

我市启用国民体质监测中心

# 市民运动健身可看“方”抓“药”

□晚报记者 张洪涛

本报讯 到医院看病，医生会给我们开个医学处方，然后对症下药！可是你见过“运动处方”吗？11月21日，我市启用首个国民体质监测中心，为在这里进行体质监测的市民提供一份量身定做的“运动处方”。也就是说，今后，市民运动健身可以看“方”抓“药”。

当日上午，记者在新启用的国民体质监测中心看到，这里设置有体质监测区和骨密度检测、身体成分测评、亚健康测评等不同区域。在工作人员的指导下，一些市民正在进行体质监测（如图）。记者注意到，体质监测内容包括：身高、体重、肺活量、预防试验、闭眼单脚站立、选择反映时等11项内容。市民可在这里进行体质监测和骨密度检测、身体成分测评等不同监测项目。监测完毕后，电脑会根据每个人的身体状况出具一份监测报告。

“这份报告就相当于一份为市民开具的‘运动处方’！”市国民体质监测中心工作人员介绍，“‘处方’上面注明了监测的结果，并给出综合评价，还会根据评价标准和监测的结果，建议市民需要进行哪项有针对性的健身运动。”

记者也在工作人员的协助下，接受了体质监测。十多分钟后，记者的体质监测报告出炉，报告建议记者进行科学的体育锻炼加合理饮食可有效减轻体重。报告称，记者的上臂和胸部力量差，肌肉少，大大增加肌肉劳损和骨骼疼痛的风险，建议记者加强力量练习。根据记者的肺活量综合评分，报告认为，记者的身体摄氧能力和排出废气能力差，长时间学习、工作或者运动，容易出现头痛、胸闷等不良



反应，建议记者进行体育运动提高肺活量。

“为了有效监测和掌握不同人群的身体状况，加强科学指导，提高全市人民群众的健康水平，我市成立了市国民体质监测中心。”市体育局相关负责人介绍，中心的职能是广泛开展国民体质监测调研及相关学科的科研工作，了解国民体质现状和变化规律，为全民健身提供科学依据。

“今后，可以根据自身的特点进行有针对性的运动健身了，这对我们来说是件大好事！”正在接受监测的市民张先生说。

周口供电  
关注民生

国家电网  
STATE GRID  
你用电·我用心  
Your Power Our Care  
服务热线：95598

## 周口交警新推便民举措很“给力”

□晚报记者 朱东一 实习生 王建华

本报讯 禁行路线货车不收取通行证工本费；学校周边100米设立“护学岗”……记者昨天获悉，市交警支队新推出了六项便民举措，将会更好地服务市民群众。

据了解，近日省公安机关向全省推出22条便民利民措施。这22条便民措施中，关系到交警部门的有6条。昨日，记者在市交警支队了解到，我市率先将便民措施落实到位，让这些措施早日方便市民。

据了解，以往办理“禁行路线通行证工本费”要收取5元钱。而新出台的便民措施规定“对行驶在城市禁行路线的货车不再收取‘禁行路线通行证工本费’”。市交警支队交警科司九杰说：“不是所有货车都能办理通行证，能办理通行证的货车都是一些服务群众生产生活的货车，如运送蔬菜、食品、衣物等。同时，货车如需办理应在单位、企业或公司所在的辖区，由辖区负责人签字盖章方可提出申请。”

“护学岗”对市民来说比较新鲜，是指在城市中小学校、幼儿园周边100米左右重要路段、上下学时段设置执勤“护学岗”。七一路派出所交巡警大队大队长王立新说：“设‘护学岗’的目的是保护学生上学放学时路上的交通安全，疏导学校门前交通，引导学生安全通行。”据了解，中心城区一些重点路段中小学校分布比较集中，在这方面七一路交巡警大队走在了前面。“中心城区各中小

学门前都有交警值勤，目前是在疏导交通的同时，保障学生安全。‘护学岗’的设立让我们对服务群众和学生有了更明确的目标。”王立新说。

同时，便民措施还包括：补换证、转移登记、注销、车辆检验、驾驶人审验等业务，手续齐全的，当日办结。对于交警窗口单位，采用“低台敞开式”方式办公，备有坐椅、茶水、老花镜等。对在高速公路上发生的、可适用简易处理的交通事故，由最先到达现场的民警拍照取证，迅速将车辆移到不妨碍交通的地点，尽快恢复交通。当事人对事故成因无争议的，民警当场开具《道路交通事故认定书》。

线索提供 张焱

关爱生命·平安出行  
ZHOUMENZHOU (CN) WANKOU (CN) ZHOUMENZHOU (CN)  
本栏目主持人  
朱东一:15936958629

广告