

奔跑5公里,让身心更健康

2023百城万人健心跑活动将在包括厦门在内的33座城市举行

晨报记者 谢祯

通讯员 刘祖琳 李一茶 李先坤

“防郁健心向未来,早安北京!”“防郁健心向未来,早安廊坊!”“防郁健心向未来,早安天津!”这几日,参加“京台健心跑,共叙两岸情”2023百城万人健心跑活动跑者纷纷喊出口号。

2023百城万人健心跑由国家心理健康和精神卫生防治中心、中国田径协会和中国心理卫生协会指导,北京尚善公益基金会和星云文化教育公益基金会联合主办,旨在关爱精神健康,促进抑郁症防治的“体卫融合”的一项公益活动。3月30日,该活动在北京鸣枪开跑。接下来,项目组将途经天津、济南、南京、杭州、南平、福州等城市,终点将止于厦门,完成京台高速沿线33座城市的5公里×25人以上的健心跑。

多城开展健心跑解压

在北京,3月30日清晨,世界竞走冠军高红苗、北京台资企业



北京始发站,三位领跑者带队开跑。

协会秘书长陈哲彬、《奥森日记》作者曹林作为健心跑旗手,在北京龙潭中湖公园举行的启动仪式上完成了接旗,并身着领跑衫开跑。来自北京台企联、星云文化教育公益基金会、尚善暖心行动北京家园等12个线下跑团的200余名跑友,以及通过线上报名或观看直播一起云跑步的上万名跑友参与启动仪式。

在河北廊坊体育馆,4月1日7时,承办方廊坊市蒲公英社会工作服务中心组织的暖心家园老年群体积极参与健心跑。现场,一位单手推着婴儿车紧跟着领跑者的女子引得大家阵阵欢呼,她叫东丽,是中国地质大学毕业的体育特长生。她说:“跑步对我来说,一是取得了荣誉。二是身体上会更健康一些。三是自己带孩

子比较累时,跑步可以解压。”

希望推进抑郁症防治

“2021年我们首次发起这项活动的初衷是希望让更多人了解和关注抑郁症,去年我们提出‘防疫抗郁不躺平’的口号。两年下来,十几万跑友参与到健心跑活动当中来,每天慢跑或健步5公里,不仅促进了身心健康,还通过捐步打卡的方式传递对心理健康公益事业的支持。”主办方北京尚善公益基金会理事长毛爱珍说,心理健康问题不只是医学或心理学等领域的问题,也是需要两岸同胞一起植根传统文化中,汲取力量和智慧解决的系统性问题。

主办方之一、星云文化教育公益基金会秘书长张静之说:“希望通过健心跑唤起公众对抑郁群体的关爱,联动社会各方力量关注精神健康,推进抑郁症防治。”

继续约跑30余座城市

此次健心跑将一口气连续在京台高速沿线北京、廊坊、天津、

献县(沧州)、德州、济南、淄博、泰安、邹城(济宁)、枣庄、徐州、淮北、宿州、蚌埠、淮南、合肥、池州、芜湖、南京、扬州、常州、宜兴(无锡)、苏州、嘉兴、杭州、兰溪(金华)、常山(衢州),福建南平、古田、宁德、福州、平潭、厦门等33个城市进行。进入福建省内的活动将由晨报联合主办,并由《海西晨报·公益周刊》联合福建在地社会组织承办。

值得一提的是,尚善公益基金会组成了一个9人团队,从北京出发,每一天或两天抵达上述城市,跟当地跑者约跑,推广抗郁知识等。毛爱珍不仅担任着总领队,还践行着每天跑5公里的约定。同样68岁的北京科技大学教授曹林身着2号领跑衫,也一路跟队跑步。《海西晨报·公益周刊》主编也将以观察员的身份,见证和记录33城健心跑。

全国的跑友们可通过“尚善健心”、“数字心动”和“中国跑者”这三个平台,报名参加线上健心跑活动。

让更多残疾人享受康复服务

晨报讯(记者 林夏悦)3月31日,厦门市残疾人康复中心携手思明区残疾人联合会、筓筓街道残疾人联合会、筓筓社区卫生服务中心、筓筓街道育秀社区,在育秀广场举办“康复活动进社区”暨《残疾预防和残疾人康复条例》宣传教育活动,80余名残疾人及亲属参加。活动鼓励残疾人走出家门,帮助残疾人平等融入社会、参与活动,共同营造

有尊重、无歧视的社会环境。

在康复活动游戏环节,工作人员准备了水杯、购物袋、食用油等礼品,他们一边为参加游戏挑战的参赛者呐喊助威,一边帮忙计数。除了拍篮球外,还有敲锣、垃圾分类、投壶、夹乒乓球、冰壶等游戏,有的活动手臂,有的锻炼手眼协调,纷纷受到参与者的肯定。活动中,不少残疾人同亲属一起来到筓筓社区卫生

服务中心的摊位咨询社区康复事宜,进行家庭医生签约等。

据悉,市残联今年会继续在各区开展“康复活动进社区”活动,并通过宣传《残疾预防和残疾人康复条例》,帮助更多残疾人家庭了解康复的重要性,进一步增强残疾人士康复意识,让他们主动走进社区残疾人康复室,接受康复指导、进行康复训练,不断提高生活幸福指数。

海丝慈善会选出新会长

晨报讯(记者 谢祯)3月31日下午,厦门市海丝慈善会第二届第一次会员大会在厦召开,慈善会会员、40余家社团组织代表以及社会各界嘉宾参加了这次换届盛会。

厦门市海丝慈善会成立于2017年7月,在创会会长蔡罗沙倡导的“爱心无国界,慈善跨四海”的慈善宗旨和社会责任感召下,众多的社会爱心人士、企业家、华侨归侨等积极参与慈善工

作。五年来,开展了173项爱心慈善活动,受助人数3.7万人,共向社会捐款捐物约1500万元。此前,创会会长蔡罗沙被福建省政府授予福建省首届“爱心慈善楷模”奖。

“慈善事业是一项充满爱心的高尚事业,慈善事业发展的程度,也是社会文明进步的重要标志。”此次换届,厦门临家餐饮集团创始人邱尚振当选为海丝慈善会第二届会长。

公益广告

[全力争创全国文明典范城市]

打造城市文明典范 建设现代文明之城



中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)