

## 165中学为学生体育健康引入“心率监测器”

# 学生运动量 心跳数据“说了算”

□通讯员 吕晓

学生的运动量够不够、运动状态好不好，心跳数据“说了算”。作为东城区第一所引入“心率监测器”的学校，北京市第165中学日前举办大课间展示活动，经过30分钟热身操、排舞等运动，学生的心率情况量化为数值，为教师进一步开展体育健康指导提供了一份科学依据。

从本学期开始，165中学率先利用高科技为学生体育健康寻找数据支撑。可供专业运动员使用的心率监测器“学名”叫做“团队训练系统”，只有普通计数器大小，用弹力绑带固定在学生心脏部位，监测到的数据将时时通过小板凳形状的蓝牙接收器发送到电脑上，进行数据分析。

展示活动现场，400余名非毕业年级的学生当中，有10名同

学被随机抽取作为心率监测的样本。监测数据会直接反映在操场的电子大屏上，每分钟都会有一个数值记录，可以清楚看到，当学生做幅度较大的排舞时，五分之四样本学生的心跳达到每分钟120下以上。165中学体育组组长裴连军老师介绍，“整个监测完成后，会求得每名学生的心率平均值，一般情况下，运动时心率在每分钟140~200下之间就是正常的。根据多次监测结果反映，学校课间操安排的运动量是能够达到锻炼效果的”。

心率监测器还会生成实时心率变化曲线图，学生在一段运动时间中的心率变化一目了然。“理想的心率变化是曲线上升后能保持一段时间，再上升再保持，有张有弛，如果监测结果不

能达到这一预想，教师将进行运动项目的调整”，裴老师说。

除了课间操，165中学每学期将有20节体育课开展心率监测，为教师的课程安排提供帮助。在以体操为主的体育课上，监测的数值普遍就会偏低，分析发现体操运动的强度还不够，因此可以提示教师适当加入提高运动强度的素质练习。

“每次监测的学生都是随机选出的，人人都有被监测的机会。目前监测的数据比较不错，如果一旦出现结果异常的情况，学校将会与学生、家长具体沟通，制定具有针对性的运动方案。”裴老师说。

未来，东城区计划将该心率监测系统陆续向全区学校推广，并形成大数据库。



## 项目职工捐款救助重病同事

15分钟内32人献爱心

□本报记者 马超 通讯员 郭谕华 文/摄

“那么少的待岗工资怎么能撑起高额的医药费呢？”“丈夫为了照顾她也放弃工作，家庭收入岌岌可危啊！”上周，一封来自包玉琴的书信《救救我的家庭》在中建二局一公司东方伟业、首创国际广场两项目引发了职工们的反响。

原来，公司待岗多年的职工包玉琴身患尿毒症，每三天就要进行一次透析治疗，一次透析最少要900元。每月需要支付医疗费8000余元。现在他们已经家徒四壁，无法支撑正常的治疗费用，生活已陷入绝境。

一个和睦温暖的家庭竟毁于病魔，大家都为这个素未谋面的大姐愁眉不展。“组织项目员工为这个大姐捐款吧。”这句话好像说出了所有人的心声。此举得到了项目经理的高度支持，并带头捐款，随后项目职工纷纷慷慨解囊，在短短的15分钟之内共募集到32人的爱心，共计3190元。

目前职工的捐款热情仍在持续高涨，活动仍在继续，虽然捐款数额有限，但爱心无价，祝愿大姐能在这么多爱心人士的关注中，早日康复，平安幸福。

## ■简讯

### 城建天宁创业30年成行业龙头

本报讯（记者 博雅）30年前的5月18日，3位城建职工借款一万元资金发起创立了北京城建天宁消防有限责任公司。经过30年的创业，城建天宁消防公司已经成为我国消防行业的龙头企业，2014年，营业额超过4亿元，纳税和创利双双超过千万元，“天宁”品牌已成为消防行业质量安全的标志性品牌。

城建天宁消防公司董事长栗付亮告诉记者，天宁公司的崛起，源于公司坚持诚信为先、创新第一的理念。公司自主研发的钢结构防火涂料曾填补了国内技术空白，先后经受

住了数次重大火灾的实际考验，向社会证明了“天宁牌”产品的技术先进性和安全可靠，确立了天宁公司在市场上的领导者地位。

“近年来，天宁消防公司的市场开发能力和项目管理能力取得飞跃性提升，在城市综合体、轨道交通、工业建筑等重点领域取得了骄人的成绩，承揽了包括奥运工程、北京地铁、沈阳地铁、恒隆广场、诺德中心等大型消防、机电施工任务。”公司总经理黄一担介绍，“我们的目标是勇担中国消防行业科技领军者的角色，确保千家万户安宁祥和。”



## 禁毒宣传全民动员

昨天，由石景山区禁毒委员会主办的主题为“全民动员，共筑禁毒防线”禁毒宣传季系列活动启动仪式在石景山万达广场举行。摇头丸、冰毒……现场摆放整齐的各类毒品展示、易制毒化学品展示、精麻药品展示、禁毒宣传品展示以及相关法律法规咨询台吸引了众多过往群众驻足。 本报记者 孙妍 摄影报道

## “中国创翼”青年创业创新大赛北京落地赛开赛

# 6成互联网+企业现场路演

□本报记者 闵丹/文 于佳/摄

“如何达到盈利？如何发展客户？”由中国宋庆龄基金会、人力资源和社会保障部主办的“中国创翼”青年创业创新大赛初赛在北京落地赛，15日在北京大学英杰交流中心拉开帷幕。大赛以“共圆中国梦青春创未来”为主题，旨在通过竞赛方式，发挥公益慈善机构优势和政府职能部门作用，支持大众创业、万众创新，营造良好创业环境，激发青年创业热情，以创业带动就业。

记者在现场看到，彗星足球、大学生参与居家养老新模式、7职乐、爱演、“约个球”运动平台、程序员面试平台、诉讼法律服务app、心理社交app、辣妈派、绿野仙踪有机农产品、魔法天使编织吧等多个项目负责人轮流在评委面前路演。他们当中有的虽稍显生涩、方案虽不太成熟，但创意十足却不容置疑。

据主办方介绍，大赛启动以来，北京地区共有94个创业创新项目报名参赛，参赛项目涉及节能环保、新能源、生物等多个战略性新兴产业，其中“互联网+



网+”报名参赛项目达到56个，占报名项目总数的六成。北京地区落地赛分为团队组和企业组。团队组成员主要由高校大学生组成，企业组主要是注册时间在3年以内的创业企业。其中团队组项目几乎占2/3。

经全国组委会审核，北京地区共有60余个创业创新项目进入初赛环节。初赛采用“选手

路演+评委提问”的方式进行，评委现场对参赛项目进行评分。“中国创翼”青年创业创新大赛副秘书长钟国勇表示，从初赛开始，共将有2226个项目通过落地赛和视频赛形式展开角逐。大赛组委会及各级省级组委会将周密布置、精心组织各地赛事，在7月15日前决出320个团队和企业晋级复赛。

## 怀柔成立区域内旅游客运试点企业

本报讯（记者 崔欣）随着APEC峰会、第五届北京国际电影节的圆满闭幕，怀柔区逐渐被国内外所熟知。雁栖湖国际会都成为来怀旅游的首选之地，在带动怀柔旅游业发展的同时，旅游客运的需求量也在大幅增加。

为满足游客乘车需求，依据“立足怀柔、服务怀柔、助力怀柔”的原则，怀柔区首次成立区域内旅游客运公司，分别为北京鑫聚源客运有限公司和北京新朗途客运有限公司。区域旅游客

运试点经营范围设定为怀柔行政区域内，以满足怀柔本地旅游用车需求为出发点。按照车辆规模循序渐进、稳步发展、逐步到位的总体原则，新增的两家旅游客运企业运营车辆共计60辆，每家企业各30辆旅游客车，已于5月10日正式投入运营。

怀柔区作为国际交往新城、文化科技新区、休闲旅游胜地，今后将举办更多的国际大型会议、会展活动。区域旅游客运在怀柔区的试点运营，能够满足大

型活动的用车需求，为游客提供安全便捷绿色的旅游客运服务，为怀柔旅游客运行业的发展开辟了新领域，拓宽了新思路。

订购电话：69412536  
登报咨询电话：63522410