

河南省社会科学界联合会

简报

河南省社科联精神文明建设指导委员会

2019年5月8日

省社科联开展“健康中国与科学锻炼” 知识讲座



为了引导广大干部职工运用科学的方法，采取有效的手段，达到科学锻炼、健康工作的目的，5月7日，省社科联开展了“健康中国与科学锻炼”专题讲座，邀请郑州大学硕士生导师、副教授，“国家体育总局百人计划”专家、河南省优秀青年社科专家刘晖带领大家学习科学锻炼的方法，省社科联干部职工40余人参加了讲座。



讲座中，刘晖以“常见的运动误区和动作”为切入口，从国内外有趣的体育运动和生活中的体育人物、近几年国家的体育政策、体育的功能和科学锻炼的方法四个方面梳理总结了近年来国家的体育政策，分析解读了体育的功能，给大家传授了科学锻炼的方法。在现场互动环节，刘晖结合大家

的工作特点，就容易出现劳损的部位颈椎、上臂、腰椎等进行了正确锻炼动作的现场教学，教授大家如何进行针对性锻炼。最后，刘晖指出“科学锻炼应将运动融入到日常生活和工作中，同时应注意全面的营养、合理的休息和科学的方式，这样才能达到理想的锻炼效果”。



通过刘晖的专业讲解，在座的干部职工了解到“健康源于科学的锻炼，只有依靠科学的锻炼方法，才能达到最理想锻炼效果”的这一锻炼理念，使广大干部职工对科学锻炼知识有了新的认识和提高，受到了大家的热烈欢迎。