诱发腰椎间盘突出,引发腰痛、腿麻、行动不便,严重影响晚年生活,做好日常防护与调理尤为重要。

睡姿坐姿护腰:睡觉选用软硬适中床垫,不睡过软塌陷床铺,平躺时膝盖下方垫薄枕,放松腰椎;坐姿挺直腰背,腰部放置靠枕支撑,不弯腰驼背、不瘫坐沙发;避免久坐不动,每40分钟起身活动腰部,舒缓腰椎压力。

做好腰部防寒保暖:腰部最怕受凉,天冷及时增添护腰衣物,护住后腰;远离风口直吹,不坐冰凉板凳,受凉会加重腰部僵硬疼痛;每晚可热敷腰部,促进局部血液循环,缓解肌肉僵硬。

合理运动舒缓腰椎:五点支撑:平躺屈膝,缓慢抬腰,轻练腰背肌肉;慢走散步:平地平缓行走,放松全身筋骨;腰部缓慢左右扭转、前后轻俯仰,舒展腰椎。禁止深蹲、弯腰大幅度扭腰、仰卧起坐;禁止爬楼梯、爬山、长时间快走;杜绝剧烈扭腰、负重锻炼、久坐打牌下棋。

健 / 康 / 新 / 力 / 量 科 / 普 / 好 / 声 / 音



2026 盐城健康科普秀火热进行

主办单位:盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康委员会 盐阜大众报业集团

承办单位:盐城市医学会 盐城市卫生健康发展中心 盐阜大众报文化传媒公司

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我言新闻客户端 登瀛观察 官微



全年定价:360元 印刷:盐阜大众报业集团印务有限公司 地址:盐城市新园路39号