



塘下教师、学生家长挽袖献血缓解用血荒

300多人成功献血8万毫升



学生家长献血

本报讯(特约记者 赵晓彤)日前,市血站采血车驶进塘下实验小学,不少教职工、学生家长挽起袖子献血。据悉,塘下教育学区组织罗凤中学、龙翔高中、海安小学及塘下实验小学开展献血活动,约1000人参与,其中300多名教师和学生家长成功献血,采血量8万毫升,有效缓解寒冷天气和春节期间的用血紧张现状。

随着冬季献血淡季的到来,市血站血源进入应急状态。当天上午8时许,虽然天气寒冷,但停靠在塘下实验小学的献血车上暖意融融。在体检厅里,赶来献血的人越来越多,大部分教师、学生家长用自己的实际行动为缓解冬季用血紧张贡献“一臂之力”。

塘下的李女士在塘下实验

小学的采血车上接受了无偿献血。“献血是一件很正常的事情,但经常因为各种原因错过。这次学校通过学生传达无偿献血精神,是一次特别好的机会,不仅让我完成献血的心愿,还给孩子树立榜样。”李女士说。

市血站站长郑志强告诉记者:“天气这么冷,看到那么多塘下教师、家长赶来参与无偿献血活动,这种精神很可贵,充满了正能量。”

“这次塘下教育学区通过教师、学生的宣传,全面带动献血活动,不仅缓解用血紧张,而且调动塘下市民参与无偿献血的积极性。”塘下教育学区主任张德光说,希望通过此次活动,进一步呼吁广大市民参与到无偿献血中来,为社会贡献一份力。

塘下人民医院10名“泳士”坚持游泳8年 下雪、台风、寒潮风雨无阻

■记者 张洵煜/文 记者 陈立波/图

2月1日11时30分许,塘下人民医院林晓勇、方晓清等5名医生下班后,带上各自的游泳装备,出发游泳去了。自2008年以来,每天午休时间,总能看到他们组团去八水游泳池游泳,至今已经8年。如今,该医院每天坚持游泳的“泳士”越来越多,现已达10人。



医生参加冬泳

不论寒潮、台风、下雪,雷打不动去游泳

放射科医生林晓勇是这支队伍的带头人。热爱游泳的他精通各种泳姿,经常去游泳馆游泳。后来,他找来几名爱好游泳的医生结伴而行,利用每天上下班后、午饭前的时间游泳,每次游500米以上。

前段时间寒潮来袭,许多市民将身体裹在厚厚的大衣里,但是这一群“泳士”不惧严寒。别说寒

潮,就算下雪、刮台风也没能挡住他们游泳的热情。

2010年,瑞安下了一场雪,林晓勇、郑春国等人在冰冷的水里畅游。回忆当年的场景,该医院医务科医生郑春国说:“雪天游泳也别有一番滋味。”

2010年,该游泳队伍加入温州冬泳协会塘下分会。由此,他们

认识了更多志同道合的“泳友”。第二年,林晓勇、郑春国、方晓清等5人去丽水参加南明湖5公里游泳邀请赛,之后又参加7公里邀请赛。去年元旦,他们还参加了洞头半屏山游泳活动。骨伤科医生方晓清说,为了更好地完成这些户外游泳活动,他们会提前一个月加强游泳训练,这是挑战也是乐趣。

两名“旱鸭子”游成“游泳健将”

值得一提的是,涂庆节、刘书云两人本来是“旱鸭子”。加入游泳队伍后,他们自学游泳,如今成了队伍里的游泳健将。

2010年,外科医生刘书云看到林晓勇等人天天组团游泳,动了心,便跟着一起去。可是一看到深不见底的水库,顿时懵了,站在水边不敢下去。

看着“小伙伴”在水库里自在

地游着,他下定决心一定要学会游泳,迎头赶上。回去后,他天天看游泳教程视频,每天下班后去温州医学院体育馆自学游泳,还在游泳队伍里“认”了师傅请教游泳难题。每次学习时,他一边游一边想动作。不到3个月时间,他就学会蛙泳,游泳的速度赶上好几个“老将”。

之后,他又在一周内学会自

由泳,大家都夸他有游泳天赋。“现在再也不害怕去水库游泳了,还能和大伙儿比赛谁游得快呢!”刘书云笑着说。

刘书云还是游泳队伍里“打卡”最勤快的队员之一,除了值班外,无论刮风下雨,他都风雨无阻地去游泳。“我已经游泳上瘾了,一天不游就浑身不自在。”刘书云说。

游泳让他们收获了健康

刘书云之所以加入游泳队伍,其实“另有目的”。

2007年,他在体检时被查出血糖偏高,于是重视运动,每天坚持跑步5公里。但是跑了3年多,血糖水平变化并不大。

“听‘小伙伴’说游泳是‘血管体操’,有利于降血脂、促进血液循环等。刚开始我不信这一套,笑他们傻,大冬天去水里挨冻。”刘书云

说,后来抱着将信将疑的态度加入游泳队伍,游了几次之后,真正体会到游泳的益处与乐趣。

通过常年的游泳,他的血糖已达到正常水平。

因为经常上夜班,涂庆节的体质变差了不少,几乎每个月都感冒,不时发烧。看到几位游泳的医生身体这么好,他也加入了游泳队伍。“自从游泳后,我已经3

年没感冒了,熬夜时的精神更足了。”涂庆节说。

游泳究竟有怎样的好处呢?方晓清医生介绍,游泳是身体的“血管体操”,对于锻炼心肺功能、降血脂,防止动脉硬化,加速新陈代谢等有好处,在所有运动中对于肢体的损伤是相对较小的,经常游泳能有效增强体质,防范许多疾病。

青春168游泳馆 建成恒温游泳池 选拔游泳好苗子

本报讯(记者 黄国夫)“手的幅度大一点,用力往前游”,“游的时候要有节奏性,记得换气”……

日前,塘下新区城市魔方——塘下城市文化综合体的青春168游泳馆恒温泳池内,由我市城市青少年体育俱乐部举办的游泳队预备班选拔活动正在紧张进行。

据了解,该俱乐部被市体育局指定为我市竞技游泳后备人才训练与输送基地。去年底,该俱乐部斥巨资打造恒温游泳馆,购置国内先进的加温、供暖、杀菌等设备,使水温保持29℃以上,池水清澈卫生,有热水喷淋,是我市目前仅有的几家室内泳池之一。

为提高该俱乐部游泳队的训练水平,该俱乐部携手温州市

奥体游泳学校(市游泳队),由温州市奥体游泳学校指派资深教练员担任总教练,负责选材与训练。

“游泳苗子要想取得一定的成绩,需要全年刻苦的训练,恒温游泳池为我们提供了硬件设施。”俱乐部负责人蔡显明说。

寒假期间,该俱乐部开设5节免费游泳队选材体验课,凡2007年1月1日至2010年12月31日期间出生、身体健康无疾病且喜爱游泳的孩子均可报名。通过寒假5节体验课,符合选材要求的学生将入选游泳队预备班继续训练。

“我们将在预备班学员中选拔优秀的苗子,开展特殊训练。”蔡显明说,希望在将来更高等级的游泳赛事中出现塘下游泳选手的身影。



青少年参加游泳培训

塘下总工会、团市委 开展年终慰问

新年将近,困难群众的生活怎么样?日前,塘下镇总工会组织人员前往各企业慰问困难新居民,为7名生活困难的居民送上节日祝福,希望他们在新的一年里努力工作,为所在的企业做出更大贡献。

团市委也于近日在塘下开展“青春送温暖”活动,看望慰问困难学生、企业青年职工等,为他们送上节日的祝福,希望在新的一年里,不断努力取得事业或学业上的好成绩。

(记者 黄国夫 通讯员 黄德帆)