



6月28日,“2017年全国青少年‘未来之星’阳光体育大会大连分会场启动仪式暨大连市青少年游泳比赛”将在大连体育中心游泳馆拉开战幕。本次活动由大连市体育局、大连市教育局、共青团大连市委员会主办,甘井子区文化体育局、甘井子区教育局承办,奥腾体育产业(大连)有限公司、大连体育中心游泳馆协办,大连金马集团赞助。比赛报名招募于上周截止,正式进入赛事前期准备工作。承办方奥腾体育俱乐部特别派出旗下特约教练之一——金珂屹,带领约60人的裁判大团队,专业有序地开展赛事活动,为进一步提高大连市青少年游泳竞技水平,继而更广泛地为大连市青少年普及游泳知识、游泳技能以及水上安全知识做出贡献。

简介

金珂屹,奥腾体育俱乐部特约教练,毕业于沈阳体育学院,硕士研究生,主攻体育教育训练学研究方向,大连大学体育学院副教授,主要担任学院游泳方面的课程和大学体育课程,国家游泳高级教练员,游泳国家级裁判员,全国救生员培训教师,全国游泳教练员培训教师。

A 专业赛事吸引青少年踊跃参与

本次赛事得到了青少年中小学生的积极响应,自报名招募活动启动以来,大家就热情高涨,踊跃参与报名。“截止报名后我们一看,一共报了两百多人,仅奥腾体育俱乐部就有49人参赛,还都是已经参加过两次省里比赛的高水平小学员,可见孩子们对此次大赛的重视和喜爱。”作为游泳国家高级教练员和国家级裁判员,金珂屹深知游泳在各种体育项目中安全性较高,是可以作为提

升身体素质 and 竞技能力从小练习并坚持终生的项目。

不过,从小学游泳也要因材施教施教。许多家长急功近利,追求“速成”,最终只会适得其反。金珂屹在平时上课时遇到不少这样的孩子:没到入学年龄却已不知在哪里学了十几课时的游泳速成班,说是各个泳姿都会,可下水一试,也就是扑腾两下,根本谈不上“游泳”。那么,家长们到底应该怎样做,才是培养孩子游泳的正确途径?

奥腾体育俱乐部特约教练金珂屹
畅谈青少年游泳健身先进理念
树立正确“游泳观”

B 专业功底助推游泳培训与宣教

金珂屹认为国内家长不妨充分借鉴国外家长的先进理念。在国外,孩子从三岁开始接触水,直到八岁之前,都在学打腿、培养水感水性。十岁之后再行专业泳姿训练时,孩子学动作上手很快,配合度也非常高。结合国内实际,金珂屹表示没上学和上了学的孩子在沟通上差别很大,建议家长在孩子入学后再开始为其报班进行专业培训。至于简单的浮水动作、水感练习等,家长自己就可以带领孩子在玩耍中完成。

现如今的游泳比赛场馆乃至健身泳池都很正规,并有救生员等“标配”。因

此,身为全国救生员培训教师的金珂屹,将更多的安全宣教重心放在了练习游泳的孩子及其家长身上,提醒大家提升游泳时的安全防范意识。比如,在游泳前或游泳后进食,至少要间隔一个小时,以防止胃胀和呕吐;也不要再在游泳馆内吃东西,避免污染水质;下水前充分运动热身或冲个热水澡,也相当于拉伸了身体,可防水中抽筋;孩子在游泳过程中不要打闹、跑跳,避免呛水或不慎摔倒,造成意外伤害……金珂屹在奥腾体育俱乐部上课时,也会以此严格要求学员们,保护自身才能更好地提升竞技水平。文/曹赢



健康悦讲堂

肺内发现结节 一定要手术吗

大医二院放射介入专家走进健康教育大讲堂



A 发现结节不必慌 精确诊断找专家

讲座过程中,孙传恕主任借助课件,深入浅出地为大家讲解了肺内结节的成因、检出、定性、随诊、处置及治疗等问题。其中,X线、CT、PET/CT等都是现阶段正在使用的肺结节检出手段,CT检测又有普通CT、HRCT、增强CT、低剂量CT等多种选择。孙传恕主任通过逐一分析对比各种检测技术的利弊后建议大家,在首次体检检查肺结节时选择HRCT,如果查出有问题,则进一步做高分辨率CT确认。肺结节在体检的HRCT中发生率可达80%以上。

发现了结节也不必恐慌,专业的影像科医生可以通过对征象细致入微的观察以及对征象的深刻理解作出精确的诊断。据孙传恕主任介绍,

医生主要通过结节大小、密度、钙化、数量、位置、分叶、毛刺、生长率(倍增时间)等多角度全方位作出判断,95%以上的结节可以确定良恶性或基本确定良恶性。不同的影像学判断决定着不同的治疗方案,大致可分为随诊、活检、手术三种处理策略。随诊不是被动等待,是在结节良恶性不明确并保证安全的情况下,来观察结节的变化。穿刺活检除了判断病灶良恶性之外,还有判断多发病灶关联性、恶性肿瘤术前术后是否存在转移灶、转移灶原发灶来源等多项功能。在基本诊断为恶性病变后,需要及时手术解决问题。孙传恕主任强调,只要正视肺内结节,养成良好的生活习惯,才能做到防微杜渐。

B 专科结合需求点 有效科普肺结节

整堂讲座令大家受益匪浅。讲座过后,孙传恕主任还与携带了CT片子前来的教师进行了交流,为他们答疑解惑。本次活动由大连市卫生计生宣教中心主办、沙河口区教育局社区教育学院承办。该系列讲座活动以“最大的民生是生命、最大的福祉是健康”为主题,本着“关爱生命、守护健康、促进幸福”的宗旨,聘请北京及大连市教育医疗等相关领域的名师名家进社区、进校园、进机关演讲。截至目前,所举办的讲座已涵盖家庭教育、传统文化、疾病预防、关爱女性、青春期健康等涉及身心健康的多个领域内容,将健康文化、幸福家庭理念送到了百姓身边。

此次,大医二院派出放射介入诊断中心的专家教授,以学校教师需求为切入点,结合专科专业知识,通过通俗易懂的讲解,有效宣传了肺内结节的科普常识,让现场参与者获益匪浅。文/曹赢

党员奉献日
市六院门诊
党支部在行动

“党员奉献日”活动是大连市第六人民医院自2011年以来开展的党员义务奉献活动之一,每年七一前夕,各党支部结合实际情况和百姓需要,组织党员开展义务奉献服务。

今年,大连市第六人民医院门诊党支部,于6月2日和6月9日,以“立足岗位做奉献 优质服务我当先”为主题,先后走进金州站前养老服务中心和沙河口区来福星养老院,开展“送科普知识、送诊疗技术、送健康服务”义务服务活动。活动中,门诊党支部的党员们,为老人们进行健康知识宣讲和免费彩色超声检查,以及血糖等项目的检测和耳穴压豆治疗等。两次活动共为60名老人进行了免费彩超检查,为56名老人进行了乙肝与丙肝筛查,为68名老人进行了血糖检测,为60名老人进行了耳穴压豆治疗。门诊党支部党员的热情服务,受到了老人们的夸赞。

这次党员奉献日活动是门诊党支部积极推进“两学一做”学习教育常态化制度化的内容之一,提高了门诊党支部的凝聚力和战斗力,充分发挥了党员的模范带头作用。

“一旦发现肺内结节,良恶问题立刻成为大家关注的焦点。怎样判断良性恶性?有了结节就一定要手术吗?”6月9日下午,“2017年春季大连市青少年健康教育大讲堂暨沙河口区惠民学堂公益讲座”活动在大连世纪学校举办。来自大连医科大学附属第二医院放射介入诊断中心的孙传恕主任,作为主讲人开宗明义,马上吸引了来到现场的三百多名沙河口区教师对肺内结节问题的瞩目。