



送玫瑰,回忆、分享浪漫爱情故事、拍纪念照 8月7日,安用甫先生及夫人朱丽珍、赵先志先生及夫人桂美蓉,来到张家界碧桂园国际旅游度假区,共度温馨浪漫的传统情人节 七夕。

五十载风雨同路,相濡以沫的爱情实在难得,半世纪牵手,五十年同心,幸福温馨的情景真是羡煞旁人。78岁的朱丽珍奶奶一脸幸福地说:我和老伴携手走过58年的保鲜秘籍是不计较。

今年85岁的安用甫爷爷和78岁的朱丽珍奶奶,已经结婚58年了,朱丽珍是张家界非遗传承人,忆及当年二人的相遇,朱丽珍奶奶仍有一分羞涩。第一眼见到他,我就觉得靠谱。当时经朱丽珍朋友介绍,认识了比自己年长7岁的安用甫。朱丽珍对安用甫有好的印象,加之朋友的推波助澜,随后两人步入了婚姻的殿堂。



(上接1版)

尽管在基础条件、经济发展水平等方面存在差异,但十年间,祖国的大江南北都涌现出一批如江苏常州、重庆万盛、青岛城阳等全民健身工作卓有成效的模范典型。这些样板市样板区不仅为国内其他地区开展全民健身工作提供了示范和借鉴,同时对于世界群众体育发展也具有一定参考价值。

今年4月在重庆举行的2019全球活力城市中国方案研讨会期间,国际群体协会(TAFISA)的韩国籍主席张周镐在考察了重庆万盛的全民健身开展情况后,称赞当地是群众体育的天堂,并希望中国能够成为世界群众体育运动的中心,带动整个亚洲的群众

## 七夕,他们的节日

本报记者 李享 通讯员 段珊

平淡的生活,当然偶尔也会有争吵。奶奶说,每每吵完架,两人便会敞开心扉相谈,试着调解。

再好的夫妻也会闹矛盾,只要两人真心相爱,多包容,很多问题都会迎刃而解。

今年78岁的赵先志曾是文化馆馆长。他说话风趣,嘴角一直挂着温和的笑容。他和妻子结婚,至今已有50余年了。

家庭幸福,不是不吵架,而是有秘诀化解矛盾,我的秘诀就是做好四个字:孝、诚、爱、仁。赵先志希望现在的年轻夫妻吵架后也能静下心来多想想这四个字。

赵先志老人坦言,他们之所以能相濡以沫多年,唯一的诀窍就是互相包容、理解对方。

五十多年前,他们相识、相知、相爱、相伴,从翩翩少年婀娜少女到耄耋老人,从黑发到白丝,有争吵也有默契,但他们都无比确认,互相就是那个对的人。他们希望以自己的经历告诉走进爱情的人:相信爱情,爱她,就包容她到老。

在大家依次回忆、分享浪漫爱情故事后,度假区工作人员又带着老人们拍纪念照、合影、共度晚餐以及观看魔术表演。看到两对银发老人们开心的样子,员工们都赞道:他们用满头华发及紧握的双手证明了执子之手与子偕老并非遥不可及的童话,幸福的样子真让人羡慕!

七夕是中国人的情人节,张家界碧桂园国际旅游度假区秉承着关爱老人的精神,在全市征集金婚夫妇,免费邀请他们过七夕,赠送度假区体验券,七夕爱心小礼物,畅游碧桂园。



体育工作发展起来。

全球活力城市是由国际最权威群众体育组织TAFISA主导、国际奥委会支持的一项国际群众体育领域重点项目,此次中国方案研讨会的一项重要议程是组织专家就全球活力城市亚洲标准研制进行座谈,未来亚洲地区所有城市将通过这一由中方主导制定的标准进行全球活力城市评选。这也意味着,中国广泛开展全民健身事业的成功实践获得了权威国际组织的认可。

全民健身守好健康关口

2018年5月到11月这半年的时间里,61岁的高血压患者李乔都会定期佩戴心率手环,在社区卫生服务中心的医生和社会体育指导员的联合指导下进行健身锻炼。

安徽省体育局从合肥庐阳区筛选了100余名像李乔一样的糖尿病、高血压、高血脂等慢病患者,开展体医融合慢病干预试点工作。在进行医学体检和健康体适能测评等评估后,由医疗、运动专家为这些慢病患者开具运动处方,同时给予线上线下专业健身指导,并根据每个人的指标变化和感受不定期对运动处方进行微调。

根据运动处方建议,饮食口味偏重的李乔减少了盐的摄入量一天不超过6克,并且每天坚持一早一晚出门锻炼,保证每天两小时左右的锻炼时间。

几个月下来不仅对血压控制效果明显,自己也知道怎么运动、生活对身体好。李

乔说,如今他和老伴都养成了锻炼的好习惯。

体育运动有利于健康生活方式的养成,能有效预防疾病,对慢病的防治也大有裨益。未来,在预防为主、关口前移的“大健康”工作思路指导下,越来越多的体医融合试点将在全国各地呈燎原之势,越来越多的人将像李乔一样,接受个性化运动处方的科学指导,享受健康中国行动带来的红利。

生命在于运动,运动需要科学。《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出明确要求,要广泛实施全民健身行动。为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务。努力打造百姓身边健身组织和15分钟健身圈。推进

公共体育设施免费或低收费开放。推动形成体医结合的疾病管理和健康服务模式。把高校学生体质健康状况纳入对高校的考核评价。到2022年和2030年,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于90.86%和92.17%,经常参加体育锻炼的人数比例达到37%及以上和40%及以上。

健康中国的宏伟蓝图已经铺开,便于操作、便于参与的路线图和施工图业已成型。每一个中国人都应该树立自己是健康的第一责任人理念,积极投身全民健身事业,养成健康的生活方式,在通往健康中国的道路上携手同行。

新华社北京8月7日电