

独轮车运动“三人谈”

# 校园独轮车将走入群众体育

□ 本报记者 薄克国

青岛洛阳路第一小学是一所有着百年办学历史的老校，2009年学校把独轮车运动引入校园，组建了青岛市首支少年独轮车队，并尝试开设了《独轮炫舞》学校课程，进行独轮车教学，推广独轮车运动。在青岛市教育局的指导下，学校独轮车特色运动从校园逐步走向群众，在群众中推广，让校园特色体育成为群众体育的重要支点，这也是全民健身发展的起跑线。近日，记者采访了学校校长、体育教师和学生，分享他们对独轮车的心声。

## 六年级学生王玥涵： 我不离身的好朋友

我今年11岁，身高1.62米，现在上六年级，学独轮车有五年了。感觉独轮车是我一个很亲密的好朋友，一个不离身的好朋友。

我从二年级学的，16吋的独轮车，学了一年。四年级学20吋的和36吋的。刚开始学，拐弯难，上不上去。小车，不怎么好弄，像摇车。现在学的是1.6米的高车，学了两年，这个骑起来都一样，就是上车和拐弯有点困难。

学高车，单独上车的话，力度不够，就上不去，所以我们就需要先跑三步，用助跑的力量。一开始，是老师帮助的，后来，练熟了，自己助跑的力量就能上去。有时在课间操时间练习，有时在放学后练习。

骑了5年，每天训练1小时，骑高车，学了大车一段时间后，再去骑16吋的车，感觉自己矮了一点，还是车矮了一点，反而不适应了，还是喜欢骑高车。两米的高车，我也骑过，一开始也害怕，太高了，不敢骑。等熟悉了，也感觉挺好玩的，看着骑小车的同学，感觉自己非常高大。

有没有摔过？有啊，最主要的是，一开始练的时候，不怎么敢骑，刚开始练16吋独轮车的时候，只能扶着栏杆走，慢慢地走。后来练的熟一点，就想往外走，还是不会自己独立骑行，刚开始往外骑的时候，就摔倒了。

感觉学了独轮车之后，像跑步等运动，不那么困难了。学独轮车可以算是我的一种乐趣，在家里，学习累了，或者无聊的时候，可以在小区里骑一骑，当作一个玩伴。

我家是烟台招远的。父母很喜欢，从网上买了16吋的、20吋的。骑着独轮车参加小区健身表演活动，小区的爷爷奶奶都鼓掌欢迎。有时跟父母回老家，就会带着独轮车，一般回去的时候，遇到我奶奶她们进行跳舞表演，我就会骑着独轮车，跟在奶奶后面，就像伴舞似的。

## 体育教师吕维加： 摸着石头过河

独轮车本来是一项竞技体育项目，比的是速度、是耐力，我们学校开展独轮车项目，用在了舞台上，与文艺有点挂钩。我们就是自编、自创，有双人芭蕾，有9人的组合团队，

有跳绳，有吊瓶，有高桥，有大车等。你看这款车，36吋，是世界上最大的。那两辆高车，高两米，基本上是杂技演员所用的车辆。我们也得大胆地试试吧。

其实，对于独轮车运动而言，刚开始，我也是个门外汉，一无所知，但是看到这个东西的时候，都非常吃惊、非常害怕，怕啥，怕摔。结果呢，从我们8年的实践来看，这项运动的好处是，摔车不摔人。8年的训练，没有发生一起安全事故，安全。

学校领导很重视，投入资金，你不干都不行了，咱就摸着石头过河。独轮车课程，没有现成的资料，也是在训练中摸索起来的。独轮车的一些花样，接龙游戏，火车钻山洞也好，反正是我们自编、自创的。

2009年底起步之时，就是普及教学，抓基础，孩子能独立地骑行，哎，就算成功。最初是从三四年级开始学的。目前，学校车队四五十人，男女比例差不多。学生进入车队的，能独立骑行，骑行1000米，不掉车的，这都是高手。我们学校的学生，大多数都会骑行，但是达到这种水平的还不是很多。就是需要不断的学习和训练，每天训练1小时左右。利用课间、

节假日练习，甚至暑假、寒假也练。

练习独轮车的好处是益智，比如对小脑的锻炼，非常的好。小脑管人的平衡，学生练习独轮车，有利于培养他们集中精力；一次次的摔车，一次次地上车，有利于培养他们克服困难的勇气。

学习独轮车的变化？变化大，首要的就是自信，有的学生，见个陌生人，不能够好好表达，但是学了独轮车以后，变得勇敢了，变得自信了。

青岛市体育局等单位组织的快乐运动秀项目，我们也积极参加了，我们带着学生到社区、大商场，去演出，去推广这项运动。我们还登上了青岛晚会的舞台。有演出，对学生们来说，能充分展示车技，非常兴奋和开心。

## 学校校长曹新莲： 立人文化，乐知善行

在我们洛阳路第一小学，独轮车骑行是特色体育教学中的一项。8年前开课，现在是一门必修课，属于学校的校本课程了，列入体育课，让学生都能够进行体验，起码会骑行，骑

行中进行花样组合，与跳绳、篮球、空竹等体育运动结合起来，加入了团体的内容。教师也编排，学生在骑行过程中，也进行探讨，增加新花样。

我们学校新市民子女较多，这些孩子活泼可爱，坚强勇敢，充满梦想，具有不怕吃苦、敢于挑战的特点。独轮车运动，集惊、险、奇、巧、美于一体。我们决定以独轮车骑行为载体，开展快乐小公民的自立文化培养教育，从立开始，轮子要“立”起来，立人、立学、立志；同时，学校推行陶行知的知行教育，乐知善行，让学生从劳动学习、生活品德方面，真正做到立起来。

独轮车运动是一项勇敢者的益智运动。学生通过独轮车运动，我们发现，他们的注意力特别集中，身体的灵活性、柔韧性大大增强了。学生也变得更加自信了，原来也是前摇后摆的，感觉会掉下来，通过挑战自我，突破自我，随着技能的增加，自信心就增强了。学了新的花样，自信心就又增进了几分。

总之，我们把独轮车文化与学校的教育教学更深刻地结合起来，让学生发扬自立向上的精神，健康成长，收获快乐。



## 爱心汇湛山

记者 薄克国 报道

11月23日，不忘初心跟党走“爱心汇湛山”市南区志愿服务大集主题活动在湛山街道湛山社区举

行，14支志愿者队伍参加，为居民提供口腔义诊、外语服务、法律咨询、免费理发、艾灸讲堂等志愿服务。

# 青岛支持社会力量举办赛事

□ 记者 薄克国 报道

本报青岛讯 近日，青岛市发展改革委等9个部门共同研究制订了《青岛市支持社会力量举办马拉松、自行车等大型群众性体育赛事行动方案(2017年)》(以下简称《方案》)。

《方案》提出发展目标，到2020年，城乡居民体育健身意识进一步增强，健康素质主要指标位居全国前列，市民身体素质与健康水平稳步提高。

在相关政策措施的推动下，社会力量举办大型群众性体育赛事积极性显著提高，全民健身公共服务体系日趋完善，体育消费需求更加旺盛，业态融合发展趋势更加明显。

《方案》出台了一批有针对性的政策措施，在满足人民群众日益增长的多元体育健身需求的同时，进一步提高城乡居民身体素质，培育和壮大经济新动能，发挥对稳增长、促消费、惠民生等方面的促进作用。

在加强赛事服务保障工作方面，《方案》提出出台竞赛表演业指导意见，制订马拉松及相关运动办赛、活动的指南、规范和发展规划，研究出台“一站式”服务机制等。

在完善支持政策力度方面，《方案》提出要加大完善政策支持力度，鼓励赛事举办机构与金融机构合作，建立多渠道、多层次融资服务体系，推动建立安保公司市场化和服务专业化运营等。在推动规范发展方面，《方案》提

出要完善群众性体育赛事社会征信体系建设，出台加强马拉松赛事监督管理的意见，鼓励成立以体育企业为主的体育业协会、联合会等社会组织，建立大型体育赛事基础数据统计和分析系统等。

青岛市发改委将会同有关部门，切实落实责任分工，积极支持社会力量举办马拉松、自行车等大型群众性体育赛事，激发体育消费需求，促进业态融合发展。

# 想居民所想，急患者所急

## ——青岛首个家庭医生工作室的“服务心经”

□ 本报记者 白晓 宋孜  
本报通讯员 薛晓鸣 朱晓晴

在青岛市崂山区金家岭社区，有这样一个团队，技术过硬、业绩突出，成为首批家庭医生签约试点单位，群众口碑好、剪密度高，在全市社区居民卫生服务满意度中遥遥领先，他们就是——于涛家庭医生工作室团队。

## 家庭医生工作室问世

今年86岁的王文积是崂山金岭新村小区居民，作为一名慢性病患者，他长期卧床在家。不久前的一天突发排尿困难，情急之下，他给签约的家庭医生于涛打了电话，于涛立即带着导尿管上门导尿，为王大爷解除了痛苦。

“我行动不便，于涛定期上门体检，测量血压、血糖，并根据检查结果进行健康指导。哪不舒服了，一个电话就能上门服务，比儿子还亲。”王文积竖起大拇指说道。

于涛是崂山区金家岭社区卫生服务站的负责人，也是基层医疗服务的探索者。早在2013年，他和医护团队就将在平时诊疗时遇到的社区周边行动不便的特殊居民记录下来，进行上门服务，形成了初级的家庭医生雏形。当时长期帮扶的家庭就已经达到30余户。

金岭新村小区内居民超过4000人，周边机关、学校、企事业单位众多，原有的卫生室无

法满足居民的医疗需求。针对这一情况，于涛向其所在单位崂山区社区卫生服务中心建议创新社区卫生服务模式，托管原有的金家岭卫生室。

2014年底，卫生室升级变更为金家岭社区卫生服务站，于涛成为卫生站负责人。

崂山区社区卫生服务中心还将具备中级以上职称的10名医护人员的执业地点变更到金家岭社区卫生服务站，其中副主任医师2名，主治医师2名，护士长1名，兼顾了全科医师、外科、儿科各个专业，使得该站人员技术力量显著增强，并顺利通过了市医疗保险定点报销资质的验收，解决了群众就医无法报销的难题。

有了阵地和人手，于涛结合既往学习参观的经历与日常诊疗中的经验总结，创新性地在服务站开设了“家庭医生工作室”，这个全科团队也是岛城首个家庭医生工作室。

“原卫生室只提供输液、卖药的单一医疗服务，我们团队新增了居家护理、门诊大病、门诊签约、预约住院、专家义诊、健康教育讲座，还为行动不便或者癌症晚期但不符合居家护理条件的患者，提供上门服务。”于涛说。

## 一对一帮扶

经过初步的尝试，于涛家庭医生工作室与越来越多的行动不便特殊家庭进行了密切的一

对一帮扶，只要患者有需要，一个电话即到家门。

西韩小区的刘大叔，系系植物人，胃管不慎脱落，因体重近200斤，难以搬动去医院，求助于涛家庭医生工作室后，团队成员入户为他复插胃管，并每月一次上门检查和进行康复治疗，在团队的悉心照料和指导下，刘大叔逐渐恢复了意识，团队成员每次来跟他打招呼，他都能简单回应了。

通过学习先进的经验，于涛带领的团队，其服务已不仅仅限于社区居民的看病和问诊。作为分级诊疗模式重要的基层最后一环，在双向转诊方面做出了有益探索，已为6名白内障患者向上转诊至青岛市立医院东院进行白内障手术。

2016年9月，崂山区开展家庭医生签约试点工作，于涛团队也转为了“正规军”，金家岭社区居民基本实现了小病进社区、大病到院、分级诊疗、人人享有家庭医生。去年，工作室服务人次突破1万，零差率基本药物销售60余万元，累计让利居民20余万元。目前办理门诊统筹居民达到1000余人，门诊大病40人，居家护理4人。

## 微信群赢信赖

于涛在闲暇之余也爱刷微信，不过他是为了加深社区医生和患者之间的亲密度。

“很多小的病情其实并不需要看门诊，只

不过是患者没有其他地方可以咨询。和患者的交流也应该像朋友、亲人之间一样，于是我们建立了家庭医生工作室微信群服务。”于涛说，作为基层医疗工作者，就要想居民之所想，急患者之所急。

微信群里有服务的社区居民，还有青岛大学附属医院、齐鲁医院、市立医院和社区卫生服务中心相关专业的医护人员，为社区居民提供线上、线下相结合的医疗卫生服务。微信群的实时效应也日益凸显出来，于涛团队的服务对象和影响力逐步扩大，成为社区居民喜欢和信赖的微信圈之一。

“在微信上，于大夫也是细心、耐心、用心地讲解每个问题，我们不论何时何地，只要动手手指，就能获得自己所需要的就医信息和医保政策服务。”金岭新村小区居民王玉兰说。

于涛团队还推出特色服务，居民在服务站办理好手续，不用到社区卫生服务中心挂号、排队，就可直接持申请单做超声、放射检查，在服务站可以抽血，做崂山区社区卫生服务中心的所有化验项目。还通过制作音乐相册、微信公众号，大力宣传国家基本药物制度、医保惠民政策，发挥了全科团队的重要作用。

于涛说，下一步，还将为居民提供更多更优质的服务，中医中药、针灸理疗以及可以和上级医院专家进行面对面问诊的互联网服务等将陆续上线。

# 青岛建立健全化妆品追溯体系建设

□ 记者 张晓帆 报道

本报青岛讯 11月17日，青岛市食品药品监督管理局召开的全市化妆品生产企业产品追溯体系建设现场会透露，青岛以企业批生产记录、索证索票、台账记录标准化为抓手，实现化妆品质量安全顺向可追溯、逆向可溯源、风险可管控，发生质量安全问题时产品可召回，原因可查清、责任可追究，保障化妆品质量安全。

依托“互联网+”和“大数据”平台建设，青岛市食药局强化追溯体系与化妆品日常监管信息系统建设的衔接。目前，在全市大型化妆品生产企业已建立了化妆品供应链全过程的质量追溯体系。通过推动生产企业创新采用信息化手段采集、留存信息，实现了化妆品在进货、生产、流通和销售过程中相关信息的采集、分析与处理，追溯信息贯穿化妆品原料验收、生产加工、出厂销售等各环节，确保了产品追溯体系的有效运行。

## 西海岸新区64个

## 老旧小区完成整治

□ 记者 张志德 报道

本报青岛讯 11月22日，青岛西海岸新区64个老旧小区居民楼整治项目全部完工，提前完成全年度任务。

这些老旧小区大多建于1995年之前，改造后整体面貌焕然一新，惠及居民12922户。同时，为确保管理效果，对于1995年前建成的小区，西海岸新区财政将按照每平方米0.30元/月标准拨付物业管理补贴，提升服务水平。

64个小区综合整治，共完成墙体粉刷184735平方米、路面硬化62636平方米、绿化补植17738平方米、雨污水管道清理改造19483米、增设停车位1331个、更换单元门435套等。

居民楼整治完成后，采取“大联小、小归片、片成区”的方式，选聘物业服务企业进驻管理，无法选聘物业服务企业的由业主自治管理或暂由街镇托管，本年度实施整治的64个小区已实现管理全覆盖。

# 青岛边检站官兵 关爱失能老人

□ 通讯员 伊庆峰 报道

本报青岛讯 近日，山东边防总队青岛边防检查站等八家爱心志愿单位联手建立的“关爱失能老人”志愿者基地正式揭牌。该站的志愿者们通过定期为老人查体、打扫卫生、赠送营养品、与老人聊天等方式，积极投入到“关爱失能老人”活动中去，用实际行动彰显当代革命军人核心价值观。

## 青岛举办国际

## 学生柔道公开赛

□ 记者 薄克国 报道

本报青岛讯 11月25日，第十七届中国青岛国际柔道公开赛暨首届青岛国际学生柔道公开赛在第三十九中校区开幕。

比赛由中国柔道协会、山东省柔道协会、日本驻青岛总领事馆主办，青岛市柔道协会承办，幼儿园、小学组、中学组、高中组和大学组以及混合团体赛；分为14个组别92个级别，吸引了包括中国、韩国、日本、新加坡、加拿大等国家和地区的300余名大中小学和幼儿园的柔道选手参赛。

青岛国际学生柔道公开赛将打造集校园体育赛事、校园体育文化交流以及校园体育与社会体育共享协调发展为一体的国际校园体育赛事。

11月24日，中日友好青岛柔道馆成立十周年。目前该馆有专兼职教练15名，注册学员近500名。在“柔道进校园”项目的推动下，该馆在中国海洋大学、青岛三十九中、莱芜一路小学等7所学校开设柔道课程，吸引上千名大中小学生参加校园柔道训练，还创办了青岛沙滩柔道赛、青岛武搏大会等赛事。

## “龙腾”行动

## 护航企业“走出去”



□ 闻报国 祁怀鹏 报道

青岛大港海关积极开展知识产权保护“龙腾”专项行动，赴辖区出口知识产权优势企业开展知识产权海关保护政策宣讲，引导企业申请商标、专利等知识产权海关备案，了解企业经营状况及维权中遇到的困难和问题，指导企业制订维权创新规划。

自今年9月海关总署部署开展出口知识产权优势企业知识产权保护“龙腾”专项行动以来，该关上报的青岛啤酒股份有限公司等3家企业全部被列入知识产权优势重点企业名单，在全国范围内获得更好的知识产权海关保护，为企业“走出去”保驾护航。