

# 14支队伍 156人竞赛,这场比赛让党史学习“走”起来

5月27日下午,一场别开生面的“重走长征路”师生党史学习竞答越野赛在福建卫生职业技术学院举行。

为庆祝建党100周年,全面贯彻全国教育大会精神和习近平总书记提出的“树立健康第一的教育理念,2021年福建卫生职业技术学院体育文化节正式拉开帷幕。体育文化节主题为“庆建党百年华诞,树现代健康风尚”。“重走长征路”师生党史学习竞答越野赛为体育节的特色活动之一。全校共156人参加比赛,共分为14支代表队。

党史学习竞答与越野赛如何结合?简单来说,就是在尽量快的时间内,完成越野赛,又要完成答题。这既考验师生的脚力,也考验脑力。

队员们穿着红军服,戴红军帽,还有宣誓、授旗环节,仪式感满满。

全员分批次出发,一听到哨声,队员们就开始往前冲。

这次比赛设置了43个打卡点,其中大型的打卡点分别以“湘江”、“赤水”、“金沙江”、“泸定桥”、“岷山”等红军长征中的重大历史事件发生地贯穿,将红色文化、红色精神融入到越野赛的全



赛前宣誓



队员打卡

过程,让师生身临其境地走进党史,触摸党史。

在行进路线上,师生需完成规定的党史知识问答。将党史学习教育与体育教育有机结合,将线上竞答与线下竞赛相结合,激发师生的参与热情,也有助于党史知识的吸收和内化。

从酷暑跑到倾盆大雨,师生们在雨中依然坚持。因雨势不减,越野赛不得不临时终止。学校明湖餐厅还准备了热腾腾的红糖姜茶给同学们。

19级体保专业龚宏祺说:“当我们身着红军军装在雨中奋力奔跑的时候,我真切体会到,当年中国工农红军的先辈们,在过草地、翻雪山、飞夺泸定桥的时候,所遇到的艰难险阻远比现在多,远比

现在困难。他们坚持不懈的信念与始终跟党走的忠诚,以及团结一心的凝聚力,成就了伟大的长征精神,这正是我们这一代值得终身学习的精神。”

“这次比赛组织得很棒!”药学院邱麒老师说,比赛不仅为越野赛赋予了深刻的长征精神,也让党史学习变得生动有趣。再加上今天比赛开始时艳阳高照,而后狂风暴雨,让参赛师生深刻体会到当年长征路途的艰辛与不易。她很荣幸能参加其中,这也启发教师们将党史元素融入到专业课的教学过程中,形成系列党史课程思政教学案例。

福建卫职院院长许能锋说,作为医药卫生院校,我们的培养目标的高素质医药卫生人才,

除了有良好的品德、扎实的知识、熟练的技能,还要有强健的体魄,这就是我们每年举办体育文化节的初衷。近年来,福建卫职院加快推进田径运动场、环校步道、体育活动中心等设施建设,为老师和同学们参与体育锻炼创造更好的条件和环境。今年,我们结合百年党史学习教育,将红色精神等融入体育项目,在“以体育人”的同时,“以文化人”,不断培养高素质的医药卫生人才。

据了解,2021年福建卫职院体育文化节从5月延续到11月,将开展包括田径运动会等9项赛事,引导广大师生积极参与体育运动,增强身体素质,促进身心健康发展,推动学校的体育文化发展。(陈坤 章立强 柯琼莺)



## 准妈妈孕期如何运动锻炼? 女性妊娠期的运动处方

福建卫生职业技术学院健康管理系讲师 温晓黛

### 运动是良医

妊娠是女性生命中的一个重要时期。在这期间,女子全身系统均会出现相应的改变。妊娠期科学运动,不仅能对孕妇和胎儿健康提供有益帮助,而且对孕妇分娩后的恢复也十分有益。

在妊娠初期,孕妇可根据个人身体情况,运动量控制在所能承受的最低限度,此时可做简单的徒手体操,活动四肢。

在妊娠中期,子宫重

量增加使身体重心前移,为了保持平衡,孕妇的胸和肩均向后倾,腰向前挺,容易引起腰酸及关节酸痛。因此,孕妇应坚持健身运动,如每日半小时的步行、孕期体操、瑜伽等。

在怀孕后期,孕妇行动欠灵活,易疲劳,因此活动要非常小心。这一时期可根据个人的情况做一些简单的、低强度的运动,如散步等,出现疲劳就应及时休息<sup>[1]</sup>。

### 女性妊娠期运动处方

(一)运动类型:有氧运动

运动方式:快走、慢跑、游泳等

运动强度:妊娠早期:低强度;妊娠中期:中等强度

运动时间:15~45min/次  
运动频率:每周至少三次

(二)运动类型:肌肉力量训练

运动方式:弹力带训练等

运动强度:小负荷、多重复次数

运动时间:8~12次/

组,每组间歇3~4min,共三组

运动频率:2~3天/周,不宜连续两天进行

注意事项:

1.运动时注意配合呼吸,在抗阻运动发力时保持呼气状态,不宜进行正压腿。

2.运动时应着装宽松、充分补水,铁在高温高湿环境下运动。

3.避免做易对腹部造成损伤的运动,避免不稳定姿势以防跌倒,运动后留意子宫收缩引起的疼痛,加重时应立即就医<sup>[2]</sup>。

### 妊娠期的瑜伽练习建议

**手臂伸展式:**山式站立,吸气手臂举至头顶并交叉,两大臂贴于耳后根,呼气头微后仰,注视双手交叉处,保持5个呼吸,吸气还原头部,呼气落下手臂。身体不要前倾或后仰,保持在一直线上不能塌腰,肩部、上背部肌肉向下伸展。



手臂伸展式

**腰躯转动式:**山式站立,双脚分开与肩同宽,吸气手臂侧平举,左手放于右肩肘与地面平行,呼气手臂带动上半身向右侧扭转,绕过后背放于左髋,配合再次呼气加强扭转的程度,保持5个呼吸,目视后方,吸气还原,换侧练习。双脚固定不动,双肩保持水平高度。



腰躯转动式

**蹲式:**双脚分开一倍半的肩宽,脚尖朝外,双手握拳自然垂放于体前,呼气屈双膝,身体向下蹲约30度,保持5个呼吸,呼气继续下蹲60度,保持5个呼吸,呼气继续下蹲



蹲式

90度,大腿与地面基本平行,保持3个呼吸,呼气继续下蹲到极限,双手和臀部略高于地面,保持3个呼吸,吸气慢慢伸直双腿,回到站立。心脏病、膝关节有伤者不宜练习。

**交叉爬行式:**先跪坐于瑜伽垫上,抬起臀部,双膝分开与肩同宽(也可不分开),双手分开与肩同宽置于体前地面,手指分开,两中指相互平等,两大腿与手臂分别垂直于地



交叉爬行式

面,形成四角板凳状,将身体重心移至左手和右腿,吸气左腿向前伸与地面平行,再将右臂向前伸直,与身体在同一水平面,目视前方,保持7个呼吸,呼气先落下右手,再落下左腿,换侧练习。腹部收紧时背部保持平直,骨盆维持中立。

### 参考文献:

[1]赵斌,张钧.体育保健学[M].北京:高等教育出版社,2018:49.

[2]冯连世.运动处方[M].北京:高等教育出版社,2020:338-340.