



联防联控 在行动

筑起村子防疫堤坝

——记市体育局驻村干部范小勇

本报记者 巨侃

“我是党员，又是村干部，我先值班！”面对严峻的防疫形势，日前，宝鸡市体育局驻陈仓区拓石镇九峰村第一书记范小勇戴上口罩，穿上志愿者马甲，与两名志愿者走上了村防疫执勤点。

范小勇于2017年从部队转业到市体育局。2019年担任九峰村驻村第一书记以来，他连续3年被评为拓石镇优秀党务工作者，在基层疫情防控和脱贫攻坚中都取得了突出的业绩。

3月6日，收到拓石镇党委、政府发出的关于做好近期疫情防控工作的通知后，范小勇与九峰村“两委”班子成员立即召开村支部委员会进行传达学习，紧密结合九峰村村情，协调分工落实，并发动在村留守的党员干部、低保户和脱贫户共47人，实行每班3人、每班2小时的24小时轮流值班巡查制度。

“咱这里山大沟深，疫情不会到这里。”有的村民心存侥幸。“听说病毒变异了就是普通



范小勇(右一)带领志愿者布置村防疫执勤点

感冒，没事！”有人心存麻痹思想。“村里的红白喜事不办怕是不成……”有人还想按部就班。

面对一些村民存在的侥幸心理和麻痹思想，范小勇坚持每天与驻村工作队两名队员入户宣传疫情防控有关知识，累计宣传317户1174人，逐步消除了

群众的侥幸心理和麻痹思想，并引导村民不造谣、不信谣、不传谣。对于红白喜事，他要求村“两委”班子成员带头落实“喜事缓办、丧事简办、宴事不办”的防疫

要求，为群众做好表率。

九峰村的防疫重点是防止村外人员尤其是中高风险地区人员进入村子，同时引导村民非必要不外出，自觉做好自身防护。执勤岗位建立后，范小勇要求在村值班卡点及时张贴值班表、疫情防控流程图表，制作和启用《出入人员登记本》，值班人员严格落实交接制度，发现问题第一时间向村、镇逐级上报，有效防止了各项工作打乱仗的现象。

自2月28日到村里执勤至今，范小勇已连续2周多时间没有回宝鸡家中休息。他放下对家中亲人的牵挂，除了完成每天的疫情防控值班任务外，还协助村干部完善各类工作资料，帮助脱贫户解决生产生活问题。在3月5日开始的“亮岗位承诺，比担当作为，争当攻坚标兵”活动中，他一手抓“六查六问”，一手抓联防联控，在巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的同时，发挥共产党员的先锋模范作用，带领村民筑起一道守护人民群众生命健康安全

党旗在疫情防控一线高高飘扬

体育企业献爱心

威赢赛事公司向我市体育系统捐赠口罩、测温枪等物资

本报讯 近日，长龙体育集团旗下威赢赛事运营有限公司向宝鸡市体育系统捐赠了一批防疫物资，包括一次性医用口罩40000只、N95口罩2000只以及测温枪、酒精、消毒液、喷壶等物资(见右图)，助力宝鸡市体育系统全力抗击新冠肺炎疫情。

在这次疫情防控的关键阶段，威赢赛事公司助力宝鸡做好疫情防控工作，捐赠物资，雪中送炭，彰显了同舟共济、共克时艰的责任担当。宝鸡市体育系统代表在接收威赢赛事公司

捐赠的防疫物资后表示，会严格管理和调控好物资，把物资用在最需要的地方，打赢宝鸡市体育系统疫情防控阻击战。

截至目前，长龙体育集团股份有限公司及旗下企业已就抗击新冠肺炎疫情向陕西省慈善协会等单位捐赠超过30万元现金和抗疫物资，践行了企业的社会责任。

本报记者 巨侃



暖新闻

体操是宝鸡体育的优势项目，但2021年在西安举办的省运会年度赛上，宝鸡体操项目成绩下滑。对此，宝鸡市体育运动学校体操主教练吴钧和教练班子成员分析原因，寻找对策，强抓科学训练，力争在省运会决赛年打一个翻身仗。

吴钧祖籍上海，是宝鸡体校一名体操金牌教练员，曾培养输送了世界冠军伍冠华、全运会冠军张森、全国锦标赛冠军晏熙尧等队员，为宝鸡竞技体操的发展立下了汗马功劳。有人问他为何能培养出这么多优秀的运动员？他说：“把运动员当作自己的孩子来带。”简单的一句话，道出了他成绩背后的艰辛。因为把运动员当作自己的孩子来带，意味着要付出更多的精力和更多的感情，不但要关心他们专项成绩的提高，还要关心他们的思想、情绪、学习、成长。

一年365天，除过春节几天，吴钧基本上每天都在带队训练。他的体操房，节假日一般不“打烊”，几十年如一日。每天带着孩子们训练，看着孩子们一天天成长，不断突破极限，在市级、省级乃至全国比赛中摘金夺银，是让吴钧十分开心的事儿。训练对他而言就是一种放松、一种享受，他钟爱一生，乐此不疲。吴钧说，把一个好苗子带成冠军，不算高水平教练，能把一个很普通的孩子训练成冠军才算高水平教练。这些年，他帮不少普通孩子实现了“冠军梦”。

在宝鸡体校体操队，吴钧更喜欢孩子们叫他“师父”，他经常说“一日为师，终身为父”，“师父”这个传统的叫法更能让他感受到一种沉甸甸的责任，并拉近和孩子们的距离。体操与体校别的竞技项目不同，孩子们都不是“三集中”，在学校上完文化课由家长送训，练完再接走。家长要没空接孩子，吴钧就把孩子带到自己家，督促孩子按时完成作业；碰到孩子头疼脑热，他就带孩子上医院看病，比对自己亲生的孩子都要操心。他的女儿小时候经常问他：“你到底是我的爸爸，还是体操队孩子的爸爸？”吴钧无言以对。作为一名责任感满满的教练，他对得起队员、对得起家长的信任、对得起宝鸡体操项目，唯一对不起的就是他的家人！不过，当他看到自己培养输送的队员在国内、国际赛场上让国旗升起时，感觉自己付出的一切都值了。

去年省运会年度赛成绩下滑，对吴钧刺激很大。他想了想，还是要强抓训练，要在训练细节上多下功夫。据了解，整个冬训期间，他平均一天带队训练五个半小时，比省队训练时间都长。为保证集中训练，吴钧等几个体操项目教练员甚至把孩子带到自己家里食宿。今年省运会决赛，宝鸡体操男女队有12人进入决赛圈，其中在4个项目上具备夺金实力，祝愿吴钧和他的教练班子，克服疫情影响，打一个漂亮的翻身仗！

宝鸡体校体操主教练吴钧：帮孩子实现「冠军梦」

本报记者 巨侃

展望省运会

全民科学健身——

座椅锻炼法

(上接3月1日《宝鸡日报》第五版)

138 鼻通按摩操

动作功能：预防感冒、缓解鼻炎，使呼吸通畅

动作要领：两手中指放在鼻子的下边两侧(迎香穴)，点揉4次，然后上推至两眼之间。

动作训练：每组9次，重复2~3组，每天2~3次。

注意事项：动作缓慢。



139 面部美容操

动作功能：放松面部

动作要领：两手放在脸的下部，中指指尖位于鼻子两旁(迎香穴)，中指揉按4次后往上推至两眼睛内角(睛明穴)揉按4次，再上推到发际一指处(神庭穴)，同时两拇指揉按太阳穴；两手下滑时两拇指按压两耳朵，直至喉咙位置。

动作训练：每组10次，每天3~5组。

注意事项：动作要缓，力度适中。



140 背手扩肩操

动作功能：缓解疲劳

动作要领：两手背后握住，用力向后扩肩，保持2秒回到原位。

动作训练：每组6~8次，每天3~5组。

注意事项：力度适中。



141 推腹保健操

动作功能：帮助消化

动作要领：两手指尖相对放在胸前，匀速下推至小腹底部；两手重叠，依次下推腹部两侧。

动作训练：每组推腹100~200次，每天1~2组。

注意事项：动作缓慢，力度适中。



142 坐姿交替摆腿

动作功能：缓解腿部疲劳

动作要领：坐姿，两腿稍并，抬起右脚，小腿自然放松摆动，坚持6秒后放下；左右交替。

动作训练：每组6次，每天1~2组。

注意事项：上身挺直。



143 坐姿脚尖跑

动作功能：锻炼下肢肌肉

动作要领：坐于椅子中间，不靠椅背，脚后跟抬起，用脚尖模拟跑步。

动作训练：每组1分钟，90~120步为宜，每天3~5组。

注意事项：上身挺直。



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)