

挥杆竞技 希望为厦门争荣誉

厦门市门球专委会举办模拟对抗赛，以赛促练备战省老健会



晨报记者 晋君
 通讯员 陈建忠

11月的厦门秋高气爽。9日上午，在华林门球场，厦门市老体协、厦门市门球专委会举办门球模拟对抗赛，积极备战福建省第十一届老健会。厦门市门球男女代表队和我市的门球队队伍进行切磋交流，为即将到来的省老健会做好准备。厦门市老体协副主席王刚等领导来到现场观战，为大家加油鼓劲。他要求大家干劲不能松，强化训练不能停，注意身体保证训练，为厦门市全民健身运动作贡献。

刻苦训练基本功

门球男队队长林清海告诉记者，男队队员从年初就开始训练，队员们大部分都参加过上两届省老健会，分别获得

了金牌和银牌的好成绩，有着丰富的比赛经验。

记者了解到，队员们训练十分刻苦，有的早上六点多就到球场打球。男队队员之间非常团结，互相鼓励。

“打门球的关键是力量要掌握得好，将球打到指定地点又不能出界，所以技巧很重要。赛场上，教练会根据现场的情况调整战术。”林清海说，队员前期主要是进行基本功的训练。为了提高大家的水平，他们还多次组织和高殿社区等门球队开展对抗赛。

默契配合提高水平

女队队长颜喜娜介绍，此次参加省第十一届老健会的队队员中，年龄最大的已经69岁了，老队员们十分珍惜这次参赛机会。近两年来，为了给女队注入新鲜血液，门球队



门球女队队员紧张有序地进行训练。记者 晋君 摄

伍吸纳了不少优秀的新队员。

卢春玲以前是门球裁判，目前担任女队的教练。她住在海沧，每天一大早就出门，8点以前赶到位于前埔的门球场带领大家训练。

颜喜娜和卢春玲配合默契，是最佳搭档。颜喜娜是队员们的贴心人，比赛时哪位队员因为没有发挥好情绪发生变化，她都能及时发现，并悄悄上前安抚队员。卢春玲则

发挥自己的优势，在场上运筹帷幄，掌控全局。“打门球就像下棋一样，要提前把下一个球怎么打想好。”卢春玲说。

女队队员们十分珍惜训练机会：每天早早来到球场，打一上午门球；中午吃快餐，在门球专委会的办公室稍微休息一下；下午继续训练，一直到下午4点半。周而复始，只为能在比赛中取得好成绩。

朝着目标不断拼搏

为了提高迎战水平，女队员们还自掏腰包到泉州、龙岩、屏南等地打比赛。“赛场上的心理素质很重要，我们队伍中有不少新队员，需要多参赛增加临场经验。”颜喜娜说。

因为高强度的训练，家里的事自然就顾不上了。颜喜娜说：“我爱人开玩笑说，你现在退休了每天打球，比上班的时候还忙。”她们的努力得到了回报。在今年举办的福建省第十七届运动会群众比赛暨2022年福建省全民健身运动会门球总决赛中，女队获得了第一名。

卢春玲说，市老体协和门球专委会的领导非常关心队员们，门球专委会主任王洪檀经常来看望大家，有时还下场陪大家打球。“队员之间亲如姐妹，大家团结一致，有着共同的目标，那就是为厦门取得荣誉。”卢春玲说。

义诊活动为老年朋友送健康



老年朋友参加义诊。

小贴士

厦门市老年活动中心爱心助老服务驿站设在市老年活动中心C楼一层，于2021年3月7日起正式运行。驿站服务内容：周一：老年心理咨询；周二：义诊（测量血压、血糖）；周三：老年法律咨询；周五：老年手机使用咨询

欢迎老年朋友前来体验服务，驿站开放时间：上午9点至11点。

晨报讯（记者 晋君 通讯员 林桑）昨日上午，市老年活动中心联合市卫健委离退休干部工作处及厦门市中医院、厦门市第一医院共同举办2022年“联合国糖尿病日”健康义诊，我市150多位老年朋友到现场就诊。

上午9点，义诊活动开始，厦门市中医院内分泌科副主任、主任医师曹红霞，中医

院内分泌科住院医师苏美梅，第一医院门诊部主管护师唐榕英等医务工作者耐心细致地为前来咨询、就诊的老年朋友诊治和答疑解惑。

活动现场，强生、罗氏、三诺等企业也安排志愿者免费为老年朋友测量血压、血糖，并介绍相关知识，指导老年朋友科学合理监测血糖。

曹红霞提醒老年朋友，糖

尿病迄今尚无法根治，但可有效预防和控制。糖尿病的防控要以家庭和个人健康为中心，以健康生活方式和定期检测为重点，及早发现，有效控制，避免病情延误。

本次义诊不仅让老年朋友学到了糖尿病防治知识，也引导他们建立健康的生活方式和饮食习惯的信心，受到老年朋友欢迎。

志愿者学习急救知识

晨报讯（记者 晋君 通讯员 张晓艳）近日，鹭江街道非公党委志愿队、自贸区爱心企业与退役军人志愿队在轮渡码头开展了一场急救培训，提升志愿者处置突发事件的能力，更好地服务市民。

活动邀请福建省红十字会应急培训讲师、厦门鹭安防灾减灾志愿服务中心秘书长黄庆春为志愿者们开展培训。

黄庆春讲解了遇见突发事件时如何判断病情、采取什么样的应对措施，包括如何拨打急救电话、报警电话等知识。他还向大家做施救示范，并手把手教志愿者们进行实操。

经过两小时的培训，队员们纷纷表示，培训让大家受益匪浅，今后遇到需要帮助的人时能派上用场。

鹭江街道非公党委志愿队队长李文炳向记者介



志愿者学习急救知识。

绍，鹭江街道非公党委志愿队、自贸区爱心企业与退役军人志愿队多年来在轮渡码头及山海健康步道为游客市民当向导，曾经遇到过市民晕倒或车祸受伤倒地等情况。

李文炳说：“今后还会经常组织这类培训，让更多队员掌握急救常识，利己又利民。”