

## 志愿者之星 | 郝裕民 侯奇颖： 志愿服务“夫妻档” 双份坚守美家园



“天气热，喝杯水先歇一下，剩下的交给我。”“锅里还给你热着饭，记得吃。”这是一对90后“夫妻档”志愿者的日常寒暄。自今年3月双双加入“丹朱管家”志愿服务大队二十六中队以来，他们在生活上相互关心，在志愿服务中相互支持，用双份坚守为县城文明贡献了应有力量，更是以实际行动赢得了“丹朱管家”“每周之星”荣誉称号。

郝裕民，今年30岁，是凌志达煤业的一名职工；妻子侯奇颖，今年28岁，是一名家庭主妇。6月12日，记者见到二人时，他们正在自己的志愿服务区域开展文明交通劝导。“你好，请佩戴好头盔”“你好，请走斑马线”，只见二人头顶烈日，手持指挥旗，不断提醒过往行人自觉遵守交通规则，维护自身和他人安全。

夫妻同心，其利断金。在他们开展志愿服务的长子汽车站，为外地乘客引路、帮助有需求人员拿行李、捡拾垃圾维护环境卫生、提醒司机按规定停

放车辆等都是他们的服务内容，对于这些繁杂的服务项目，他们夫妻二人乐此不疲，用温馨的语言、热情的服务赢得了大家的一致好评。为表达对二十六中队的感激之情，长子汽车站为该队送上了一面致谢锦旗。

“他们俩口子可是我的‘得力助手’，中队一有什么事情，他们夫妻俩总是积极响应，捡垃圾、交通劝导、摆放整齐电动车等什么事情都干，作为队长，我很是感动。”“丹朱管家”志愿服务大队二十六中队队长鲍爱珍这样称赞道。



在谈到如何加入志愿服务时，郝裕民告诉记者，在得知儿子所在的幼儿园希望家长积极参与志愿服务时，他和妻子简单商量之后，便在第一时间响应号召，报名参加了“丹朱管家”志愿服务队。平日里，他总是工作之余在指定点位开展志愿服务。有时妻子侯奇颖因为接送孩子上下学或做做缺勤时，他会主动补缺，确保志愿服务不断档。他表示：“现在来服务区开展志愿服务已经成为了一种习惯，虽然‘丹朱管家’志愿服务队不建议夫

妻两个同时上岗，但是有时候闲暇之余我们两个人也会同时上岗。

“我们俩口子有时候也会拌嘴，但在志愿服务时从来都是一条心”，侯奇颖笑着说。她告诉记者，为了让儿子从小感受志愿服务精神，锻炼其吃苦耐劳本领，有时在开展志愿服务时，她就会主动将儿子带在身边，了不起的是，一个4岁的小孩子每次都会主动帮她捡垃圾，这更给了他们夫妻两个坚持做志愿服务的信心和决心。“我觉得这种潜移默化的影响特别大，现在走在街上，看见哪里有垃圾，我儿子都会随手捡起来，扔进垃圾箱，我和他爸爸都感到特别骄傲。”侯奇颖说。

生活里，他们是夫妻；志愿服务中，他们是战友。“一定会将志愿服务一直做下去”，郝裕民和侯奇颖夫妻二人在报名参加志愿服务的第一天就这样约定。在今后的志愿服务当中，他们还会一路同行，彼此鼓励，用“小情”诠释“大爱”，用责任与担当绘制志愿服务“同心圆”。

马赛 陈尧



一套完整的运动方案，送给要减重的孩子们——健康过暑假

超重和肥胖都是由于体内脂肪累积过多而产生的问题，前者是一种可能造成健康损害的前肥胖状态，后者则被定义为一种危害健康的慢性代谢性疾病。

《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》显示，我国6到17岁儿童青少年的超重肥胖率高达19%，6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。儿童超重肥胖问题日益突出，不仅严重影响儿童的身心健康，也会给孩子的生活、学习、心理带来诸多不良影响。

肥胖有一定的遗传性，而后天养育环境也会对儿童肥胖产生较大的影响。久坐少动的生活状态、不合理的饮食结构和不规律的作息习惯都会增加儿童的肥胖风险。暑假来了，超重肥胖儿童要好好利用这段时间加强运动，控制好体重。



### 减重运动设计原则

体质量指数(BMI)是反映学龄儿童体脂的指数和估计肥胖发病率的参数。2014年修订的《国家学生体质健康标准》对小学一年级到大学的男女体质量指数分别作出了等级划分。根据儿童肥胖程度的不同，减重运动方案也应该有所差异。儿童减重运动方案的设计原则是以有氧运动为主，在减重的同时促进身体素质全面发展。超重肥胖儿童应先接受营养和运动指导，学会如何健康饮食及适当运动，尽量回归到正常体重，或保持体重不再继续上升，再来寻求通过运动降低体重。减重是一个漫长而辛苦的过程，需要家长和孩子共同努力和不懈坚持。

### 推荐一套完整的运动方案

超重肥胖儿童的运动目的是降低体脂水平，提高心肺功能和糖脂代谢能力，提高对身体的自信心。针对超重肥胖儿童的一套完整的运动方案应该包括热身、正式运动、运动后放松及拉伸。

#### 热身这样做

学龄前儿童：可选择有节奏的动感音乐搭配徒手操，进行热身。学龄儿童：可做5分钟动态拉伸，包括头部运动、扩胸运动、腰部运动、弓步压腿、活动手腕和脚踝，5分钟跑步机上配速为6千米/小时的快走运动，或距离为500米的快走运动。



#### 正式运动这样选

步行：速度为80-100米/分钟。从第1次步行30-40分钟，逐渐增加至60分钟，时间安排在晚饭后。每天一次，每周坚持5天。心率控制在85-110次/分钟。每晚睡前，可以适当地做操课练习。慢跑：速度为100-110米/分钟，每天慢跑20-30分钟，每天一次，每周训练5天。时间可安排在每周一至周五下午3时半至5时。心率从90次/分钟开始，逐渐达到120-130次/分钟，并保持这一运动强度5-10分钟。另外，每天可配合拍球运动或做操一次。骑自行车：速度为180-200米/分钟，每次骑行20-30分钟，每天1-2次，时间可分别安排在上午10时至11时或者下午4时至6时，每周坚持5天。心率要达到90-100次/分钟。同时，每天可配合跳绳、踢毽子或做减脂操1次。跳绳、踢毽子：每天5组，每组连续跳或踢5分钟，组间休息1分钟，每周跳或踢6天。心率控制在120-130次/分钟。爬楼梯：每天5组，每组连续爬5分钟，组间休息1分钟，每周坚持6天。心率控制在120-130次/分钟。

#### 运动后这样放松

学龄前儿童：家长可以带领儿童，通过模仿动物的姿势或日常活动的动作来放松和伸展身体。家长也可使用轻柔的按摩手法，帮助儿童放松肌肉。学龄儿童：停止运动后慢走到心率降到静息水平，再对紧张的肌肉进行拉伸，可采用坐姿前屈折叠、站立单腿前屈、仰卧脊柱扭转，放松股四头肌、腓肠肌、腓肠肌等。

### 运动减重 注意事项

## 长子县举办第二届“长子理发” “长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛公告

为加快我县特色劳务品牌建设，充分发挥技能大赛的引领和导向作用，更好地服务我县全方位高质量发展，按照省委、市委关于特色劳务品牌建设的决策部署和县委、县政府工作要求，决定在我县举办第二届“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”技能大赛，现公告如下：

**一、大赛主题及内容**  
本次大赛的主题是“丹城工匠，竞技远航”。组织长子理发、炒饼、猪头肉从业人员开展竞赛，提高技艺水平，提升“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”品牌的知名度、美誉度和影响力。

**二、参赛范围**  
凡年满16周岁，从事相关专业的长子籍(含原籍)城乡劳动者，不受学历、工作经验限

制，均可报名参赛。  
**三、报名时间、地点**  
2023年6月25日至7月5日，各乡镇、服务中心组织各工种代表队参加比赛，报名人员按照从业所在地或户籍所在地到各乡镇、服务中心报名，本次大赛不收取报名费，报名采取现场报名方式。  
**四、大赛时间、地点安排**  
大赛时间：2023年7月23日至28日  
大赛地点：长子县文化广场  
**五、大赛规则及奖励办法**  
本次大赛进行实际操作比赛，设置竞赛工种个人奖和团体组织奖。“长子理发”“长子炒饼”“长子猪头肉”比赛均按照各工种制定的比赛

技术文件进行，比赛期间对参赛选手综合评价，决出名次。  
**(一)竞赛工种个人奖**  
每个工种原则上设特等奖1名，奖金10000元；一等奖2名，奖金各5000元；二等奖3名，奖金各3000元；三等奖4名，奖金各1000元；优秀奖10名。每个工种的特等奖授予“长子XX技术状元”荣誉称号；一等奖、二等奖、三等奖分别授予“长子XX技术能手”荣誉称号。  
**(二)团体组织奖**  
本次大赛设团体组织一、二、三等奖和优秀组织奖，根据各代表队的参赛工种、参赛人数和获奖情况，综合评出名次，授予相应奖牌。

**低碳生活**  
07:00—09:00  
绿色出行  
乘坐公共交通或自行车出行  
开车上班时尽量选择公共交通，骑自行车上班，既能锻炼身体，又能减少碳排放。

**低碳生活**  
09:00—11:00  
善用自然光  
白天采用自然光照明  
白天尽量利用自然光照明，减少不必要的室内照明。使用节能灯，既能省电又能减少碳排放。

**低碳生活**  
11:00—13:00  
自备餐具  
自备餐具  
外出就餐时，尽量少用一次性餐具。自带水杯，减少一次性纸杯的使用。减少一次性筷子的使用。

**低碳生活**  
13:00—15:00  
双面打印  
双面打印  
工作时尽量使用双面打印，减少纸张的浪费。减少不必要的打印。

**低碳生活**  
15:00—17:00  
绿色出行  
乘坐公共交通或自行车出行  
开车上班时尽量选择公共交通，骑自行车上班，既能锻炼身体，又能减少碳排放。

**低碳生活**  
17:00—19:00  
善用自然光  
白天采用自然光照明  
白天尽量利用自然光照明，减少不必要的室内照明。使用节能灯，既能省电又能减少碳排放。

**低碳生活**  
19:00—21:00  
自备餐具  
自备餐具  
外出就餐时，尽量少用一次性餐具。自带水杯，减少一次性纸杯的使用。减少一次性筷子的使用。

**低碳生活**  
21:00—07:00  
双面打印  
双面打印  
工作时尽量使用双面打印，减少纸张的浪费。减少不必要的打印。

**运动减重 注意事项**