

简单好玩 这项“潮运动”真有趣

市民朋友可通过“厦门i健身”线上平台报名参与相关公益课程

晨报记者 赵艳红 游丽娟

您听说过“触球”吗?作为一项“潮运动”,触球以其规则简单、所需器材轻便、场地几乎不受限制、男女老少皆宜等特点,受到不少人的追捧。

记者昨日了解到,厦门市社会体育指导员志愿服务驿站(思明站)已开设触球公益课程,感兴趣的市民朋友可通过“厦门i健身”线上平台报名。

简单好玩 老少皆宜

据了解,触球运动是由南安人林桂星独创的大球运动项目。热爱运动的林桂星曾当过远洋海员,有一次在甲板上看到孩子们抛接气球玩耍,激发了他的灵感,后来便发明了触球。

“简单、好玩,让参与者兴趣十足。”林桂星介绍,触球这项运动融合了足球、篮球、排球、高尔夫运动的技巧,象棋、围棋的攻防

思想,是一项十分有趣的运动。一套完整的触球运动设备非常简单,由一对折叠式、可落地的金属球筐和一对直径3米-5米的禁区圈、一个轻柔的触球构成。3-5人可组成一支球队,2支球队即构成触球团体运动。

由于触球筐的折叠式和可落地性,适合触球运动的场地几乎不受限制。林桂星说,不管是平坦的足球场,还是草地、沙地,甚至收割后的农田都可以成为触球运动开展的地方。而为了让运动更具趣味性,触球允许参与者“手拍、脚踢、头顶、身触”,所以“技术难度较低”,男女老少皆可参与。

团队协作 增进感情

近日,虽天色已黑,但位于厦门市人民体育场的触球公益课场地却是一派热闹的景象,只见学员们积极参与触球运动,玩得不亦乐乎。“10岁到60岁都可参与,5分钟即可学到一项新的运动技



市民朋友在进行触球比赛。

能,大家都很开心。”厦门市社会体育指导员志愿服务驿站(思明站)触球公益课程负责人林艺红介绍,他们的触球公益课程才开设不久,就受到市民的热捧。

“触球非常轻柔,就算撞到脸

上也没关系,不会造成伤害。”记者触摸球体,发现球体表面质地柔软,手感非常好;大小与7号篮球一致,但重量不到篮球的五分之一,与普通手机重量相似。

据了解,目前多个学校、社区

已将触球运动列入“特色体育文化建设项目”。触球运动深受亲子家庭喜爱,其在运动中可有效增进彼此的默契和感情,同时促进身心健康发展。

CBA全明星阵容公布

2024年CBA全明星周末将于3月1日至3日在厦举行

晨报讯(记者 游丽娟)2024年CBA全明星周末离我们越来越近了!近日,CBA官方公布本赛季全明星阵容,多名年轻球员入选,成为名单一大亮点。来自集美灌口的厦门篮球新星林葳入选南区队替补名单,有望在“家门口的全明星舞台”上展示自己的风采。

据悉,本赛季南区队首发球员为周琦(广东)、胡金秋(广厦)、崔永熙(广州)、胡明轩(广东)、孙铭徽(广厦),胡明轩以832064票当选南区票王。替补球员为贺希宁、王哲林、程帅澎、沈梓捷、吴前、林葳、徐杰。北区队首发球员为阿不都沙拉木(新疆)、杨瀚森(青岛)、张镇麟(辽

宁)、赵继伟(辽宁)、赵睿(新疆),赵睿以824376票当选北区票王。替补球员为张宁、邹雨宸、曾凡博、姜伟泽、齐麟、王睿泽、景菡一。

据介绍,2024年CBA全明星周末将于3月1日至3日在厦门凤凰体育馆举行,这也是厦门连续两年举办该项赛事。

家长小心跑步机“伤娃”

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 陈苹)童童(化名)刚满2岁,不久前的一天,他和哥哥在家里玩耍,家中长辈在一旁跑步机上运动。没想到,童童在嬉戏打闹时不小心撞到跑步机,左手被卷入了跑步机的跑带和金属杆之间,半个手背的皮肤都被擦掉了,还散发出一股烧焦的味道。家人立刻将童童带到市儿童医院紧急处理伤口。

市儿童医院骨科副主任医师檀鲁健表示,跑步机高速运转时,局部会产生热量,加上跑步

机的跑带表面粗糙,儿童一旦被其致伤,往往是集擦伤、热损伤、碾压伤为一体的复合损伤,治疗不当易形成疤痕挛缩,甚至影响孩子生长发育和身体功能。

檀鲁健提醒,家长使用跑步机时,应避免孩子在周围玩耍,跑步机不用时应关掉电源。如果孩子的手不慎卷到了跑步机中,不要用力抽出,应先把机器电源关掉,以免让转动的跑带给孩子造成更大的损伤。若受伤后伤口灼痛明显,可用冷水浸泡降温后,及时送医院就诊。

关于征集厦金红十字组织联合人道服务徽章的启事

为进一步探索两岸融合发展新路,加强厦门、金门两地红十字组织之间的交流与合作,聚焦两岸同胞人道需求,携手提供优质人道服务,提升两岸红十字组织合作的影响力,充分体现厦、金红十字组织共同践行“人道、博爱、奉献”理念的一致行动。经双方充分交换意见,同意在厦金联合实施人道志愿服务时统一宣传形象,拟设计人道服务徽章。现向社会各界征集徽章样式。

一、徽章样式

- 要体现红十字精神,徽章内含有明显的红十字标识。
- 要体现厦门、金门两地的特色。

3.要体现厦、金两地红十字组织携手人道志愿服务的理念。

4.美观简洁大方,体现向善、向上、希望的意愿。

二、征集方式

面向社会各界征集徽章样式设计作品。作品电子版请打包压缩,于3月30日前以附件形式发送至电子邮箱(262043950@qq.com)。邮件主题、作品电子版均请按照“作品名称+设计者姓名+手机号”规范命名。

三、评选奖励

由厦门市红十字会组织评审小组对设计作品进行评选,作品将设一等奖1名,二等奖5名,三等奖10名。由市

红十字会颁发荣誉证书,并给予一定物质奖励。

四、有关说明

1.选用后,红十字会即具有该作品的所有权、使用权、修改权等法律所规定的各项权利。如作品发生知识产权或版权纠纷等,将取消其资格,并由应征者承担后果。

2.凡征集作品无论是否采用,恕不退稿,请作者自留底稿。

3.本次活动最终解释权归厦门市红十字会。

联系人:钟远腾,0592-2028505。

厦门市红十字会
2024年1月17日

脖子酸痛 竟因疑难眼病

晨报讯(记者 马丽 通讯员 小鸣)李女士今年30岁,近段时间,她发觉自己脖子越来越酸痛,在多方尝试下终于发现,自己在日常视物时,头得向右偏转到一定角度才能看清东西,而这可能是自己脖子痛的原因。

李女士赶紧前往厦门眼科中心,求诊于斜视与小儿眼病中心副主任医师谢仁艺博士。经详细检查,李女士被诊断患上了“眼球震颤”。为更直观地解释病情,谢仁艺博士为李女士拍摄了一段眼球的视频。看着视频中自己眼球不自主地抖动,李女士震惊不已。

谢仁艺博士指出,眼球震颤患者的眼球处于晃动状态,用正常眼位无法看清东西,因此其会自动调整头位至“替代位置”,从而达到改善视觉质量的目的。久而久之,患者便会出现一些异常,如两侧脸型不对称、影响颈椎发育、引发脖子酸痛等。

“眼球震颤属复杂疑难眼病,现阶段无法完全治愈,但可通过手术改善症状。”谢仁艺博士提醒,若发现自己存在歪头才能看清东西或眼球摆动等异常,或有眼部不适等症状,应及时到专业眼科医院就诊。