

高中生们要开始学太极拳了

福建2017级高中新会考将太极拳列入体育必考项,占总成绩10%

晨报记者 许蔚菡

近日,省教育厅公布消息,高中新会考要考太极拳啦!这也是福建首次将太极拳列入高中新会考必考项目。家长们很心慌,学校体育老师都会吗?还是说学校要新招太极拳老师?或者,要专门送小孩学太极拳?

所谓“新会考”,即“高中学业水平合格性考试”,它决定学生能不能拿到毕业证书。但也不能说,不会打太极拳,高中就毕不了业。据了解,体育新会考分笔试和实践,笔试考体育与健康知识,占总成绩的20%;实践考体能和运动技能,其中体能占总成绩的20%、运

动技能占总成绩的60%(其中分为武术类必考10%和选考50%)。太极拳就是武术类必考项,选考项则由考生从田径类、球类、体操类、水上类、民族民间体育类和新兴运动类等六个系列中选择一项。

学校或从高一开设这门课

厦门市教育科学研究院体育教研组宋超美说,其实太极拳原本就属于课标范围中民族民间体育类的一种武术考试项目,只是它从原来的选考变成了必考。

宋超美说,会考的考试时间一般是在高三年的第一学期,教科院将引导学校从高一开设这门课程。《福建省普通高中学业水

平合格性考试语文等11门学科考试说明(适用于2017级高中学生)》中,明确学生要考的是简化二十四式太极拳。

目前福建新会考的体育科目考试评分标准尚未正式公布。不过,据了解,参考现有国内二十四式太极拳技能赛的规定,整套动作是要求考生从规定的起点,伴随音乐打动作,到音乐结束,动作完毕,再次回到起点。

体育老师大多学过太极拳

据厦门五中体育老师林巍说,他们上大学时太极拳、南拳等武术都是必学科目之一,当时学的就是简化二十四式太极拳,算

是太极拳最基础套路。只是在从教后,因为教学大纲没有明确指向要教学生哪一类武术,所以老师会根据学校偏向、个人爱好等自由选择,现在如果要重拾太极拳,是要重新熟悉一下。据了解,接下来市区两级教科院体育学科组都会组织老师进行专门培训。

简化二十四式太极拳,又叫简化太极拳,是原国家体育总局于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。虽然它只有24个动作,但相比传统的太极拳套路来讲,其内容更显精练,动作更规范,并且也能充分体现太极拳的运动特点。

孩子学习太极拳大有好处

“这也是一个不能临时抱佛脚来学的项目。”宋超美说,此次选择太极拳作为会考必考项,目的是让学生至少掌握一项体育技能,同时对学生自身的身体素质也大有好处,“身体素质提升了,孩子也不容易生病”。

另外,一般人总觉得太极拳是老年人运动,其实太极拳对年轻人来说也是一项很好的运动,它除了能缓解身体疲劳外,还能调节心理、神经衰弱等。宋超美说,孩子天性爱动,但接触太极拳,能让他们更容易静下心来,不那么浮躁。 S8A08023

遏制“无声的杀手” 别陷入误区

今天是全国高血压日,心血管病医院专家教您正确认识这种慢性病

晨报记者 蔡樱柳 通讯员 刘云芳

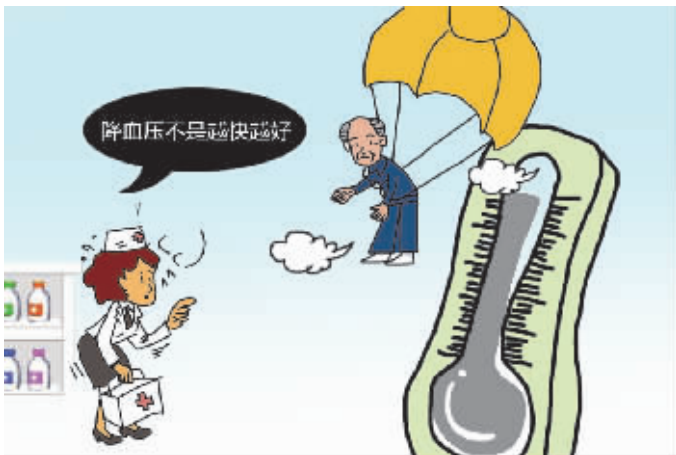
得了高血压,是不是越快降压越好?在家中自己监测血压,什么时候测最准确?是不是只要遵从医嘱吃药,生活方式不用在意也能控制血压?今天是全国高血压日,本报特邀厦门大学附属心血管病医院心内科主任医师陈水龙与您聊聊高血压的那些事儿。

要点1 降压不是越快越好

厦大附属心血管病医院心内科主任医师陈水龙介绍,血压正常范围的收缩压为90-139mmHg,舒张压为60-89mmHg。若收缩压140-159mmHg,舒张压90-99mmHg,视为1级高血压(轻度);收缩压160-179mmHg,舒张压100-109mmHg,视为2级高血压(中度);收缩压≥180mmHg,舒张压≥110mmHg,则视为3级高血压(重度)。一旦确诊为高血压,是不是就应该尽快降压?陈水龙主任表示,过急过快的降压,易引发患者的心率加快及心脑血管供血不足,尤其是老年人,由于适应能力与代偿能力相对差一些,切忌短期内快速降压,否则可能会诱发严重的并发症。

要点2 没症状不说明正常

有些患者会想:我是不是好好吃药治疗后,没有症状了就说明血压正常了?陈水龙主任提醒,目



黄劲超 图 P18A073302

前高血压还没有根治的方法,患者一般需要长期甚至终身服药。经药物治疗控制好的血压并不代表已经治愈,切记定期看医生,建议每日晨起后一次性服用长效降压药,不要漏服。还有些患者一开始就没有症状,都不知道自己患上了高血压。为此,高血压也被称为“无声的杀手”,如发病起来万分凶险的主动脉夹层的基础病就是高血压。因此,有家族史的、50周岁以上的人群,一定要重视自己的血压。患上高血压的人群,平时更要注重在家监测自己的血压。

有人问,什么时候量血压最准呢?“其实,人体的血压值是不断波动的,因此可以早上、下午、晚上各测量一次血压,或选择每天同一时间段,规律测量。”

要点3 生活方式很重要

眼下入秋了,天气逐渐转凉,

也是血压比较不好控制的时节。陈水龙主任提醒,除了是在医生的指导下调整降压药的剂量以外,良好的生活方式也很重要。

食盐摄取过多是高血压发生的原因之一,所以在预防和控制高血压时,一定要注意食盐的摄入量(每天钠摄入量低于6g),多吃含钾的食物,如水果和蔬菜等。

很多高血压患者都是因为膳食热量摄入得过多,让体内的脂肪严重失去平衡比例。所以要减少食物中热量以及脂肪的摄入,可以多食用淡水鱼、牛奶等低胆固醇食物。

烟酒的危害众所周知,特别是对于中老年人来说,烟酒的过量摄入能让高血压更严重甚至更高发。所以一定要注意戒烟限酒。同时,也要进行适当的运动,一周4-7次,一次30-60分钟的轻至中强度有氧运动是比较适合的。

相关链接

五缘湾新院址 明年上半年投用

短短十余年来,厦门大学附属心血管病医院作为市委市政府全力打造的优质医疗品牌和厦门市重点民生保障项目,以独有的“厦门速度”赢得多方赞誉,已成为海峡西岸最具影响力的复杂、危重心血管疾病诊治机构。

厦门大学附属心血管病医院五缘湾新址是市委、市政府为民办实事重点工程,预计2019年上半年正式投入使用,位于湖里区金山路2999号,规划床位600张,建筑面积8.6万平方米。新址设计上全面汲取国际前沿理念,顶楼设有直升机停机坪,打造立体式急救体系;在全省率先实行全院无陪护管理,减轻患者及家属的负担;将拥有10间导管介入手术室(其中2间为杂交手术室)、6间层流心外科手术室,是海西规模最大的心血管专科医院。还将引入恒温新风系统,全院区全年恒温,将建设成为一所先进性与人性化兼顾的现代化心血管病专科医院。

(记者 蔡樱柳)

S8A08022

“黑科技”空降 帮你快速变美

晨报讯(记者 彭怡郡)10月6日至21日,玫琳凯“美力势不可挡”快闪店空降厦门、福州、济南、郑州等近10座城市的万达广场,为女性带来“十分钟速速变美”的酷炫体验。10月6日,玫琳凯在湖里万达广场启动快闪店活动。粉红色系为主打的快闪店不仅颜值在线,其中还有令人大开眼界的独家黑科技。这款“黑科技”名为玫琳凯“大眼睛”AI肌肤测试仪可为消费者测试肤质,了解肌肤水分、油分、色斑、红血丝、皱纹等6个维度状态,从而挑选更适合肤质的产品。VMOAR刷脸技术支持玫琳凯彩妆产品实时体验,让诸多女性朋友从“美妆小白”华丽逆袭精致女神。

S8A08024

122名小将 在厦“御风”航行

晨报讯(记者 蔡伊琳)10月5日,为期5天的2018年“梅沙教育杯”全国青少年帆船俱乐部联赛总决赛在厦门落幕,来自国内数十个俱乐部的122名选手“御风”航行。

据悉,比赛船型包括OP和Topper两个级别,共诞生了24枚奖牌。在OP级别和Topper级别总共7个单项的角逐中,厦门选手包揽了OP男子甲组和男子乙组的前三名,厦门顽石俱乐部还获得OP级团体冠军。

S8A08015