

测体质·讲知识·开处方·送健康

2014年全民健身科技志愿服务神州行活动安徽站启动



现场科学指导



科学健身讲堂



健康咨询服务



赴省残联体测

“平常在机关上班，锻炼得少，通过体质监测，找到了运动‘处方’，这样可以‘对症’锻炼了。”5月29日，省体育科学学会在省政务中心举办的体质监测现场，省食品药品监督管理局工会主席许军告诉记者。

据省体科所党总支书记宣红介绍，2014年全民健身科技志愿服务神州行活动安徽站5月正式展开。省体育科学学会将开展国民体质监测和健康咨询“六进活动”，即：进机关、进农村、进社区、进广场、进学校、进企事业单位。为群众提供便民、利民体质监测和健康咨询服务，指导群众更好地进行科学健身。

■ 记者 江锐

免费体测，把脉健康

“免费体测，为健康把脉，一直深受省直机关干部职工的欢迎。”省直工委的王华告诉记者。

当天的活动现场，还悬挂了活动横幅，摆放了体育科普、科学健身等内容的展板，不少干部职工都认真驻足观看、学习。省体育科学学会的专家们现

场发放了科学健身手册，并为前来检测的干部职工出具了检测报告单，更有电脑打印的“运动处方”，将健康意识、科学健身理念进行了广泛普及。这让干部职工对自己的身体素质有了直观、形象、深刻的认识，他们纷纷表示，今后锻炼，将会更有针对性，这样，会少走很多

弯路。

“其实，我的身体特棒，平常也经常进行健身锻炼，按说身体没问题，但通过体质监测，我找到了自己的软肋，专家也开出了运动‘处方’，以后锻炼更有针对性了。”今年27岁的省政务大厦管理中心的李博君告诉记者。

系列活动，丰富多彩

由中国体育科学学会组织的“全民健身志愿服务神州行活动”，安徽站已连续四年参与并荣获国家体育总局“2011-2013年群众体育先进单位”的表彰。今年继续开设了“全民健身科学大讲堂”、开展国民体质监测及健康咨询、培养和扩大全民健身志愿服务科技人员

队伍、开展体育科普知识宣传等丰富多彩的活动。

那么，今年的活动又有哪些特点呢？宣红介绍，本次开展科学健身志愿服务活动，从科技的视角进一步宣传了科学健身，让公众在亲身参与中体验到了体育在和谐社会中的重要地位和作

用。从5月14日至5月底举办了系列活动。“科学健身大讲堂”三场，分四个专题，听众500余人；在体质监测“六进”活动中，体质健康测试共计700多人，开具运动处方514份，受到普遍欢迎。另外，向基层市、县、乡镇延伸，让基层群众关注自身体质，更有针对性地科学健身。

科学引导，健康生活

今年5月14日，“全民健身志愿服务神州行活动”安徽站在马鞍山和县乌江镇启动。对辖区干部职工进行了身体形态、身体机能、身体素质等11个项目的测试。工作人员现场发放了由省体科所、省体育科学学会编印的《夏季体育健身知识》和《科学健身100问》宣传手册，向受众群众推广和宣传科学健身理念。体质监测到乡镇，当地群众测试后纷纷表示：“从来没看过这么神奇的仪器，人站上去就知道自己身体成分，这样的活动真好。”

5月19日赴安徽省残疾人康复中心，为从事孤独症、聋哑残疾儿童服务的特教教师进行测试。其后，又分别在省通讯管理局、安徽省徽商职业学院、省政务中心等地开展体质监测。

同时，安徽省体育科学学会开设的“科学健身大讲堂”，分别在阜南县教育局报告厅、合肥师范学院锦绣校区等地“开讲”。几位教授从理论到实践，从动感到静态，由演讲到互动，清晰易懂地向大家讲授关于科学健身的理论与方法，如何通过简单的锻炼达到强身健体的效果，引导群众走进健康的生活方式。

编者按

长期以来，一代又一代安徽体育健儿在赛场上挥洒汗水，为祖国为安徽争光添彩。辉煌成绩的背后，是十几年如一日的艰苦努力和默默付出，特别是在退役后，运动员们又迎来了人生另外一个赛场。为了贯彻落实中央和我省有关运动员保障政策，弘扬安徽体育精神，由安徽省体育事业发展基金会主办，安徽省体育人才服务中心承办，市场星报、安徽财经网协办的“寻找安徽省最美退役运动员”活动正式启动。市场星报将从今日起，陆续刊登退役运动员的典型事迹。

孙红侠：要想有发展，学做平常人



“做市场，其实压力也挺大，但重要的是坚持。”安徽智富众成汽车销售服务有限公司总经理孙红侠，以前是省移动靶队运动员。其实，从一名普通的员工，发展到现在的职位，对于她来说，成功的秘诀就是坚持。

■ 记者 江锐

因为与同宿舍同学的一次打赌，使孙红侠无意入了射击这行。“那时，一个宿舍的同学都不愿意打水。那时正好淮北射击队在招选队员，我就与同学打赌，我要是入选了，她就打一个学期的水，我要是没入选，这活就是我的。”结果，孙红侠真的人选了，那是1997

年。第二年底她就来到合肥进入了省队。其实，在省队期间，她的成绩一直不错，在全运会上也拿过名次。

2005年全运会结束后，由于移动靶项目被排除出奥运会，因为全运会项目是跟奥运会接轨，省移动靶队也面临抉择，要不要办下去？由于迟迟没有答案，孙红侠在等了一年之后，决定退役自谋职业。她找工作的经历说起来也有点意思，本来她是替朋友找工作的，没想到朋友不愿意来，她抱着试一试的心理，顶替朋友来这家公司上班了。

她开始做的是销售顾问，那时候公司也很小，十几个人，几台展车。其实，她进公司之前，对汽车这个行业基本是一点不懂，再加上原来练的射击项目讲究的是安静，她的性格也不是很外向，与客户沟通就有些障碍了。正是对于职业的“坚持”，使她一步步走向成功。她从基层做起，销售顾问、做计划、做财务，直至销售总监，再到公司总经理。

慈超群现在是该公司的销售总监，对于孙红侠，他印象最深的是：“当时她做财务，大厅里很吵，但她不受干扰，依然井井有条。这可能与她运动员的经历有关吧，办事沉稳，抗干扰能力强，执行力也很好。”

孙红侠还记得2012年公司冲“四星”时，开始不是太好，只剩下最后两个月了，一般人这时候都会放弃，而她鼓励员工“一定要坚持”。结果成功了。当初要是放弃，也就没有以后的成功了。

那么，对于现在的运动员有些什么建议呢？孙红侠表示，以她的运动员经历看，在训练之余，时间还是很充足的，这时候就要多学习，充实自己。现在上班后，时间紧了，感觉当初时间都白白浪费了。

“要想有发展，学做平常人。”这是孙红侠说得最多的一句话，作为一名运动员，退役后就不能陶醉在当初的光环之中，那样转行时肯定会“高不成，低不就”。