

伸伸腿 弯弯腰 一起来做工间操



□记者 蔡艳丽 实习生 曹小琴 文/图

“你们单位的职工做不做工间操？”近日，网友“轻灵 123”听说朋友的单位有工间操后羡慕不已。最近，国家体育总局正式发布第九套广播体操，这套形式新颖的体操，很适合每天坐在办公室面对电脑的都市白领做。带着“羡慕嫉妒恨”，“轻灵 123”在洛阳网《洛阳社区》发帖子，请各位网友聊聊工间操这个话题。

瑜伽、跳舞等都可以。工间操的形式并不拘泥于做操，打太极练



网友跟帖：工间操，这个真的可以有

“整天在单位呆着，腰酸背疼脖子僵，也没有工间操可做……”网友“轻灵 123”的帖子发出后，立即引起网友热议。

网友“丝绸之路”说：“工间操，这个建议好。”

网友“cateyes 反物质”说：“好多年没做过广播体操了，听说第九套广播体操已开始推广了，

真希望每天能抽出点时间，大家一起做做操，强身健体，利国利民，多好！”

网友“豆豆 520”跟帖说：“每天对着电脑眼睛发酸，真怀念小时候的眼保健操。用一二十分钟轻松一下，工作起来效率更高！”

网友“长乐明月”说：“我们办公室 4 位同志，每天上午 10 点关起门

来练‘八段锦’，活动一下就是好。”

网友“自由飞翔 198733”、“若兰 111”等表达了对工间操的支持与向往，“洛阳龙门站”甚至还列举出白领做工间操的几大“意义”。

从网友们的跟帖可以看出，大家对工间操的兴趣还是比较浓厚的，没有工间操的希望可以做工间操。

记者探访：工间操形式多样，适合自己的就是最好的

形式：班前打太极

每天 7 时至 8 时，在凯旋路与体育场路交叉口，总有一群人在打太极，他们是某银行的工作人员。从今年“五一”开始，该单位聘请了专业人士来教大家打太极。“只要当天没啥事，我都会准时赶到，早上打打太极，不仅有精神，还能强身健体。”该银行员工郭慧笑着说。

形式：班前做广播体操、手语操

在位于武汉南路的某大型超

市总部我们看到，早上 7 时 45 分，第八套广播体操的音乐响起时，这里的员工就开始随着音乐做操。该企业人事科一名工作人员说，除了做广播体操，他们还有跳绳、打羽毛球、打篮球、做手语操等活动。另外，该企业的各分部也都安排有工前操，形式非常多，员工做操的积极性很高。

探访过程中记者还发现一些美容院、医药超市、品牌服装店等，每天都会固定的时间让员工做工间操。兔子舞、瑜伽操、舞蹈改编动作……形式多样的工间操让员工的身体得到了锻炼。

相关部门：做操是一种有益、有效的锻炼方式

我们从市总工会获悉，去年六七月份，他们重点对我市各类企业职工的健康状况进行了调查，发现我市各行各业的职业病已成为一个不容忽视的问题。去年 10 月 18 日，市总工会与市体育局等部门联合下发了《关于在全市开展工间（前）操活动的通知》。做工间操的主要目的是让大家有组织地运动起来、放松身心，工间操的形式可以多种多样，并不拘泥于广播体操这一种形式。

从身体的角度看，做操可以让大脑得到充分的休息、放松，可以降低疲劳；可以提高心肺功能，加快血液循环，提高人体新陈代谢能力。从健美的角度看，做操可以矫正身体，在轻松、优美的旋律下做操，能增强人体的协调性和节奏感。从安全生产的角度看，做操有助于减少不安全诱因，达到防微杜渐的目的。看来，做工间操无疑是保持健康、提高工作效率的最好方式。

MITSUBISHI MOTORS
Drive@earth

翼神 魅力巴厘岛 七夕浪漫购车节

只要您在活动期间购买翼神，即有机会免费获得魅力巴厘岛双人双飞游，更有原厂导航、300元油卡赠送！相约有情人，共度浪漫七夕，赶快行动吧！

活动期间，三菱 4 S 店头将有更多精彩活动及给力好礼，欢迎新老朋友前来参加！

活动时间：2011.7.7-2011.8.6

一等奖：双人双飞魅力巴厘岛之旅 二等奖：原车导航一部 三等奖：200元油卡

LANCER EX 翼神

2011款翼神 心动上市!

官方指导价 2.0L 12.98万元起 1.8L 10.98万元起

23项配备 魅力升级

高性价首选 全新驾驭感受

试驾有礼相送 恭候驭驾光临

洛阳源流汽车服务有限公司

地址：洛龙大道376号（赵村对面） 销售热线：0379-65523555 抢修热线：0379-65511966

制造：东南汽车 www.soueast-motor.com 服务热线：800-8581-666 400-6611-666 三菱·翼神专属网站：www.lancer-ex.com