

# 《2020年株洲市国民体质监测报告》公布 超国标! 国民体质监测合格率95.7% 超重、肥胖的人群同比增多了

本报讯(记者 黄欣雨 实习生 李柳杨 通讯员 田双双)近日,株洲市国民体质监测站发布《2020年株洲市国民体质监测报告》(以下简称《报告》)。  
《报告》显示,2020年我市国民体质监测合格率为95.7%,超过国家标准(90%)。

## 市民体质监测合格率超过国家标准

根据《报告》显示,去年,株洲市全民健身服务中心在全市范围内抽取了15103人的有效样本,20-39岁年龄段占83.7%,40-59岁年龄段占10.7%,60-69岁年龄段占2.1%,参与抽样体质测试。检测人群的体质监测合格率为95.7%,超过国家标准(90%)。

## 成年人握力指标呈现下降趋势

在2020年的体质监测结果中,成年人的握力指标不同幅度呈现下降趋势。事实上,在2019年,这项指标就已经呈现下降趋势。研究表明,常年玩手机会导致握力下降,如今的手机游戏越来越多,或许这正是导致市民握力下降的“元凶”。

## 老年人群体的突出问题:超重与肥胖

2020年,老年人的身高、体重等身体形态指标比2019年均略有增长,体重增长幅度大于身高。根据BMI各等级标准评估数据表明,超重与肥胖问题仍然是影响我市老年人群体体质的突出问题。导致超重率和肥胖率都呈现增长趋势

## 专家建议:加强体育锻炼是最好的方式

市国民体质监测站专家建议,针对《报告》中的体质问题,市民可通过积极参与体育锻炼使之提高。该专家还建议,市民们至少1-3个月进行一次体质测试,及时发现健康问题,并积极参加运动,科学健身,养成健身习惯,培养良好的生活饮食习惯,改善体质健康水平。

## 31省份新增确诊病例103例 其中本土病例94例

国家卫生健康委员会22日通报,1月21日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例103例,其中境外输入病例9例(广东4例,上海3例,安徽1例,福建1例),本土病例94例(黑龙江47例,吉林19例,河北18例,上海6例,北京3例,山西1例);无新增死亡病例;无新增疑似病例。当日新增治愈出院病例27例,解除医学观察的密切接触者3103人,重症病例较前一日增加12例。

## 13名国家级省级专家进驻河北邢台 180张床位备用院区正在改造

1月22日,河北省邢台市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,邢台市新冠肺炎医疗救治专家组组长、邢台市第二医院院长魏蕴卿介绍,作为定点医院,邢台市第二医院共空出3个病房楼作为新冠肺炎隔离收治场所,设11个收治病区,床位353张,目前已启用4个病区,另有180张床位的备用院区正在紧急改造中。截至目前,13名国家级和省级专家已进驻定点医院指导医疗救治和院感防控工作。

与2019年,2020年全市体质监测达标率稍有下降,测试人群身体机能、身体素质水平及身体形态水平略有增长,但超重、肥胖的人群占比有所上升,市民的平衡能力、力量水平与身体柔韧度都有待增强。

势的原因,主要是因为身体机能随着年龄的增长,代谢减缓,身体各个“零件”常常处于不便运动的状态。同时,随着饮食条件越来越好,在体重增长的同时,“三高”问题也显露出来。

再进行一次体质测试,及时发现健康问题,并积极参加运动,科学健身,养成健身习惯,培养良好的生活饮食习惯,改善体质健康水平。

境外输入现有确诊病例286例(其中重症病例2例),现有疑似病例5例。累计确诊病例4572例,累计治愈出院病例4286例,无死亡病例。累计收到港澳台地区通报确诊病例10785例。其中,香港特别行政区9867例(出院8904例,死亡167例),澳门特别行政区46例(出院46例),台湾地区872例(出院771例,死亡7例)。(据新华社)

据悉,1月3日至1月22日12时,邢台市累计报告新冠肺炎确诊病例59例,其中南宫市56例,隆尧县3例;无症状感染者10例,其中南宫市9例,隆尧县1例。目前累计治愈出院4例,其他确诊病例及无症状感染者全部在邢台市定点医院集中隔离治疗。(据新华社)



## 气温坐上“过山车” 明天最高气温20℃,后天开始骤降

文艺青年们爱用“岁月静好”来形容冬天。这样的形容,说前段时间的株洲还可以,接下去就用不上了,取而代之的应该是:任性。

前天夜里开始,整个城市来了一场微弱的冷空气,有了风,却不显得寒冷。有朋友说,这“四九”天里的雨简直有了春风的味道,市区最高气温达11℃。这辆气温的过山车,一启动似乎就有点停不下来的意思。昨天,把气温带回到冬天正常的区间,还不是它的终点站。这股冷空气影响过后,气温会迅速回升,今明两天,市区最高气温将升至17-20℃。

现在是一年中寒冷的“四九”,接近20℃的气温实在是让人有点难以接受。所以,“气温过山车”也没有就这样停下来。下周一开始,天气会从晴暖中挣脱出来,维持着多云、阵雨或者小雨的天气,最高气温也降至10℃。

再来说一说生活上的一些小事。最近,大家应该都对新上映的剧集应接不暇,无论是《山海情》还是《大江大河2》,都讲述着当下中国好故事。这时候,熬夜追剧,可能是不少人都有的体验。不过,如果结合季节和天气来说,眼下这样的时节最不适合熬夜。因为进入了一年中寒冷的“大寒”节气,冬天养生保健的原则是“闭藏”。

冬天最好不要熬夜,追剧的朋友们还是咬咬牙等到第二天再看吧。(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
多云转晴	晴	多云
5-17℃	6-20℃	10-14℃

风力:2-3级 风向:北风  
空气质量等级:轻度污染 可吸入污染物:pm2.5  
(市生态环境局、市气象局22日16时发布)



## 美达影城(1月23日)

送你一朵小红花 10:45 12:05 13:10 13:50 14:30  
15:35 17:00 18:00 18:40 19:25 21:05 21:50  
大红包 10:05 11:00 12:20 13:15 14:35 15:30 16:50  
17:45 18:25 19:05 20:25 21:20 22:40  
缉魂 12:10 16:50 21:15  
拆弹专家2 16:20 20:00 22:15  
温暖的抱抱 10:00 11:45 14:40 16:20 19:10 20:40 22:45  
许愿神龙 09:50 10:00 10:20 10:35 12:30 14:25

## 开奖 (开奖日期:2021年1月22日)

### 福彩

七乐彩 第2021010期  
中奖号码: 02 08 14 15 19 21 23  
特殊号码: 27  
3D 第2021022期 中奖号码: 9 4 9

### 体彩

七星彩 第2021010期 中奖号码: 4 8 1 5 5 7 6  
排列3 第2021022期 中奖号码: 9 6 3  
排列5 第2021022期 中奖号码: 9 6 3 9 6

## 2021年度株洲日报社天使记者招募启动 萌娃登台秀才艺

记者 何威亮/文 刘文 贝国华/图

2021年度株洲日报社天使记者招募现已正式启动。1月19日至21日,招募选拔活动在天元区托弗幼儿园、红黄蓝幼儿园、君德礼翠谷幼儿园分别上演,130多名幼儿园萌娃逐一登台,展现自信风采。

现场,甜美动听的歌唱、“元气满满”的朗诵、充满童趣的舞蹈……孩子们纷纷使出看家本领,用可爱的笑脸和大方的舞台展示“征服”评委老师。记者注意到,其中最小的选手才刚满4岁,孩子们以超越年龄的自信和勇气,秀出了才艺天赋,赢得了评委和家长的掌声。

此次天使记者选拔系列活动特别邀请了国家一级播音员、曾任株洲广播电视台新闻主播的林芳老师担任评委,她对孩子们的表现一一进行了点评,赞扬小天使们积极表现、敢于竞争。林芳有着三十多年播音、主持的丰富经验,作品曾多次在全国、省、市广播电视系统获奖,同时为全市各中、小学校培养了大批优秀的小主持人。

天使记者团是株洲日报社为全市幼儿搭建的一个了解社会、走进社会的独特平台,让幼儿园的孩子作为反映幼儿园文化、传递幼儿教育理念的小小代言人,以“天使记者”这一全新的身份去观察、思考、感受、交流、记录更加广阔的社会生活,让孩子赢在起跑线上。下周,天使记者招募选拔活动将继续进行,敬请关注。



▲特邀评委老师(中)林芳对小选手的表现进行点评



►红黄蓝幼儿园的参赛小选手吟唱古诗《春晓》



▲托弗幼儿园的小选手自信大方展示才艺



▲君德礼翠谷幼儿园,获奖后小选手们合影

## 园长说



天元区托弗幼儿园园长 张蓉:我一直赞成孩子们多多参与社会实践活动,拓宽视野,增长见识,提高人际交往能力,更加大胆自信。这次,很多孩子还是第一次在舞台上展示才艺,他们的表现令人惊喜。相信在这个平台上,孩子们能得到更多社会实践的机会和更专业的指导,希望他们多观察、多表现,走出校园,关注社会,传播正能量,在株洲日报社天使记者团开展的活动中健康快乐发展。



天元区红黄蓝幼儿园园长 柳玲娟:我们幼儿园在教学体系上是立体教育方案,采用主题教学的方式,在六大领域的自主发展和均衡发展,培养健康、快乐、有竞争力的儿童。学习是每个人一生永恒的课题,很多人失败的一个最根本原因就是放弃了学习,亲爱的孩子们,很庆幸你们抓住了一次很好的锻炼和学习的机会,愿你们在天使小记者的平台上,收获知识、增长见识,勇敢地展现自我。



天元区君德礼翠谷幼儿园园长 毛兰:我的孩子一直是株洲日报社校园记者,所以我了解报社开展的活动多是以亲子陪伴的方式为主,形式新颖多样,可以丰富家长和孩子的亲子时光,提供高质量的亲子陪伴。同时,这一平台也为孩子们提供了展示自己的机会,可以提高孩子的表达能力、交往能力,我支持孩子们在这个舞台上展才艺、扬自信、显健康。