

# 莱山街道组织开展健身运动培训



本报讯(YMG全媒体记者徐睿 通讯员 高振棋 摄影报道)为深入开展全民健身运动,提升居民健康水平,近日,莱山街道组织开展健身气功“八段锦”、“易筋经”、太极拳健身培训活动,邀请了6位国家级一级社会体育指导员到场进行培训,吸引了辖区110位群众到场学习。

“马步要扎稳,膝盖与脚尖方向一致,握拳不能太紧,动作

要缓慢、有力……”在培训现场,教练们向居民们讲解了健身气功“八段锦”、“易筋经”、太极拳的起源、功法、中医理论和练习要领,并对每一个分解动作进行演示,让学员们对健身气功和太极拳有了更加直观、明了的认识。“第一式,双手托天理三焦”“第二式,左右开弓似射雕...”伴随着舒缓的音乐和清脆的口令,大家通过“八段锦”的练习,对五

官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位进行锻炼,对相应的内脏及气血、经络起到保健、调理作用,祛除疾病,强身健体。

大家在教练的教导下,缓缓起手,步伐稳健,一招一式诠释了健身气功和太极拳刚柔并济的理念精髓,展示了中华优秀传统文化的无限魅力。为期6天的培训结束后,有的居民朋友反映“感觉肩膀没有那么酸了”、“睡眠质量提高了”。

大家意犹未尽,纷纷表示受益匪浅。教练们也鼓励大家继续认真学习和积极推广普及健身气功“八段锦”,为营造全民健身的浓厚氛围、提升全民健康素养贡献力量。

今后,莱山街道将继续组织开展更多的文化体育活动,在丰富居民群众精神文化生活的同时积极推动辖区文化建设新风尚。

## 解甲庄街道举办百姓宣讲比赛

本报讯(YMG全媒体记者李冰 通讯员 解小萱)为推动党的二十大精神在解甲庄街道落地生根,集中体现全街道上下扛牢新担当,展现新作为的干事创业热情,5月17日,解甲庄街道举办首次“中国梦·新时代·新使命”百姓宣讲大赛。

大赛上,来自解甲庄街道基层的10名青年,用一个个动人的故事讲述基层一线的生动实践;立足自身实际和工作情况,用“小故事”阐明“大道理”。评委则从宣讲内容、语言表达、综合印象和现场效果等方面对每位选手的表现现场打分,最终评出一等奖1名、二等奖4名、三等奖5名,并为获奖选手颁发了荣誉证书。

宣讲比赛活动中,解甲庄街道还对学习强国平台进行创新性推广,通过播放视频、现场解读等方式,解读学习强国APP里内蕴藏的巨大知识宝藏和超级有用的功能。

## 区残联开展扶残助残志愿服务活动

本报讯(YMG全媒体记者衣文萍)在第33次“全国助残日”期间,区残联弘扬社会主义核心价值观,巩固残疾人脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,促进残疾人事业全面发展。以参与扶残助残文明实践,共创和谐文明社会为主题,17日组织6名志愿者协助20余名残疾人开展健康向上、形式多样、独具特色、寓教于乐的文创活动,提升残疾人生活品质和幸福指数,提升残疾人文化艺术的影响力和感召力,提升残疾人均等享有公共文化服务的水平,推动残疾人群众文化和特殊艺术健康持续发展。

活动现场,残疾人在老师的耐心指导下,制作手工花束。在参与活动过程中,部分残疾人动手能力差,他们互相交流,互相协作,在志愿者的帮助下也都顺利的完成作品,还交到了朋友,真的非常开心,大家都洋溢着笑脸。

## 院格庄卫生服务中心开展高血压防治知识讲座

本报讯(YMG全媒体记者衣文萍 通讯员 李丛)为增强居民自我保健意识,倡导健康的生活方式,有效预防和控制高血压等慢性疾病。近日,院格庄街道社区卫生服务中心为于家汤村居民送去了“防治高血压 健康你我他”的高血压防治知识讲座及家庭医生健康服务。

讲座中,专业医护团队讲述

了高血压的病因及诱因、症状、诊断标准、危害,详细讲解了高血压患者的自我管理,从饮食、运动、合理用药、正确测量血压等方面进行讲解,并为现场群众测量血压。

高血压患者应遵医嘱规律服药长期坚持,在医师指导下进行药物调整,避免私自进行换药或停药。提倡大家日常生活中要低

盐饮食,戒烟限酒,适量有氧运动,减轻体重,保持乐观的心情,这样才能更好的预防和控制高血压疾病。家庭医生团队的医生对前来参加讲座的高血压患者进行现场巡诊,针对性提出诊治方案。

此次健康讲座,进一步提高了社区居民对高血压病的认识,使大家了解了高血压的危害性,大家普遍意识到,高血压虽然很

多时候没有明显症状,不太影响日常生活,但危害十分严重,尤其是高血压引起的脑梗死、脑出血、心肌梗死等并发症严重危害健康和生命。现场群众纷纷表示“我的健康我做主”,今后一定要做到早预防、早发现、早治疗,将高血压的危害降到最低,不断提高生存质量,让自己和家人的生活更加美好。

## 滨海路街道万光府前社区为60岁以上老人免费理发——公益理发让居民幸福在心头

本报讯(YMG全媒体记者徐睿 通讯员 王雅静 摄影报道)百善孝为先,孝敬老人是中华民族的传统美德,是营造幸福家庭的基石。为切实做好关爱辖区老人,弘扬“爱老、敬老”传统美德,近日,滨海路街道万光府前社区党委、居委会开展“关爱社区老人 府前公益理发”活动,为社区60岁以上老人提供免费理发,让社区老年人享受到更便捷的服务。

活动当天,老人们在社区工作人员和志愿者的引导下,有序排队,等候理发。围罩衣、修发型、清碎发……志愿者耐心询问居民对发型的要求,一边与他们唠着家常,一边熟练地为他们理发。一把剪刀、一把推子、一把梳子、一块围布,齐全的工具,真挚的爱心……随着志愿理发师的巧手修剪,利落清爽的新发



型、精神抖擞的面容便出现在大家面前。“社区想得周到,让我们这些老年人能就近理发,头发剪得非常好,让我感觉自己更年轻了。”理完头发的老人个个神采奕奕,露出了开心的笑容。“能为

老人提供服务,奉献社区,自己感到很充实。今后将继续宣传、发扬志愿服务精神,让身边的每个人都能积极参与社区服务。”志愿者笑着说。

理发虽然是一件小事,但是

对于一些腿脚不便的老年人来说,这便是一件难事。“爱心理发”活动的开展,满足了老人们理发的需求,切实提高了老人们的幸福感和获得感。同时,进一步弘扬了敬老爱老的传统美德,营造了关爱特殊群体及老年人的良好氛围。

在待剪区,社区工作人员与等待剪发的老人唠家常、讲政策,通过讲理论、摆事实,将宣讲内容与社区中发展变化结合起来,从老人们看得见摸得着的生活条件提高、衣食住行改善等内容进行宣讲,讲到老人的心坎上。

接下来,万光府前社区将积极开展形式多样、内容丰富的文明实践活动,持续提升志愿服务“温度”,不断为社区居民带来更多、更好的便民惠民实践项目,把文明“种”在群众心头。

## 食安烟台·共建共享

## 区市场监管局发布食品药品安全红黑榜

近日,区市场监管局发布食品药品安全红黑榜。店名以营业执照为准,排名不分先后。

黑榜一:莱山区老修餐馆  
上榜理由:未按规定日期年

报

黑榜二:莱山区杰诚百货店  
上榜理由:未按规定日期年

报