

# 暖阳高照忙健身

昨天,我市天气晴好,最高气温升至15℃,不少市民到户外晒太阳、锻炼身体。

市体育村杨姓工作人员介绍,12月7日以来,每天到市体育村锻炼的市民在四五百人次,在乒乓球活动室有时甚至出现了等候打球的情况。

新华区建设街社区医生王大丽说,冬季多运动多晒太阳可以增加体内血液含氧量,增强身体抵抗力,提高钙质合成,有效避免流感等疾病的发生。



①

①昨天,在市体育村乒乓球活动室,市民在挥拍打球。

本报记者 李英平 摄

②③昨天上午,在鹰城广场北侧健身器材区,市民利用器械锻炼。

本报记者 张鹏 摄



②



③

## 传统挂历市场冷中有热 “大阅兵”挂历风靡

□记者 邢晓蕊

本报讯 随着电子产品普及,电子日历因方便环保受青睐,传统年历一度销售冷清。不过,记者日前走访市场发现,今年的年历市场冷中有热,尤其是“大阅兵”挂历深受消费者喜爱。

进入12月中旬,我市一些书店、报亭等处新年挂历悄然现身。记者走访发现,今年市面上出现的挂历有生肖、山水、花卉、伟人等几十种,其中“大阅兵”挂历十分抢眼。“我妈习惯用挂历,我专门来给她买一本。”在光明

路南段一家书店,市民姚女士左挑右选,看中了一本“大阅兵”挂历。“国庆大阅兵的现场直播,我们一家人看了两三遍,太震撼了!今年挂历就买这个了,我爸妈肯定喜欢。”姚女士说。

在建东小区一家书店门口,新年挂历被老板摆放在最显眼的位置,吸引了很多路过的市民驻足观看。“现在人人都有手机,使用电子年历很方便,买台历和挂历的人比以前少多了。”书店老板刘先生称,10年前,每年都会卖出挂历近百套,最近三四年,每年卖四五十套挂历就很不

错了。“老年人买挂历的最多,特别是老皇历只有老年人爱买。年轻人很少买挂历,不过今年倒有点例外,有些年轻人来买‘大阅兵’挂历。”刘老板说,目前“大阅兵”挂历已卖出几十本了,让他十分惊喜。“国庆大阅兵是今年的大事件,挂历上精选的照片再现了阅兵场景,让人看了很激动。说真的,我家很少买挂历,但今年我得买一本挂到家里,给儿子再讲一讲阅兵式上出现的武器。”正在选购挂历的市民于先生说。

记者了解到,一些市民选择

在网上购买个性日历。记者浏览一些购物网站发现,2020年的网红日历,卖得较火的有故宫日历、湛卢珍藏历、单向历、豆瓣电影日历、豆瓣读书日历、丁香医生健康日历、物种日历等。此外,还有一些网站推出了“私人定制”日历很受消费者认可,一些企业和个人就专门选择这样的定制挂历。家住天湖苑小区的张先生最近就给10岁的儿子定制了几本成长挂历,分送给亲戚。“一本花费不到30元,给孩子成长留个纪念,很有意义。”张先生说。

## 专家进社区 关爱糖尿病 百场义诊活动启动

□记者 傅纪元

本报讯 昨天下午2时30分,在新华区曙光街曙光社区办公室门前,听闻有专家义诊的消息,前来咨询的居民络绎不绝。当天下午,由市第二人民医院(以下简称市二院)组织的“关爱糖尿病,健康进社区”大型义诊活动正式拉开帷幕。

当天下午,由市二院内分泌科主任陈民、副主任李莉等医务工作者组成的义诊团队,为居民量血压、测血糖、发放宣传手册、举办主题健康讲座。81岁的居民钟彦廷现场血糖检测结果为9毫摩尔/升,他告诉医生这几年的检查基本都是这个结果,应该没问题。但医生表示这个观点不正确。空腹血糖检查超过7毫摩尔/升就可能是糖尿病,建议去医院做餐后两个小时血糖检查和糖化血红蛋白检查,以确定是不是糖尿病。

陈民说,糖尿病是一种常见的慢性疾病,有部分糖尿病患者对糖尿病存在认识上的误区,比如只要注射胰岛素就不用吃药,或者服药就没必要注射胰岛素,还有的觉得自己年龄大,血糖值高一点也没啥事,这些观点会延误病人的最佳诊疗时机。

据了解,从本周起,市二院将组织专家利用半年至一年时间深入100个社区,开展百场公益讲座和义诊活动,希望用实际行动唤起市民对糖尿病的重视,积极推广“预防胜于治疗”的健康生活理念。

## 民主街社区每周三开设家庭教育公益课堂

□记者 牛超

本报讯 为帮助家长掌握科学的家庭教育方法,新华区矿工路街道民主街社区开设了家庭教育公益课堂,每周举行一次。昨天上午公益课堂第九次开课。

当天上午9时许,在民主街社区二楼“儿童之家”,20多名居民围坐在一起听社工、家庭教育指导师刘巧丽讲解“情绪管理”。刘巧丽指出,不少家长对孩子说

话时,习惯用命令的语言。如“快点、快点,再不走就迟到了”“把脏衣服放洗衣机里”……这很容易让孩子产生抵触情绪,正确的方式是用启发式问话,让孩子自己去思考,变被动为主动。如“想想怎么出门才不迟到呀”“你的这些脏衣服准备怎么办呀”“碗应该放哪儿呀”等。同时,家长教育孩子时要注意声调和身体语言。要知道声调和身体语言决定沟通的效果;说的对不对没有意义,说的有

效果才是重要的;伤害性的语言千万不能有,一时的口快会影响孩子的一生;每个人都有拒绝沟通的权利,不尊重这份权利,只会让关系急剧恶化。

“以前从不觉得自己有啥问题,认为都是孩子不好。上了家庭教育课后,才发现很多问题其实是自己造成的。”居民李菲说,以前,她和女儿的关系一度紧张到剑拔弩张的地步,孩子啥事都不和她说,她为此很苦恼。“到社

区听了几节家庭教育公益课后,我试着改变自己,现在和女儿的关系缓和不少,她也开始和我分享她在学校的事了。”

民主街社区党委书记郑树兵说,为满足辖区家长的现实需求,今年10月,他们开设了家庭教育公益课堂,邀请具有家庭教育指导师资格的社工为大家讲解家庭教育知识,至今已经举办了九期。“每周三上午举行,有兴趣的家长都可来听。”