



无需太多

文 / 陈桂芳

那天偶过花店，他察觉到我对黄玫瑰的喜爱，第二天便送了一束给我。

可不知怎的，我老想着花店橱窗里的那一朵，总觉得这一束不如那一朵清丽可人。

有一天，我俏皮地问他：“你真的爱我吗？”其实，只要他讲一个“爱”字，我就满足了，可他不仅说“爱”，且滔滔不绝地说了许多爱的理由，听着、听着，我心不在焉了……

无需要太多！

人，有时真的并不是非要得到或听到许多的。一朵花，一片绿叶，一个会心的微笑，一缕柔情，一点真心，一句关切的问候，一声同情的惋惜，便可使我们如品香茗、似饮甘醇了。

只要在我心身透支时，有一双温暖的手向我伸出，我便能借助这一臂之力走出困境；

只要在我苦恼时，有一位善解人意的朋友在我身边，我就能吐出所有心事求得心灵上的舒展；

只要在我忧郁时，天边有一抹淡淡的斜阳，便能照亮我那双迷茫的眼睛。

只要不必希求太多——向朋友、向爱情，尤其是向生活。是否记得？我们曾经多么专注地设计美妙的未来，我们是如何细致地描绘多彩的前途，然而，尽管我们是那样固执、那样虔诚、那样坚韧地等待，可生活却以我们全然没有料到的另一种面目呈现于面前。

无需痴想太多！只要我们每一刻都在认真地做人，认真地生活。



2018年8月15日第4期总第69期
(内部刊物)

主 办：山东省体育总会秘书处
协 办：山东省体育彩票管理中心
编 委：孙照亮 张云海 王洪芹
郭绪华 林伟宁
特邀编委：吴雪梅 何 珊
责任编辑：林伟宁
执行编辑：张洪超
美术编辑：程华涛
印 刷：济南黄氏印务有限公司
设计机构：知行天下文化策划中心
编辑发行：《山东体总》编辑部
地 址：济南市经十路20286号
邮 编：250002
电 话：0531—66116529（传真）
电子邮箱：sfzhanghongchao@163.com
网 址：<http://www.sdtyzh.org>
发行日期：2018年8月15日

目录

CONTENTS

卷首语

001 无需太多 陈桂芳

本期特稿

004 二十四届山东省运会决赛大幕拉开 自由式摔跤决出省运第一
宫尚文 史文平
006 齐鲁大地龙舟赛闹端午 李开锋 朱 旭 苗广锋 宁宇杰
008 山东省“全民健身日”主题活动启动 史文平
010 第三届“浩沙杯”山东省省直机关游泳运动会成功举办 吴 际
011 第五届夕阳红健身运动会开幕 史文平

社体采风

012 聚焦百千万三大赛
毛庆海 尹俊卿 刘玉田 朱 旭 张晓光 王金山 张 斌
014 全民健身 激情一夏
朱 旭 许蔺辰 史文平 逢淑友 吴 擎 靳立超 郭 伟
018 第七届中国沂河体育节大幕开启赛事 活动社会化参与力度加大
赵文芳 杨 鹏
020 济南足球邀请赛鏖战奥体 梁长鹏
021 “万人登高健步行”火爆开启 郭 伟 魏 巍
022 威海300泳将角逐“横渡刘公岛”决赛资格 朱 旭 董传葆
023 烟台市民健身挑战赛比高低 隋旭东 孙俊成
024 菏泽体育打出“武术+”组合拳 宁宇杰
026 临沂多项主题活动迎“全民健身日” 本刊作者

社团嘉园

028 健身指导，送到百姓身边
张荣娟 朱 旭 赵路明 王金山 宁宇杰 吴 擎 靳立超 胡 兵
032 协会家庭喜迎新成员 史文平 国 峰
034 青岛市举办武术协会教练员晋级培训班 本刊记者

- 035 全民健身宣讲活动走遍齐鲁大地
 窦新民 逢淑友 张景利 魏双双 梁 静
- 036 日照市体育社会组织培训会议成功举办
 朱 敏
- 037 菏泽举办暑期防溺水安全讲座
 宁宇杰
- 038 济宁加大国际跳棋教练员培训力度
 王金山
- 038 烟台妇女健身培训活动走进莱州
 隋旭东

齐鲁撷英

- 039 全国击剑冠军赛第三站白文秀女佩夺银创历史
 宫尚文
- 040 王钦涛：金色奖牌热血铸就
 宋 莹

体苑杂谈

- 041 积极推动“体育+旅游+文化”融合发展 山东省将陆续
 开展三项赛事
 李开锋
- 041 威海出台意见加快“温泉+”产业发展
 本刊作者

保健顾问

- 042 晨练后不宜睡“回笼觉”
 本刊记者

史海回眸

- 043 第二十四届夏季奥林匹克运动会
 本刊记者

体彩之窗

- 045 助力打赢脱贫攻坚战 体育扶贫 体彩载爱同行
 于 彤

文论集萃

- 046 济宁市体育局——抓“六边”，提升体育服务供给水平
 王金山 蒋恩广

健身常识

- 047 当心！这些习惯让你不瘦反胖
 邱冰清

艺苑鉴赏

- 048 赵光星和他的泰山文石作品“中国梦”
 摘自《新华网》



二十四届山东省运会 自由式摔跤决出



决赛大幕拉开 省运第一



文 / 宫尚文 史文平

经历了预赛4个多月的“硝烟”，第24届省运会第一个项目——自由式摔跤的决赛，于7月16日在青岛平度奥体中心开赛，标志着本届省运决赛的大幕全面拉开。当天率先进行的男子乙组46公斤级的决赛中，滨州选手张建飞30秒速胜对手，成为本届省运会首金获得者。

对于省运会决赛，省体育局高度重视，赛前，省运组委会专门在平度召开了第24届省运会竞赛工作会议，省体育局副局长随拥军代表省局党组对省运会预赛工作进行了总结，并就决赛工作从“省运会《规程总则》不能变；经省体育局批准的裁判员名单不能变；赛风赛纪和反兴奋剂责任书不能变；通过第24届省运会资审人员不能变；通过文化课考试人员不能变；决赛时间不能变”七个不能变，以及“省队、省体校教练员不能担任省运会裁判员；有犯罪前科、受过党纪、政纪处分在处分期的不能参与省运会竞赛组织、裁判工作”两个不能，对赛风赛纪和反兴奋剂工作进行了再部署、再动员。要求各部门要齐心协力，进一步提高政治站位、增强责任心和使命感，办一届让省委省政府、社会各界和人民满意的体育盛会。

自由跤决赛时间为7月16日至20日，共有15支队伍、460名运动员参赛。在自由跤比赛的同一天，省运会帆船和帆板项目的决赛也在即墨海泉湾扬帆展开，比赛时间同样是7月16日至20日。随着自由跤和两帆项目枪声打响，古典跤、体操、跆拳道、沙排等项目的决赛也将顺次展开。

据悉，本届省运会定于10月12日开幕、10月20日闭幕，决赛从7月16日开始到10月20日结束。目前除田径和射击外，其余项目的省运预赛均已结束。

齐鲁大地龙舟赛闹端午

文 / 李开锋 朱旭 苗广锋 宁宇杰

端午假日粽叶飘香，千桨竞技全民健身忙。在我国传统的端午佳节，齐鲁大地全民健身的重头聚焦水上龙舟赛，临沂沂河、威海明珠河、潍坊鸢都湖、临沭苍源河、郯城宋江河，龙舟好戏轮番上演，既丰富了节日全民健身内容，又使传统文化得到了大力弘扬，有力促进了群众体育健康发展。

6月16日，节日里的临沂沂河风帆广场锣鼓喧天，由山东省体育总会、临沂市人民政府主办，临沂市体育局、临沂市体育总会、兰山区人民政府承办的“锦绣兰山体彩杯”“纵横江湖”2018年山东省龙舟大奖赛暨第七届临沂沂河龙舟争霸赛在这里盛大开幕。本届龙舟争霸赛受到了全省各地以及临沂市兰山区各街道、企业的广泛关注和积极响应，济南、日照、聊城、德州、枣庄、潍坊等市22支代表队报名参赛，其中地市组男、女龙舟队各6支。比赛设地市组男、女和本地男子组3个组别，分别设直道竞速200米、500米两个比赛项目。近年来，兰山区响应临沂市打造水上运动之城的号召，确定了“以河为轴、以水为魂”的城市发展理念，围绕营造节日气氛，丰富节庆内容，弘扬传统文化，促进群众体育健康发展这一中心，成功打造了沂河龙舟赛。2018年，第七届沂河龙舟争霸赛与“纵横江湖”2018年山东省龙舟大奖赛合并举行，同时，本项比赛也是临沂市第七届中国沂河体育节的开幕赛事，拉开了2018年中国沂河体育节的大幕。

6月17日，山东省第八届全民健身运动会暨“江南城杯”威海南海新区第四届龙舟邀请赛击鼓开赛，24支龙舟队同场竞技，在明珠河上展开激烈的角逐，在端午佳节之际为市民献上一场“体育+民俗”的节日盛宴。当天的比赛共分为200米和500米两种赛程，共有24支龙舟角逐，在参赛选手中不光有孔武有力的“男舵手”，更有英姿飒爽的“女船员”。特别是女队员，她们的比赛更是抢眼，她们各个紧跟鼓点动作一致，弯下腰身，双臂运力，跟男队比赛，虽然体力上有些吃亏，但她们却用行动实践了全民健身的深刻内涵。观众给予了她们最热情的鼓励和如潮的掌声……在众多龙舟中，两支由外国人组成的队伍格外引人注目，他们是来自俄罗斯、肯尼亚、卢旺达





等国家的北交大留学生，因为喜欢中国传统文化，吸引着他们加入到比赛当中。“赛龙舟作为中国的传统文化，是非常非常有意思的活动，能够有幸参加南海新区的龙舟比赛，对于我们来说是非常难忘的回忆。”来自北交大威海校区的俄罗斯留学生尤里是第一次参加南海新区的龙舟比赛，他跟他的室友李客希都报名参加的龙舟赛，关于龙舟赛的一切对他们来说都非常新鲜，为了能够在本次比赛当中取得好的成绩，他们提前熟悉龙舟赛的流程和划水要领，在当天的比赛当中，同来自各国的留学生配合密切，共同击水奋进，丝毫不逊本土选手。

6月18日，潍坊市第五届体育彩票“潍坊总部基地杯”龙舟大赛击鼓开赛，21支龙舟队伍同场竞技，在鸢都湖展开激烈的角逐，在端午佳节之际为市民献上一场“体育+民俗”的节日盛宴。比赛中不仅有孔武有力的“男舵手”，更有英姿飒爽的“女船员”。队员们各个紧跟鼓点动作一致，弯下腰身，双臂运力，用实际行动践行了全民健身的深刻内涵，赢得了岸边观众最热情的鼓励和如潮的掌声。鸢都湖碧波荡漾，风景优美，是潍坊市市民休闲游玩的好去处，2017年更是被潍坊市体育局颁牌授予“潍坊市全民健身活动基

地”。

近年来，潍坊市大力推动“文化名市”建设，围绕营造节日气氛，丰富节庆内容，弘扬传统文化，促进群众体育健康发展这一中心，成功打造了鸢都湖龙舟赛，今年已是成功举办的第五届。龙舟赛也在基层活跃，6月18日，临沭第五届端午节龙舟赛在苍源河开赛。赛事吸引了来自全县各界的11支队伍参加，共设200米直道竞速和500米直道竞速两个项目，在喧闹的锣鼓声和观众的欢呼声中，大家一同感受着端午浓浓的节日氛围。郓城县水上旅游暨首届郓城县端午节龙舟赛在宋金河畔举行，10万余名游客和当地群众围观。“这是郓城县历史上第一次举办龙舟赛，没想到我在有生之年还能现场看一次龙舟赛，这个端午节过得很有意义，真是很高兴。”正在观看龙舟赛的年逾8旬的史老先生说。

端午节是中华民族古老而重要的传统节日，赛龙舟是我国具有悠久历史的民俗体育活动。龙舟是文化之舟、精神之舟，承载着优秀灿烂的民族文化，展现着中华民族同舟共济、团结拼搏、奋勇争先的精神。龙舟赛事的举办，活跃了节日氛围，丰富了全省全民健身活动，更为广大群众提供了多样化的健身舞台。

山东省“全民健身日” 主题活动启动

文 / 史文平



8月7日上午，2018年山东省暨济南市“全民健身日”主题活动启动仪式在济南广播电视台演播大厅举行。省体育局副局长乔云萍、济南市人大常委会副主任许强、济南市体育局局长高立文、省体育局群体处处长宋振波等出席启动仪式并共同启动主题活动。本次活动由省体育局、济南市政府主办，济南市委宣传部、济南市体育局、济南市广播电视台承办，社会

各界群众和全民健身演出队伍共约1500余人参加了启动仪式。

今年是国家设立“全民健身日”的第10年。10年来，全省体育战线牢固树立“以人民为中心”的发展理念，深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 习近平总书记关于体育工作的重要论述、重要指示，扎实落实全民健身国家战略，积极倡导文明健康生活



方式，大力促进全民健身与全民健康深度融合，广大群众身体素质和生活质量明显提高，充分发挥了体育在促进经济社会发展中的独特作用。

今年的启动仪式首次来到电视台演播大厅，并对全民健身节目展示做了大胆创新，以晚会的形式通过歌舞、情景剧等载体，生动展示了山东省暨济南市改革开放40年特别是“全民健身日”设立以来全民健身事业取得的点滴成绩。健身歌舞《赞赞新时代》充分表达了广大群众过上幸福生活的喜悦之情和感恩之情；情景剧《健身记忆杠赛来》通过两位老人的健身经历和故事，把老百姓丰富多彩的健身活动展现得淋漓尽致；一群2008年出生的“奥运宝宝”，把大家的记忆拉回到10年前，一路走来，全民健身硕果累累。来自不同行业的市民代表，共同发出了广泛参加全民健身运动，争做全民健身宣读者、倡导者、践

行者和示范者的倡议。

据了解，全民健身日主题活动期间，全省将开展丰富多彩的场馆公益开放、国民体质监测、科学健身指导、群众体育赛事、体育志愿服务、科学健身讲堂等活动，营造崇尚健身、追求健康文明生活方式的浓厚氛围，努力推动全民健身生活化、科学化，让参与体育健身成为一种生活方式和文明进步的标志。



第三届“浩沙杯”山东省省直机关游泳运动会成功举办



2018年7月14日-15日，第三届“浩沙杯”山东省省直机关游泳运动会在省体育训练中心游泳馆成功举办。省委省直机关工委二级巡视员王树山，省体育局党组成员、省纪委驻省体育局纪检组组长马慧萍，及其他10位来自各部门单位的领导出席了开幕仪式。

为以实际行动贯彻落实习近平总书记在十九大报告中提出的“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的指示精神，积极适应新时代全民健身上升为国家战略的新形势、新要求，进一步丰富省直机关干部职工的文化体育生活，打造朝气蓬勃、健康向上的活力机关，省委省直机关工委和省体育局于2018年继续联合举办一系列全民健身活动。

本次游泳运动会是其中的赛事之一，比赛特别选择在毛泽东主席畅游长江纪念日前举办，更加彰显了省直机关引领全民健身运动，示范带动更多的人群参与游泳运动，享受快乐健身的重要意义。

本次赛事由省游泳运动协会具体承办，选调了高水平的裁判员队伍，确保了比赛的

文 / 吴 际
严肃认真，公平公正。省直机关各部门单位给予了大力支持和广泛参与，共有51个部门单位，538名干部职工报名参加。参赛规模比去年大幅度提升，充分展现了游泳这项群众性运动项目在省直各单位各部门得到了广泛普及。

比赛以200米畅游活动开场，在“不忘初心，牢记使命”展示牌的引导下，来自各单位的420余名运动员依次入水，以蛇形排列的方式游满全程，表达了热爱游泳运动，参与全民健身活动的热情。

本次赛事设置了青年组、中年组和老年组共36个小项的比赛，为烘托团队合作精神，宣传救生理念，还首次增加了四人救生赛趣味团体项目。赛场气氛热烈而又紧张，运动员相互鼓励、观众席呐喊助威，交织成一首动听的奏鸣曲。参赛选手表现出较高的竞技水平，大家在优美的竞赛环境中切磋泳技，加深友谊。最终，省体育局、省国土资源厅、省委办公厅、省邮政公司、济南海关、中石化山东公司、省教育厅、省广电网络公司等八个参赛代表队分获团体总分前八名。



第五届夕阳红

健身运动会开幕

文
史
文
平

6月24日上午，“体彩杯”山东省省直机关第五届夕阳红健身运动会开幕式暨“久久星杯”柔力球比赛在济南皇亭体育馆举行，来自省直机关的近千名中老年人以丰富多彩的健身项目展示和精彩的柔力球比拼迎接属于自己的运动会。

由省委省直机关工委、省委老干部局、省体育局、省体育总会联合主办的夕阳红健身运动会每年一届，每年从3月初持续至10月底，目前连续举办五届，每届都有近万名中老年人参加。运动会已成为省直机关中老年人欢聚一堂、交流感情、切磋技艺、陶冶情操、其乐融融的大平台，成为山东省较有影响力的品牌赛事。本届运动会的举办，旨在全面贯彻落实全民健身、健康中国国家战略，充分发挥省直机关老年人体育社会组织的作用，通过广泛开展丰富多彩的全民健身活动，积极为省直机关老年人参与健身搭建平台，普及推广健身技能，提高科学健身意识，倡导健康文明生活方式，努力推动山东省老年体育事业在新起点上不断开启新征程。

本届运动会设置田径、乒乓球、柔力球（套路）、柔力球（竞技）、网球、羽毛球、门球、台球、象棋、围棋、桥牌、够级、斗地主、升级、太极拳、太极剑、健身秧歌、登山、广场舞、健步走、篮球定点投篮、飞镖、抖空竹、麻将、气排球、健身气功、游泳等27个比赛项目。其中，健身气功为新增比赛项目。开幕式之前，已进行了棋类、牌类、台球、网球、广场舞、秧歌、太极拳、田径等项目的比赛，健步走和登山活动安排在东阿进行，别有趣味。除往年的参赛单位外，今年又有多家单位、多所高校参与进来。

围绕运动会所设置的项目，省直机关老年体协还将组织各种类型的培训班，加强对社区项目站点的培训建设和裁判员队伍培训，各专项委员会也会组织有针对性的教学比赛、区域间对抗赛，为运动会的成功举行奠定基础。据悉，今年省直机关老年体协计划举办7个项目的培训和一次一级社体指导员培训，采取理论和实践相结合的方式进行，参训人员将充分发挥骨干引领作用，积极带头参加本届运动会。此外，协会教练员还将积极走出去，通过多种交流形式学习新理念，掌握新技术，提高新认识，进一步助力运动会再上新台阶。

当天的开幕上，省直机关老年体协各专项委员会奉献了精彩的健身项目展演；开幕式后，还进行了“久久星杯”柔力球比赛，来自69支代表队的648人参加，为历届参赛人数最多、范围最广、规模最大的的一次。

聚焦百千万三大赛

文 / 毛庆海 尹俊卿 刘玉田 朱旭 张晓光 王金山 张斌

【德州】

7月17日，省百县篮球赛德州赛区决赛在市体育中心体育馆鸣哨开战。在刚刚翻修一新的室外篮球场上，一场禹城 VS 庆云的篮球比赛激烈开打，而篮球场南侧和西侧新安装的观众席上已经坐满了周围前来看球的群众。经过近4个月预赛选拔，来自德城、乐陵、禹城等县（市）区的13支代表队参加决赛。比赛分两个阶段进行，第一阶段采取分组循环赛，第二阶段采取淘汰赛。表现优异的选手经过选拔重新组队，代表该市参加10月举办的省百县篮球总决赛。

【潍坊】

7月27日，“中国体育彩票杯”省第十届万人象棋（潍坊赛区）比赛举行，为潍坊象棋爱好者提供了相互交流、提高棋艺的平台，极大地丰富了群众的精神文化生活，促进了象棋运动开展。比赛共有来自潍坊各县（市）区的13支代表队100余名象棋高手参加，分为少年组和成人组两个组别。比赛产生的优秀运动员将代表潍坊参加省象棋总决赛。

【东营】

8月4日，“中国体育彩票”东营市第十届千乡乒乓球比赛举行，经各县区、东营经济技术开发区乡镇级初赛、县区级预赛共选拔产生6支代表队40多名选手参加市级总决赛。比赛设甲、乙、丙3个组别，男子团体、女子团体、男子单打、女子单打8个项目。比赛不仅展示了全市乡镇、村体育总会组织建设活动成果，同时也充分展现了全民健身的良好精神风貌。

【威海】

8月2日至3日，省第十届“百千万”（威海赛区）万人象棋比赛举行，全市139名运动员参赛。比赛分少年男子组、少年女子组和成人组进行角逐。最终，

荣成市代表队荣获团体冠军，将代表威海参加省赛。

【济宁】

7月28日至29日，2018年省第十届百县篮球比赛济宁赛区预赛在微山县体育馆举行，拉开了省第十届“百千万”三大赛济宁市级比赛的序幕。经过近3个月的乡镇（街道）级初赛、县（市、区）级预赛选拔，10支代表队、70余名运动员展开激烈角逐，胜出的前两支队伍将代表济宁参加10月举办的省百县篮球总决赛。比赛采用中国篮球运动协会最新审定的“三人制”篮球竞赛规则，每场比赛15分钟。据协办方微山县鑫乐体育文化交流中心总经理李辉介绍，百县篮球比赛是济宁传统篮球赛事，极具对抗性和观赏性，深受广大市民关注和喜爱。



【利津县】

7月28日至29日，“碧桂园·天誉杯”2018年省第十届“千乡乒乓球”利津赛区预赛暨利津县第九届全民健身运动会乒乓球比赛举行。来自全县各乡镇（街道）、县直单位的19支代表队80多名运动员参加比赛。活动举行既充分展示该县干部职工积极进取、乐观向上的精神风貌，也进一步推动全民健身运动快

速发展，提供了一个参与竞争、展现风采的平台。

【兰陵县】

7月26日至27日，兰陵县第八届全民健身运动会象棋比赛暨省“百千万”象棋（兰陵赛区）比赛举行。来自全县12支代表队107名象棋爱好者参赛。“百千

万”象棋比赛为全县广大象棋爱好者提供了切磋棋艺、以棋会友的平台，向群众展现了以象棋为代表的中国传统棋牌运动的魅力，激发了象棋运动的发展活力，对推动兰陵县群众性体育运动朝着更加多元化、多样化方向发展和全民健身运动全面升级发挥积极作用。

山东省第十届千乡乒乓球济宁赛区预赛收拍

8月18至19日，山东省第十届千乡乒乓球比赛济宁赛区预赛在曲阜市体育中心举行，共有来自全市11支代表队80余名选手参赛。成绩优异的运动员将代表济宁市参加山东省第十届“千乡乒乓球”总决赛。

本次比赛设有男子团体、女子团体，甲乙丙组男子单打、女子单打，采用国家体育总局审定的最新乒乓球竞赛规则。参赛运动员都是层层选拔出来的乒乓球业余高手，竞争非常激烈。赛场上，选手们挥汗如雨，小小的乒乓球在他们手中飞起、在空中

传送，或与球拍激情碰撞、或飞速落地发出“乒乒乓乓”声……场面热烈，一旁的加油助威声伴着叫好声将赛事烘托得更加紧张刺激、看头十足。经过一天半的激烈角逐，任城区代表队获得男子团体一等奖，邹城市、曲阜市代表队获得男子团体二等奖，汶上县、兖州区、微山县、嘉祥县、泗水县代表队获得男子团体三等奖；兖州区代表队获得女子团体一等奖，任城区、曲阜市代表队获得女子团体二等奖，泗水县、邹城市、梁山县、鱼台县、微山县获得女子团体三等奖。

“我们几个人是前期街道组织比赛选拔出来的，都是业余乒乓球爱好者。”来自兖州区代表队的选手告



诉记者，此次比赛是抱着学习的心态，全力以赴迎战。

山东省千乡乒乓球比赛是富有山东特色的全民健身品牌活动，此次济宁赛区预赛也是山东省第十届千乡乒乓球比赛的模拟赛，通过模拟对抗选拔队员，提高运动员的竞技水平，激发广大群众参与体育、积极健身的热情，选手们在竞技中体验健康和快乐，尽显全民健身的良好环境和氛围。

此次比赛由济宁市体育局、市体育总会主办，曲阜市教体局、体育总会、体育中心承办，曲阜市顺和体育发展有限公司协办，曲阜华奥体育赛事有限公司执行承办。

全民健身 激情一夏

文 / 朱旭
许菡辰
史文平
逢淑友
吴擎
靳立超
郭伟

八月全民健身赛事青少年“唱主角”

8月山东省举办有2项国际级、11项国家级、43项省级和70项市级全民健身赛事活动上演。由于处于暑假期间，在上述赛事活动中，以青少年为主的占了很大比例，这无疑正值假期的学生们运动的好时机。

2项国际级赛事集中在本月下旬，其中，由中国足球协会、潍坊市人民政府、山东省足球协会主办，潍坊市体育局、潍坊市体育总会承办的中国足协潍坊国际青年女子足球锦标赛定于19日至26日举行。该项赛事经中国足协批准、列入中国之队正式比赛计划，自2016年起已成功举办了两届，先后有美国、加拿大、日本、新西兰等国家派队参赛，赛事观赏性和国际影响力逐年提高。今年的横渡刘公岛海湾游泳国际邀请赛定于25日至26日举办，此次是威海市连续13年举办横渡刘公岛海湾游泳赛事，也是首次提档升级为国际邀请赛。赛事分往返接力赛、个人往返赛、个人横渡赛3个竞赛大项，往返接力赛、个人往返赛全程约10000米，个人横渡赛全程约5000米。报名时间截止到15日24时。

在11项国家级赛事活动中，以青少年为主的有全国青少年板球锦标赛、全国现代五项青少年夏令营、全国U15青少年棒球锦标赛、全国青少年高尔夫球公开赛（青岛）、全国现代五项青少年锦标赛。此外，春晓马拉松训练营和中国三对三篮球联赛山东赛区决赛亦有青少年的身影。在炎热的暑期，举办不同项目的赛事活动有利于青少年掌握运动技能、提升运动水平。

省级层面，山东省第八届全民健身运动会万人骑行、万人游泳、跆拳道、气排球、射箭、羽毛球、棋类、五人制足球等比赛的分站赛将陆续进行；“中国体育彩票”第四届山东省暨济南市“万人登高健步行、同心共筑中国梦”活动，将在4日至5日迎来全民健身日前的最后一个周末。

市级层面，“体彩杯”济南市第三届青少年马术锦标赛暨济南市青少年马术队选拔赛、第三届德州街舞文化艺术节和威海市的中英武术文化交流活动颇有特色。此外，多个地市将于本月举办“百千万”三大赛的市级预赛。

多市活动齐开展

【新泰】

7月29日，由新泰市卫计局、市体育局、市疾控中心主办的“清华园”杯万步有约健步走活动举行，100余人以健步走的方式宣传全民健身、践行全民健身。随着一声发令枪响，健步走爱好者迈开步伐，从市文创街广场出发，途径文创街、东城田园健康步道，终点到达市中医院，全程共6公里。健步走结束后，大家一起听取了养生与保健知识专家讲座。

【河东区】

7月28日晚，河东区第八届全民健身运动会千人荧光夜跑赛举行。比赛由河东区人民政府主办，区委宣传部、区教体局、农高区、区总工会等共同承办，1000余人参加。组委会精心设计了全程5公里和半程2.5公里的比赛赛道，蜿蜒曲折的赛道贯穿万亩紫

薇花圃，环绕整个汽车主题公园，让选手们置身紫薇花海，处处闻有花香。

【薛城区】

7月24日，薛城区第六届“万方杯”篮球联赛在燕山篮球俱乐部落幕。本次篮球联赛由区体育局、区体育总会、市篮球运动协会、山东鑫燕山集团主办，区篮球运动协会、市万方小额贷款股份有限公司承办，来自全区的12支代表队、150多名篮球爱好者在15天里进行了42场激烈比拼。

【长清区】

7月29日，长清区第八届全民健身运动会擒拿展演和长清区擒拿协会“公益行”培训一周年活动在区体育中心四楼报告厅举办。据了解，长清区擒拿协会目前有会员24人，来自全区不同行业，通过平时训练、学习和开展不同活动，渐渐领会了擒拿的魅力，达到了强身健体的效果。他们的“公益行”培训活动，一年来先后走进10个街镇的企业、部门、村庄和大学城部分学校。

【蒙山旅游度假区】

7月25日，一场别开生面的登山赛在蒙山旅游度假区龟蒙景区举行，2000余人参加。据了解，蒙山旅游度假区国家健身步道、小轮车场地、山地车场地、景区登山赛道、环蒙山骑行路线等软硬件资源，已连续举办了四届蒙山体育节，通过赛事的全方位报道，吸引了大众的目光，让蒙山优酪乳展示特色与魅力的舞台。

【青岛】

7月28日，青岛市北区武术套路比赛在市全民健身中心上演，共236名运动员参加比赛。来自街道社区辅导站点的代表队，与专业武术代表队共同呈现武术的魅力。7月30日，青岛市南区全民健身“体彩杯”武术太极拳展演评比活动举行，来自市南区武术协会38个辅导站的400余名武术运动爱好者，在宁夏路小学体育馆进行了太极拳和太极剑的展演评比。从幼年孩童到白发老者，同场竞技，相互切磋，以武会友。

【潍坊】

7月22日至24日，由潍坊市体育局、市教育局主办，奎文区体育局、区教育局、区篮球运动协会承办的2018潍坊市篮球锦标赛在奎文实验初中和潍坊市育华学校综合训练馆结束。本次比赛旨在发展青少年篮球运动，积极引导和提高篮球运动在学校的参与率，促进篮球竞技水平不断提高。共有来自县市区的33支代表队、400余人参加。

【天桥区开展暑期少年网球公益培训】

7月25日，“公益体彩”天桥区暑期免费少年儿童网球培训班开班。培训内容为网球基础技能，为期20天，有60名小学员参加。天桥区体育局根据以往的开班经验和广大小学员们的反馈意见，结合实际情况，再次与济南大众网球俱乐部联合举办网球免费培训班。本次培训由区体育局投入体彩公益金，网球俱乐部提供场所、配备网球教练，专业教练从基础动作开始对每个孩子进行悉心指导。

济南办王者荣耀引领电竞健康发展



8月11日，由济南市电子竞技协会主办的王者荣耀边境突围活动在济南万达广场结束，吸引了近三百名玩家参与体验，进一步扩大了电竞在济南的影响力。

电子竞技作为全国第78个体育运动项目，将在2022年杭州亚运会成为亚运会正式比赛项目。《王者荣耀》在全国范围内爱好者众多，作为《王者荣耀》官方授权的活动，此次8月11日在济南万达广场举办的王者荣耀边境突围活动吸引了近三百名玩家参与体验，既锻炼了参与玩家的反应速度和手指灵活度，还增加了与朋友的默契，在繁忙的工作中大家可以选择一项让自

己减压的事务未必不是一件好事。

《王者荣耀》在国内搭建起了最成熟发达的电竞体系，致力于促进电竞行业可持续发展、正确引导健康积极的电竞体育认知与电竞教育，实现电竞行业规范化的健康发展和人才发展机制。



6月10日，由威海市体育局、威高广场主办，未来街舞俱乐部承办的威海市第八届全民健身运动会街舞、滑板比赛在威高广场生活汇举行。该项比赛是威海市全民健身运动会首次设置的特色比赛项目。

比赛分内、外场同时举行，设有街舞和滑板两个大项，共有近200名选手报名参加。其

中，仅参加街舞项目的青少年（14岁以下）人数就有近百人。当天的比赛从下午开始，街舞项目按照16进8、8进4、4进2的顺序依次进行；滑板项目按照荡板推人、长板跳高、滑板SKATE的顺序依次决出名次。比赛期间还有说唱、舞蹈、演唱等表演环节。当晚8点，进行了成人和少儿各项目的

街舞决赛。

近年来，威海市街舞、滑板项目发展迅速，越来越多的爱好者加入这些群体，青少选手更是与日俱增。随着街舞Breaking项目去年被纳入世界青奥会，未来将有越来越多的青少年成为新生力量。

威海街舞滑板高手同场较量

万人骑行宁阳站千人拼速度

7月21日上午，由山东省体育局主办，泰安市体育局、宁阳县人民政府承办的“绿景·新天地杯”山东省第八届全民健身运动会万人骑行宁阳站在复圣公园举办。比赛旨在促进自行车运动在宁阳县的普及，让广大健身爱好者舒缓工作压力，增强健身意识，提升身体素质，在骑行中拼搏争先、强身健体。

本次比赛设置20公里骑行男子组、女子组和10公里骑游组三个组别，共有1300余名骑行爱好者报名，充分展现了该县群众热爱健身、参与健身的良好



风貌。比赛期间，该县各体育协会、俱乐部精心编排的中国舞、广场舞、跆拳道、拉丁舞等精彩的健身节目展示，为本次比赛锦上添花。

据了解，自该县承接此次省级比赛以来，组委会精心组织、周密安排，从赛事谋划、方案制定、商业运作、节目展演、后勤保障、赛事服务到宣传发动、新闻发布、赛事协调、技术对接、现场调度等环节紧密相扣、积极运作。比赛当天，公安系统 200 余名警

力提供安全保障和道路管控；电力部门应急电源车保障电力正常供应；宣传系统派出多名记者 10 余部摄像机和无人机提供详实新闻报道；严谨高效的泰山救援队和卫计部门多辆救护车及医务人员提供及时医疗救护；森林消防公安 100 余名赛事志愿者提供强力安保；环卫部门提供了便利的移动卫生间；综合执法部门提供了周密的赛道清障服务。各部门、单位通力合作，保障了赛事的安全、顺利、圆满举办。

沂水“美丽乡村”马拉松迷你跑

7月21日，临沂市“美丽乡村”迷你马拉松（沂水站）比赛在美丽的雪山彩虹谷景区激情开跑，来自全市各县区马拉松爱好者 2000 余人参加。

本届迷你马拉松赛事赛程 7 公里，设男女精英组和大众体验组。赛事以美丽乡村元素为主打，同时加入了旅游元素，在保证赛事参与性的同时也保证了赛事的观赏性，整个赛程沿途会经过彩虹文化广场、仙子湖、彩虹看台、迷雾竹林、彩虹谷、孔雀谷、彩虹漂流等项目，将景区美景尽收眼底，为跑者们带来更加丰富的赛事体验。

今年以来，沂水县充分发挥“旅游+体育”优势，积极推进体育与旅游的深度融合，先后依托景区成功

举办了“迷你登山”、“绿色骑行”、“红色定向”等一系列的体育赛事活动，对提升沂水旅游整体水平，推动全民健身起到了积极的推动作用。



万人健步威海站传递禁毒声音



7月28日，山东省第八届全民健身运动会万人健步走进威海，近 2000 人共同健步。该活动旨在落实全民健身国家战略，推进健康山东建设，倡导绿色健身的健康理念。本次活动同时还宣传了禁毒防毒理念，把全民健身和禁毒宣传联系起来，进一步扩大了禁毒

宣传教育工作的社会影响，增强群众的识毒、防毒、拒毒意识，提高群众自觉抵制毒品的能力，呼吁社会各界拒绝毒品、健康生活。

另据了解，7月28日，威海市首届“威高广场城市巅峰”三对三篮球大奖赛在威高广场体育公园开赛，全市 46 支篮球队参赛。此次篮球赛将举办至 8 月 11 日，共计 15 个比赛日，每日 8 至 12 场比赛，每场比赛进行 12 分钟，分为小学组、少年甲组、少年乙组、成人组四个组别。本次活动旨在全面落实全民健身、健康中国国家战略，充分发挥威海本地品牌赛事的影响力，引领带动市民广泛参与全民健身活动，助力健康威海建设，切实营造“我运动，我健康，我快乐”的健身氛围。

第七届中国沂河体育节 活动社会化参与



6月16日上午，2018年山东省龙舟大奖赛揭开了2018年中国沂河体育节大幕。本届节会主要赛事活动集中在6月至9月，以“生态沂河、激情临沂”为主题，坚持“高端赛事引领，特色品牌塑造，全民健身互动，社会力量参与，产业发展跟进”工作思路，自6月16日龙舟大赛开赛，到10月中旬水上马拉松活动结束，时间跨度5个月，8大赛事活动将彻底点燃沂河激情，其中，国际级赛事1项、国家级赛事3项。主要设置2018年国际皮划艇大师赛暨第二届中国皮划艇公开赛、2018年全国皮划艇锦标赛、全国摩托艇锦标赛、第六届中国（临沂·河东）百里沂河水上游运动挑战赛等国际级、国家级赛事，2018年山东省龙舟大奖赛暨第七届临沂沂河龙舟争霸赛、山东省休闲皮划艇大赛（临沂站）等省级赛事，第五届横渡沂河大奖赛、迎国庆中国沂河龙舟邀请赛等市级赛事，并配套举办全国青少年皮划艇训练营（华北区）、皮划艇市民联

赛、“划遍临沂”皮划艇分站赛等群众赛事活动，同时开展摄影大赛、微视频大赛等相关活动。“本届中国沂河体育节将深入挖掘体育赛事特别是高端赛事活动所蕴含的产业价值，进一步加大与社会力量合作办学的力度，全方位征集战略合作单位”，临沂市体育局副调研员全志刚在接受采访时介绍说。

这再次印证了临沂市注重依托赛事活动，坚持产业发展跟进的工作思路，按照由“政府主办”到“政府主导”的发展脉络，本届沂河体育节进一步探索政府投入为主、社会力量参与的办赛渠道，并逐步向社会化、市场化办赛过渡，丰富和拓展多元化办赛机制，促进全市新旧动能转换和体育产业发展，充分释放社会力量参与体育事业发展的热情和潜力，共同推动健康临沂、活力临沂建设。一方面面向体育传媒企业和广告策划公司，进行沂河体育节品牌运营和策划宣传的战略合作，向有实力的合作单位开放市场开发权和

大幕开启赛事 力度加大

文 / 赵文芳 杨 鹏

赛事冠名权，共同推进沂河体育节品牌打造和运营；同时鼓励其它层级的体育企业和广告策划公司，包括各级各类传统媒体和新媒体，以及各级体育社会组织，就沂河体育节的推广和赛事承办，洽谈不同层次不同方面的合作。另一方面，本届沂河体育节将进一步整合放大沂河体育节衍生的涉及体育服装、器材、培训、会展、餐饮、广告、公关礼遇、品牌定制等商机，加强与名企强企业、体育用品制造与销售企业以及赛事组织承办全链条全要素的战略合作，通过赛事冠名、支持、协办、赞助及特许商品、专用商品的开发等形式，引导企业关注、支持、参与到赛事活动中来，充分借助赛事活动的强大的聚集效应和高端赛事的广告效应，

强化对企业及其产品的宣传推广，增强企业发展和赛事成长的内生动力，实现合作共赢。也可以充分发挥运动项目优势，围绕企业经营需要，为不同企业量身打造品牌赛事，以更好地满足企业需求，实现群众性赛事活动与企业文化培育的有机融合。

“水是好水，做活才是好文章。新时代，我们将继续以水上运动为主题，积极举办国际国内顶级水上赛事，广泛开展全民水上运动，讲好沂河水上故事，做好水上产业发展文章，传承水上运动文化，展现临沂活力之城、动感之城、魅力之城的美好形象。”临沂市体育局局长刘艳芬说。



济南足球邀请赛鏖战奥体



6月10日，由济南市体育局主办，济南奥体中心承办的2018“龙奥杯”足球邀请友谊赛在济南奥体中心足球训练场举行。首届“龙奥杯”足球邀请友谊赛，由济南万科地产、柏深园林联合赞助，共邀请龙奥之队、济南万科足球队等8支业余球队参加。赛事旨在积极推动群众性体育健身活动的蓬勃开展，吸引更多群众参与体育健身，使参与球员更好的享受足球文化所带来的快乐魅力，体现快乐足球、活力奥体、健康济南的赛事口号。

本次足球邀请友谊赛恰逢俄罗斯世界杯开赛之际，获得泉城市民高度关注，为社会各界搭建起一个感受足球魅力，挥洒青春激情的交流平台，对于加强社会各界青年朋友之间的交流，推动济南市群众体育活动与全民健身事业的开展具有积极的促进作用。

文 / 梁长鹏

“万人登高健步行” 火爆开启

文 / 郭伟 魏巍

中国体育彩票第四届山东省暨济南市“万人登高健步行”全民健身活动于7月份第一个周末火爆开启。仅7月7日至8日两天的早晨6点到9点参与活动的人数就达958人，健身爱好者们利用周末登高、健步锻炼的同时，还获赠了主办方提供的彩票和纪念品，活动得到了健身爱好者的积极响应和一致好评。

本次活动由山东省登山运动协会、山东省体育彩票管理中心、济南市体育总会主办，山东朝阳体育产业有限公司、济南静轩国术馆承办，山东省体育场馆协会、山东省体育记者协会、济南市体育彩票管理中心支持，旨在积极适应全民健身上升为国家战略的新形势，助力健康山东建设，纪念毛泽东主席为中华全国体育总会题词“发展体育运动，增强人民体质”发表66周年，迎接第十个全国全民健身日的到来，努力营造浓厚的全民健身氛围。

本次活动规模设定在1万人，定于7月7日至8月8日期间的周六、周日上午6时至9时举行，活动时间长达一个多月。在济南市英雄山顶革命烈士纪念馆南侧设立活动报名处。参加活动在自行登山后凭本人身份证或其他个人有效证件，在报名处领取标注该活动唯一编号的活动卡片并在卡片相应位置盖上“签到成功”印章即为报名成功。报名成功后，参加活



场内，随后绕场步行8圈即为完赛。凡完赛者，可登记领取中国体育彩票一张和运动毛巾一条。

除主题活动外，本次活动还特别设置了“万人登高健步行、同心共筑中国梦”之关爱外来务工人员子女——“美丽泉城欢迎您”和“万人登高健步行、同心共筑中国梦”之关爱济南一线环卫工人——“泉城人民感谢您”两项延伸活动。其中，前者举行时间为7月7日、8日、14日、15日上午，凡参与主题活动的在济外来务工人员完赛登记后，可凭本人身份证和子女（6岁-15岁）身份证或暂住证，在活动现场领取新版《新华字典》一本；后者举行时间为7月21日、22日、28日、29日上午，凡参与主题活动的济南市一线环卫工人，在完赛登记后可着工装在活动现场领取纪念毛巾一条。

威海 300 泳将角逐 “横渡刘公岛”决赛资格

文 / 朱旭 董传葆



8月5日上午，由威海市体育局主办，威海市游泳协会承办的“横渡刘公岛海湾国际游泳邀请赛威海选拔赛”在威海国际海水浴场举行，全市近300名游泳爱好者参加了比赛，赛事组委会将根据选手们的成绩及全国其他地区报名参赛总人数确定进入最终决赛的名额。

当天早上8时40分，威海国际海水浴场大白帆广场附近的“横渡刘公岛海湾国际游泳邀请赛威海选拔赛”现场，随着发令声响起，各年龄段的近300名男女游泳好手迈步进入赛区水域，开始了劈波斩浪的赛程。按照赛事规程，本次选拔赛从出发点向北折向东部临近金海湾国际饭店水域折返，全程共2000米。

比赛中，男子甲组的孟巍壹、女子甲组的张子怡、谢佳利三人状态饱满，从开赛不久就确立了领先优势，一路保持领先，将大部队甩开了一百余米，最终孟巍壹以30分7秒的成绩率先上岸，获得本组第一名，张子怡与谢佳利紧随其后，包揽了女子甲组的前两名。随后，各参赛选手均陆续安全上岸，赛事组委会随后对全部参赛选手成绩进行统计排名，并对各组获得优

秀成绩的选手颁发奖品。孟巍壹、张子怡赛后接受记者采访时表示，对自己在选拔赛中的表现感到满意，他们都是第一次报名参加横渡刘公岛海湾国际赛事，希望届时能在比赛中有更好的表现。据威海市游泳协会副主席张志愿介绍，横渡刘公岛赛事从1994年开始举办，2004年开始升级为全国邀请赛，今年首次升

级为国际邀请赛，已成为威海市的一项品牌体育赛事，为推动威海城市国际化进程作出了积极贡献。

据了解，目前国内其他地区经过选拔确定参赛的选手已达800多人，此外，还有来自韩国、新加坡等国家的游泳爱好者报名。横渡刘公岛海湾国际邀请赛威海选拔赛结束后，赛事组委会将根据其他地区报名情况及我市选手分组成绩进行排名，确定最终参赛资格，横渡刘公岛海湾国际游泳邀请赛将于8月25日举行，该赛事计划参赛规模为1000人。





烟台市民健身 挑战赛比高低

文 / 隋旭东 孙俊成

8月11日上午，由烟台市体育局、烟台市体育总会主办，烟台市海祺体育俱乐部承办的烟台市第三届大众健身项目挑战赛举行。来自各县市区的100余名选手在扳手腕、立定跳远、跳绳、平板支撑、引体向上、仰卧起坐、折返跑等7个大项、11个小项中展开激烈角逐。

上午9时整，举行了简短的启动仪式，随后，挑战赛正式拉开战幕。现场气氛热烈但不激烈，紧张而又有趣。因为本次比赛设置的项目全民参与性强，主办方又将参赛队员年龄限定在18周岁至60周岁之间，

所以现场参赛人员老少皆有。全民参与、全民健身，结果并不重要。比赛现场，有为标准引体向上轻松达到30个而赞叹叫好的，也有为仰卧起坐突破20个而呐喊加油的，还有刚面红脖子粗扳完手腕和对手击掌互赞的，更有当场报名上场挑战的。

据了解，烟台作为传统体育强市，全民健身一直走在全省前列，全市体育部门致力于全面提高市民体质和健康水平，积极倡导市民每天参加一次以上体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质测定。

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

菏泽体育打出

“武术+”组合拳

文 / 宁宇杰



近两年,菏泽市体育局积极探索“跳出体育办体育”的新思路,借助社会力量办体育促进青少年运动风生水起,特别是利用“武术之乡”的特色优势,探索出一套“武术+”模式,力推动菏泽体育事业向更高、更广、更深的维度发展,助力山东建设体育强省发挥积极作用。6月30日,2018首届全国攀岩全能锦标赛在郓城宋江武校开幕。宋江武校之所以能够顺利拿下如此大赛的举办权,与该校开设的攀岩项目密不可分。遵照国家体育总局跨界跨项选材的指示,宋江武校攀

岩队于2016年11月26日正式建队,这是山东省体校和宋江武校合作共建的山东省首支专业青少年攀岩队,队员由宋江武校散打、跆拳道、武术套路队中选拔组建。“攀岩队的队员都具有武术基础,身体素质好,训练效果进步很明显。”攀岩队教练张宇航说。2017年5月,第十三届全国运动会攀岩项目山东省选拔赛暨山东省攀岩锦标赛在济南举行,宋江武校5名“初生之犊”首次参赛便初露锋芒,夺得了5金5银4铜,实现了完美开局。今年5月,“一带一路国际攀岩大

师赛”在宁波举行，宋江武校学生高杰面对来自 22 个国家和地区的 92 位攀岩大师们，荣获第六名。目前，3 名学生入选国家攀岩集训队。除此之外，宋江武校结合自身特点，又增设轮滑、单板滑雪以及跳水项目，在 2018 年全国少年、儿童跳水冠军赛中，队员刘德孟取得第二名的好成绩。

和宋江武校一样以培养武术人才为主的曹州武术学校，选择了与足球联姻。2016 年，山东鲁能泰山菏泽足球学校揭牌仪式在曹州武术学校举行。学校提供专业的足球训练课程，为国家各级别足球队输送人才。同时聘请了外籍运动员和专业教练员，探索“中西合璧”、“功夫与足球”的深度融合。在山东省第二十四届运动会足球预赛暨山东足球锦标赛上，菏泽足球学校男子乙组预赛中挺进山东省四强，是菏泽足球目前取得的最好成绩。

近年来，菏泽市体育局把保护和增进青少年的健康水平作为全面推进素质教育的一项重要任务，积极开展有利于青少年身心健康发展的健身项目。体育社团是全民健身最活跃的“细胞”，菏泽体育社会组织建设走在全省前列。为促进青少年体智全面发展，俱乐部与学校合作，培养更多好苗子。如今足球、乒乓球、游泳、围棋、跆拳道等项目已走进学生课堂。



临沂多项主题活动

横渡沂河大奖赛

8月8日，在国家第10个“全民健身日”来临之际，临沂全市体育系统组织开展多项主题活动，引导广大市民科学健身，倡导文明健康生活方式，促进全民健身与全民健康深度融合。

组织主题赛事活动，提高群众参与健身热情。在滨河西路风帆广场举办第五届横渡沂河大奖赛，来自山东、江苏两省8市400余名游泳健将参赛，本次比赛也是历届报名参赛人数最多、覆盖范围最广的一次比赛。作为第七届中国沂河体育节一项重要的群众体育赛事活动，以横渡沂河的方式

喜迎第10个全民健身日的到来，倡导全民健身人人参与、保护沂河人人有责的主旋律，展示大美新临沂独具特色的滨水城市形象，推动临沂水上运动深入开展；平邑县举办了第二届“全民奔跑日”迷你马拉松赛事，全县35个单位380名选手报名参赛；莒南县举办了第八届全民健身运动会暨第十七届“裕隆杯”足球联赛，来自全县各企事业单位和小学17支代表队、260余名队员参赛；沂南县举办三人篮球比赛，30余支代表队，近200名运动员参加比赛。



全民健身精品活动展演

开展精品活动展演，全面展示运动健身魅力。兰山区、河东区、费县、临沭县以“通过全民健身，实现全民健康”为主题，开展全民健身日精品体育活动大展演，千余人联动，进行太极拳、健身操、广场舞、

腰鼓、健身球、手指鼓、大白毽等项目展演，引导广大群众树立“体育就是生活，健身就是健康”的理念，养成科学、健康、文明的健身方式，让科学健身引领健康生活，享受运动带来的健康和快乐。

迎“全民健身日”

文 / 本刊作者



举办全民健身专题培训，增强科学健身技能。“新时代全民健身动起来，新生活健康幸福练出来”，

2018“健康山东健身气功在行动”系列巡回推广活动（临沂站）正式拉开帷幕，来自全市各健身站点健身骨干140余人同场接受健身气功·五禽戏和健身气功·大舞技能培训；河东区举办山东省全民健身志愿宣讲暨河东区三级社会体育指导员培训，区驻地社会体育指导员、各健身站点体育爱好者及体育教师等160余人参加认识血管，心血管疾病的流行情况，心血管疾病的发病原理，如何通过饮食、运动治疗和预防心血管疾病”，通过“认识血管，心血管疾病的流行情况，心血管疾病的发病原理，如何通过饮食、运动治疗和预防心血管疾病”等方面开展专题培训辅导，提高广大体育健身爱好者对“科学健身、养生保健”理念

的认识，提高全民健身技能，做“人人热爱体育，全民健身强身”理念的引导者和传播者。

实施主题宣传活动，营造全民健身浓厚氛围。兰陵县、临沭县、莒南县通过开展“全民健身日”主题宣传活动，在城区健身广场、体育场馆、社区悬挂主题横幅，利用广播、电视、报纸、网络等媒体和平台推送主题日科学健身常识；沂水县举办首届“全民健身看沂

水”摄影展，作品取材丰富，涵盖全民健身、竞技体育、大型赛事、体育设施等方面，在全县上下营造了“全民健身 人人参与”的良好氛围；临沭县面向全县群众免费开展体育健身场馆，积极引导群众开展健身活动，增强身体素质，让群众共享运动带来的健康和快乐。

沂南县三人制篮球比赛



健身指导，送到百姓身边

文 / 张荣娟 朱旭 赵路明 王金山 宁宇杰 吴擎 靳立超 胡兵

编者按:持续加大社会体育指导员培训力度，推广普及健身项目和健身知识，广泛开展健身志愿服务活动，全省范围的科学健身指导工作彰显出了勃勃生机。

健身气功学起来



7月16日至20日，2018年济宁任城区健身气功三级社会体育指导员培训班顺利举办，共有来自全区各健身气功活动站点的90余名健身气功爱好者参加。本次培训内容是国家体育总局推广的健身气功六字诀

和马王堆导引术功法，既规范了学员们功法的动作，又提升了功法技能。通过此次培训班的举办，吸引了更多的人习练健身气功，加入到了全民健身行列。

德州城区再添4处笼式足球场

“射门，漂亮……”8月4日下午，夕阳西下，在德州市锦绣川风景区天衢路大桥北侧，4处刚刚开放运营的笼式足球场上，10余名足球爱好者正在场内切磋

球技。这些笼式足球场是德州市体育局根据政策，高标准建设的全民健身场地。

足球作为一项群众基础较好的大众运动，在德州

有一群狂热的爱好者。特别是近几年，随着国家自上而下推广足球运动的政策，足球再次成为一项热门运动。然而，据记者了解，目前德州市对外开放的足球场所数量较少，不少足球爱好者无处踢球。而且，足球场地大多数都建在校园内，很多学校一般不允许外人入内。

2017年，德州市体育局根据政策要求，通过审批在锦绣川风景区天衢路大桥北侧高标准建起了四处5人制笼式足球场。出于运营维护人力和财力考虑，以及最大程度提高场地使用率，德州市体育局在政策允许的前提下，将场地委托给第三方北京龙足汇体育文

化有限公司运营维护。本着服务德州市民健身需求，低收费向广大足球爱好者开放。目前已经正式对外开放，喜欢踢球的爱好者可以在周末或者下班后，与好友一起约场球。

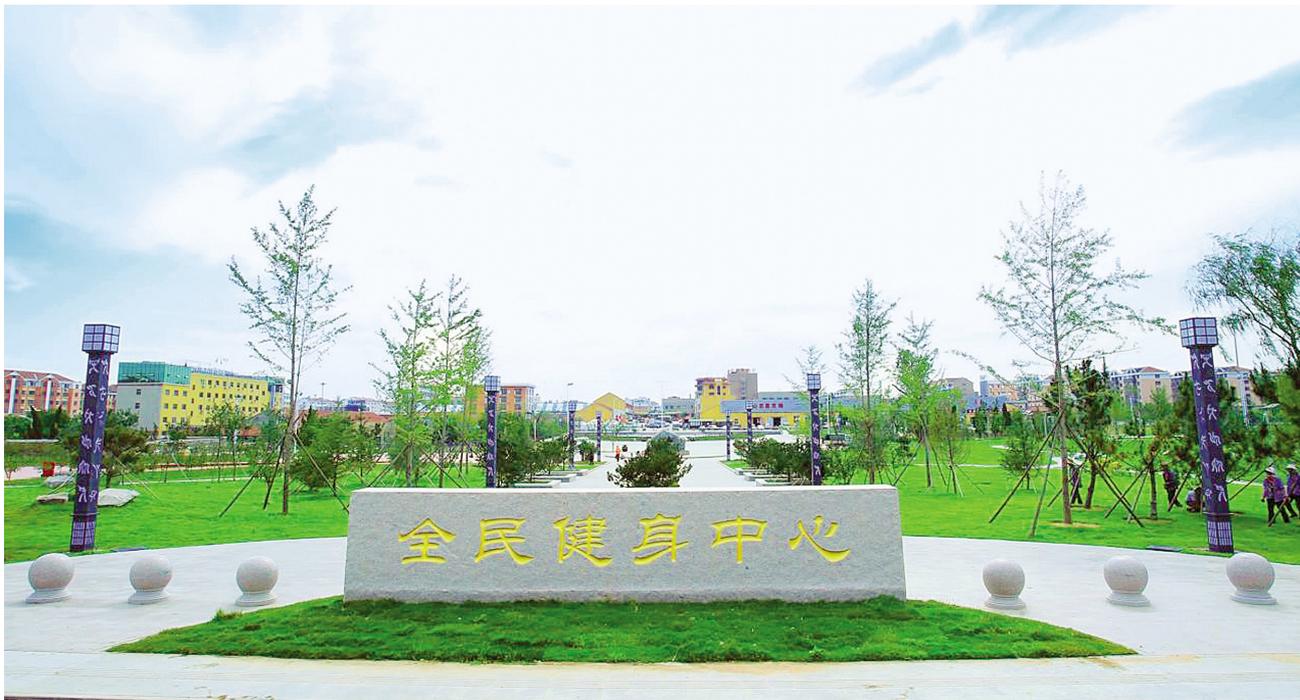
据记者了解，北京龙足汇体育文化有限公司隶属于德州市泰山体育产业集团，该公司有丰富的笼式场地建设运营经验，在全国各地计划建设2000处笼式运动场地，积极打造城市15分钟运动圈，提高城市足球爱好者运动品质。另外，龙足汇锦绣川大球场响应号召，根据公司的政策，今后会推出优惠或者免费开放活动，为广大足球爱好者提供便利。

临港区再添一处镇级健身中心

威海临港区苘山镇全民健身中心位于苘山镇中心区域，占地83亩，总投资1200万元，于2017年底完成体育设施建设并向社会开放，2018年又增强了灯光、绿化、硬化等配置，近日已全面竣工。健身中心内设健身路径、健身广场、儿童游乐场、篮球场、五人制足球场、舞台广场等，能够满足不同群体的休闲健身和娱乐需求。

近年来，威海市体育局不断加大群众身边的全民健身设施建设力度，先后建成了篮球训练馆、体育馆、体育场、网球场、游泳训练馆、体操训练馆、小轮车训练场、射箭场、威海市乒羽健身中心、威海市全民

健身中心等场馆，以及威海山海登山步道、威海黄金海岸健身长廊、环翠区北环山健身步道、环翠区海滨健身步道、文登昆嵛山健身步道、荣成海滨公园健身步道、荣成十里河健身步道、乳山岬嵎国家森林公园登山步道、威海陶家乔健身步道、里口山国家登山健身步道等8处全民健身户外外基地、7处县级全民健身中心、65处镇级全民健身中心、2524处农村体育健身工程、327处社区体育健身工程。今年还将建设9处镇级全民健身中心，实现市、县、镇、村四级全民健身工程全覆盖。



烟台国民体质监测“从娃娃抓起”



围绕市体育局“科学健身建设年”工作部署，近日，烟台市国民体质监测中心依托相关幼儿培训机构，积极开展了幼儿体质监测活动，为推动幼儿科学健身，增强幼儿体质提供了可靠的数据支撑，做到了“科学健身从娃娃抓起”。烟台市副市长张波、市体育局局长郑俊杰到体质监测现场进行了视察指导。

幼儿体质监测包含身高、体重、立定跳远、网球掷远、10米折返跑、双脚连续跳、坐位体前屈、平衡木等项目。开展幼儿体质监测主要目的是收集幼儿身体素质及运动能力数据，测试完成后，针对测试数据，

掌握幼儿体质状况，聘请专业人员进行分析指导，通过篮球、快乐体操、平衡车等手段，进行幼儿科学健身干预，增强孩子体质。

今年以来，烟台市国民体质监测中心整合多方资源，将积极组建学龄前儿童、青少年、大学生、职工、老年人共5个科学健身指导中心，以点带面，为各年龄段人群提供体质监测、科学健身指导与干预、效果评价等服务，扎实推进市体育局“体育惠民，科学健身”三年工作规划。

东明积极推进健身气功进警营

为进一步增强武警官兵体质，构建健康警营文化，8月1日，东明县体育运动中心以“军民鱼水情·庆祝八一联欢晚会”为切入点，积极推进健身气功进警营，受到了广大武警官兵的一致称赞。伴随着舒缓的乐曲，东明县健身气功协会进行了精彩的展演，这也标志着健身气功进警营活动序幕正式拉开。广大武警官兵认

真观看健身气功表演，每到精彩之处，现场均爆发出阵阵掌声。东明县体育运动中心负责人周飞说，“健身气功是中华民族传统文化之瑰宝，对武警官兵训练前的热身以及训练后的拉伸放松都有良好的作用。扎实推进健身气功进警营活动，对活跃警营文化、强健官兵身体素质具有积极作用。”

青岛具备承办国家级台球比赛能力

日前，国际台球联合会和亚洲台球联合会公布2018国际级裁判员名单，来自青岛市台球协会的孙志永榜上有名，成为青岛第二位获得国际级称号的台球裁判员。此外，中国台球协会公布的中国台球协会

(东莞)初级教练员培训班通过名单中，张进榜上有名。其以优异成绩通过文化课与实践操作考试，成为青岛第一位获得国家级的台球教练员、裁判员。青岛具备了承办国家级台球比赛的能力。

沂水县三举措强化体协管理

近年来，为进一步加强全县体育协会的管理，助力全民健身事业，沂水县体育办重点抓好三项工作。认真配合做好体育协会的年检工作，严格按照有关规定，对体育协会提供业务指导并依法监管；借助体育

协会换届选举的有利时机，全面抓好协会组织建设，同时进一步完善体育协会各项管理制度；在政策、资金方面积极扶持协会发展，进一步推动体育协会做大做强，进而由协会带动各体育项目大发展

淄川区网球运动规范健康发展

7月27日，淄川区网球运动协会成立大会暨第一届第一次会员大会召开。淄川区青少年网球队教练员贾云峰作为网球协会发起人做了协会前期筹备工作报告；区民政局副局长卢丽伟宣读了关于成立网球运动协会的批复；会议按照选举程序，推选出网球协会会长、副会长、秘书长人选。网球在淄川区有一定的群众基础，打网球的人群也呈逐年上升的趋势。网球场地从无到有，发展到现在的10多片，场地设施逐步完善。青少年网球成绩非常突出。多年来，相继为各大

院校及专业队培养输送网球专业人才20余人。区体育总会管理办公室主任谭红娟强调，网球协会成立后，要以推广普及网球项目，提高网球运动水平为宗旨，进一步加大对网球文化及网球运动的推广力度；要规范协会发展，调动一切积极因素，营造网球运动良好的人文环境；要加大青少年培训力度，普及、推广青少年网球运动；要认真落实党建工作，以党的模范带头作用引领协会规范健康发展。

泰山区举办老年太极功夫扇培训班

近日，泰山区社会体育指导员培训班暨老年人太极功夫扇教练员培训班举行，来自全区活动站点的120余人参加培训。此次培训由泰山区体育局、泰山区体育总会主办，泰山区老年体协协办，邀请泰安市杨氏太极拳研究发展中心主任、国家一级教练员吴晓光通过动作分解、形态展示，为广大学员详细讲解了太极

拳的动作要领特点和规范标准，着力提升了全区太极功夫扇社会体育指导员的技能水平和指导水平。通过举办此次培训班，为营造“人人热爱太极拳、人人学打太极拳”社会氛围、提高中老年人的健康和幸福指数提供了有力保障。

任城区开展养生保健知识讲座

8月3日上午，济宁任城区老年体协举办了2018年养生保健知识讲座。活动特邀济宁市中医院副院长王乐荣和心内科副主任、副主任医师朱志扬进行授课。王乐荣从专业的角度讲解了夏季中医养生。朱志扬讲解了健康生活“从心”开始，在日常生活中如何防治

心血管病。两位专家进行了深入浅出的辅导，给大家上了一堂生动的养生保健课。他们的讲座既有理论高度，又有很强的针对性和指导性，指导大家加强自我保健。

协会家庭喜迎新成员

文 / 史文平 国 峰

山东马术运动有了自己的“家”



7月31日下午，山东省马术协会成立大会暨第一届会员大会一次会议召开，山东省马术协会的成立，标志着山东省马术事业进入了一个崭新的发展阶段。省体育局竞技体育处处长林春、省体育总会秘书处处长孙照亮出席会议。

当天的会议中，审议通过了《山东省马术协会章程》，选举产生了协会第一届领导机构成员。省体育局竞技体育处调研员赵岩当选为会长，蓬莱和圣农业技术开发有限公司董事长范家溢、山东中庆幸福投资集团有限公司董事长杨维庆、山东润嘉实业有限公司总

经理邵玉森、山东瀚金置业有限公司总经理王跃江、山东爱马人旅游发展有限公司董事长周新杰、潍坊北海高级技工学校董事长张署光、山东泊马庄园酒店管理有限公司总经理冯伟等7人当选为副会长，省体育局竞技体育处都栋当选为秘书长。

山东省马术协会由省体育局发起倡议成立，是由从事马术运动的企事业单位、社会团体、马术工作者以及关心支持马术事业的各界人士自愿结成的全省性、专业性、非营利性社会组织。新当选会长的赵岩表示，今后将紧紧围绕

协会宗旨，严格履行协会章程，本着“开放办马术”的理念，制定山东省马术项目的发展规划和相关政策，切实规范好马术的赛事、交流、培训、宣传、普及等活动，全力为省内马术俱乐部做好服务，为促进体育强省建设做出积极贡献。

会上，林春从加强组织建设实现有序发展、搭建平台实现集约发展、抓好各项工作实现全面发展三方面提出了建议和要求。孙照亮对协会成立表示了祝贺，并对协会今后工作开展提出了要求。

淄川区网球运动协会成立

7月27日，淄川区网球运动协会成立大会暨第一届第一次会员大会在淄川区教体局六楼会议室召开。区民政局、区体育总会、拟当选的协会领导班子成员及网球爱好者近60人参加了会议。会上，淄川区青少年网球队教练员贾云峰老师作为网球协会发起人做了协会前期筹备工作报告；区民政局副局长卢丽伟宣读了关于成立网球运动协会的批复；会议按照选举程序，推选出网球协会会长、副会长、秘书长人选。

网球在淄川区有一定的群众基础，打网球的人群也由少及多，呈逐年上升的趋势。网球场地从无到有，

发展到现在的10多片，场地设施逐步完善。青少年网球，成绩非常突出。自2003年建立淄川区网球训练队以来，贾云峰老师作为首任教练员，在其他教练员的共同努力下，带领队员们连续10多年，网球比赛成绩位居全市金牌总分双第一。部分优秀队员代表淄博市参加省锦标赛、省运会都取得不俗成绩。多年来，相继为各大院校及专业队培养输送网球专业人才20余人。网球协会的成立，是顺应全区网球形势发展而成立的社会体育组织，对推进全区全民健身运动，提升城市文化品位，促进青少年人才培养，都具有十分重

要的意义。

区体育总会管理办公室主任谭红娟会上强调，网球协会成立后，一要以推广普及网球项目，提高网球运动水平为宗旨，进一步加大对网球文化及网球运动的推广力度，让更多的人接触网球、体验网球、享受网球带来的文明健康生活。二要在区民政局、教体局的支持指导下，按照协会章程，规范协会发展，调动一切积极因素，营造网球运动良好的人文环境，培育发展网球市场，把淄川区打造成网球运动的热土，不断提高全区城市品位和市民素质。三要加大青少年培训力度，普及、推广青少年网球运动，以丰富校园文化氛围为主题，加强网球后备力量和教练员、裁判员培养。四要认真落实党建工作，迅速成立网球协会党支部，建好班子，带好队伍，以党的模范带头作用引领协会规范健康发展。

最后，区政协副主席、网球协会顾问贾元柱、区民政局副局长卢丽伟共同为网球运动协会揭牌。



山东省健身操舞运动协会成立



近日，省健身操舞运动协会成立大会在济宁市青少年宫举行。省体育总会秘书处处长孙照亮，山东体育学院艺术学院院长惠萍，省体育总会秘书处四级调研员孙建勇，济宁市体育局党组成员、市体育总会办公室主任张洪年莅临成立大会。

会议审议并通过了《山东省健身操舞运动协会章程（草案）》，选举高福鑫为省健身操舞运动协会第一届理事会会长，惠萍、韩秀珍、冯昌凤、邢涛、母风武、张庆柱、任荫凤、李伟、康迎春为副会长，糜艳为秘书长。大会活动期间，进行了精彩的文体项目演出。

省健身操舞运动协会是由济宁市中老年健身操舞协会等单位发起，并经业务主管单位省体育局和登记

管理机关省民政厅批准成立的省级体育社团。协会以团结全省健身操舞运动工作者，努力推动全省健身操舞运动广泛开展为宗旨，致力于普及健身操舞知识、研究制定健身操舞发展规划、培养健身操舞骨干力量和组织健身操舞赛事活动。

孙照亮代表省体育局、省体育总会对协会工作提出几点要求。要加强党建工作，保障协会健康发展；要依法兴会，严格按照章程开展工作，保障协会规范发展；要加强教练员和裁判员等骨干队伍建设，为健身操舞运动发展提供有力人才支撑；要着力打造健身操舞运动品牌名牌赛事。

健身操舞运动近年来在全省发展迅速，通过健身操舞运动进行娱乐健身的社区居民群众与日俱增。健身操舞运动协会成立标志着省健身操舞运动有了自己的行业管理组织，是规范广场健身操舞管理新的里程碑。该协会将密切联系全省各行业健身操舞爱好者，定期组织专业培训，举办健身操舞竞赛，加强与全国各省市健身操舞协会的联系和交流活动，不断提高全省健身操舞水平，为广大健身操舞爱好者提供一个更加宽广的平台，为科学健身、提高群众健康水平发挥积极作用。

青岛市举办武术协会 教练员晋级培训班

文
本刊
记者



7月1日上午九点，2018年青岛市武术协会教练员晋级培训班开班典礼在青岛市警官培训中心正式拉开帷幕，会议由青岛市武术协会副会长孙日成主持。开幕式上，青岛市武术协会副会长兼秘书长吴秀美作开幕致辞。吴秀美老师向大家介绍青岛市武术及协会发展状况，对2019年协会计划承接第三届世界休闲体育大会武术比赛、第三届全国电视大奖赛两大赛事做简要说明。

当天上午，由中国武术八段、山东省武术协会专家委员会专家、青岛武林名宿周涛老师向大家讲授武术概述、特点、作用、分类、训练原则以及青岛武术的发展等理论知识。周涛老师自幼习武，是原山东武术队知名武术运动员，曾出访美、墨、英等国家，曾任青岛市武术协会副常务副主席兼秘书长12年，今年已72岁高龄，仍在为青岛市武术运动的发展默默奉献。

7月1日下午，吴秀美老师结合自身经历，将授课内容分为两大部分，第一部分对长拳、太极拳、南拳、刀术、剑术、枪术、棍术等的基本技法进行了详尽的阐述，第二部分吴老师将自己习武57年的深刻体会及从事裁判工作37年来对武术规则的理解和感悟分享给了参加培训的考生们，对竞赛组织机构、参赛人员及其规定、竞赛规则、评分方法与标准等等，向学员们进行了详细的诠释和指导。

据悉协会负责人介绍，目前，青岛市武术协会初段位考评工作已考完，共有1600余名考生参加考评，考评工作连续多年来在全省名列前茅。参加本次教练员班二级教练员晋升的考生有77名，三级教练员晋升的有186名考生。下周日协会将对上周裁判员培训内容进行考评。相比以往，晋升一级裁判员除理论、技术考试外，今年将新增录像考试。

全民健身宣讲活动走遍齐鲁大地

文 / 窦新民 逢淑友 张景利 魏双双 梁静



山东大学体育学院社会体育系主任、副教授田雨为参会人员进行了专题授课，详细解读了《山东省全民健身条例》的相关内容，分析了该条例对推进全民健身事业全面发展的重要作用 and 重要意义，并针对与会人员提出的问题进行了细致解答。8月

连日来，由山东省体育组织开展的、一年一度的全民健身宣讲活动有序展开。

8月5日在德州陵城区，以全场手指瑜伽操互动为开场，会议室内座无虚席，讲师认真授课，学员们全神贯注，时而凝耳静听，时而笑声朗朗，掌声四起。前来听课的市民在一片欢笑中学到了科学健身的知识。市民杨志广说：“通过听课受益匪浅，找到了科学健身方法，希望这样的活动咱区体育局以后多举办一些，让健身专家、教授多来基层。”

临沂河东区的宣讲活动由区教体局相关人员、区驻地社会体育指导员、区各健身站点体育爱好者及体育教师等160余人参加。临沂大学体育学院社会体育系主任、运动生物化学与营养学研究生王念辉教授主讲。王教授以通俗易懂的语言和简单的实例，采取演示与讲解相结合的方式，从“认识血管、心血管疾病的流行情况、心血管疾病的发病原理、如何通过饮食治疗和预防心血管疾病、如何通过运动治疗和预防心血管疾病”五个方面进行了深入浅出的讲解。

8月2日，滨州沾化区文化体育新闻出版局承办的2018年山东省全民健身志愿宣讲在区文化馆报告厅举行。活动邀请了《山东省全民健身条例》主要编撰者，

8月6日，博兴县举办了2018年滨州市科学健身主题宣讲·体质监测暨“全民健身日”系列启动仪式，标志着博兴“全民健身日”活动正式拉开帷幕。

在8月6日举行的东营广饶宣讲中，临沂大学社会体育系主任王念辉副教授讲授了《血管健康的运动营养策略》，并现场进行健身技能指导。此次宣讲吸引了广饶县内各镇（街）、各学校、县老年体协、健身站点等单位的100余名社会体育指导员和体育爱好者参加。

济南长清区于8月4日举行了全民健身知识大讲堂，讲师是来自山东大学体育学院的副院长石振国教授，与会人员来自区老教协和区太极拳协会的成员共计50余人。石振国围绕健康新理念、人体科学健身知识、FMS监测与纠正方法、现代健身理念和方法四个方面，深入浅出地从饮食、作息、心理、嗜好、如何运动、如何呼吸、力量训练以及健身中的误区等角度解读了如何科学健身。

2018年全民健身宣讲活动由山东省体育局组织，各县市区体育部门承办。旨在提高市民全民健身意识、普及科学健身知识，营造全民健身氛围。



日照市体育社会组织 培训会议成功举办

文 / 朱敏

7月26日至27日，2018年全市体育社会组织培训会议召开。日照市体育局党组成员、副局长刘家坤同志出席会议并做动员讲话，市体育局党组成员、市体育总会副主席张永礼同志主持会议，并总结2018年上半年工作，安排部署下半年工作。来自全市市级体育社会组织的主席、秘书长和机关企事业单位工会的体育工作骨干70余人参加了培训会议。

培训期间，市委党校科研处处长、副教授胡映章同志带领大家深入学习了十九大报告精神；市民管局科长姚九州同志详细讲解了社会组织登记、变更、换届、年检等制度规定；聘请了大众网的记者讲解了通讯稿写作和摄影技巧等内容。在会上，荣获2017年度协会考评优秀的篮球协会、围棋协会、羽毛球协会等8

个协会作了经验分享。会上还学习了《关于改革社会组织管理制度促进社会组织健康有序发展的实施意见》、《2018年单项体育运动协会考核办法》、《体育总会工作规范》、《日照市非公有制企业和社会组织党建工作规范化建设实施办法》等文件精神。

本次培训班既是贯策落实市委、市政府关于打造“活力之城、运动之城、健康之城”部署的一次实际行动，也是加强日照市体育社会组织队伍建设的一项重要举措，意义深远。与会人员通过培训，增强了学习的主动意识和责任感，加快了知识更新、优化了知识结构、拓宽了眼界和视野，为争做新时期的体育人和促进市体育事业的发展储备了新能量。

菏泽举办暑期 防溺水安全讲座

文 / 宁宇杰

“不要‘舍己为人’，要‘保己为人’；不要‘见义勇为’，要‘见义智为’……”连日来，在菏泽牡丹区都司镇白刘庄小学、黄堽镇杜庙村小学、菏泽市第二中学等，一场场精彩的防溺水安全知识讲座，让广大中小学生更加准确地掌握了防溺水知识，学会了自救自护方法。

讲解中，宣讲老师介绍了近年来发生在学生身边的溺水事故，用一个个鲜活悲惨的溺水事例，一组组触目惊心的数据引起师生们警醒；利用有奖问答的形

式，重点讲解哪些地方可以游泳、如何做到安全游泳、怎样进行溺水救援及现场急救措施，让孩子们明白了怎样防溺水以及溺水后自救与救援他人的科学方法；宣讲老师还现场演示了心肺复苏、人工呼吸等方法，指导学生体验溺水急救的过程。

菏泽通过开展系列暑期防溺水安全讲座进校园活动，进一步增加了青少年的安全防范知识，提升了他们的安全防范意识，将有效减少溺水事故的发生。



济宁加大国际跳棋 教练员培训力度

文 / 王金山

由济宁市体育总会、市国际跳棋协会主办的 2018 年第二期济宁市国际跳棋教练员培训班于 7 月 22 日圆满结束。来自市区的 36 名准教练员完成了为期两天的培训。

培训中，整个课程安排紧张而充实，实操性强。济宁市国际跳棋协会会长许馨介绍了济宁国跳一年来的发展情况，并结合自身实践，与学员们分享了如何在基层推广和普及国际跳棋项目的经验；国际跳棋教练李延英、李凤华等主要讲授了教练员必备从业素养、基础知识、教学内容和方法、编排知识等内容，受到了学员的普遍好评。

两天的学习从理论讲授到实战测试，学员们全程积极参与配合，达到了预期培训效果。学员们一致表示，通过此次培训，进一步提高了对国际跳棋教练员

工作的认识，对在今后工作中开展国际跳棋课程信心满满。

据了解，国际跳棋招法简单，内容丰富，既有助于开发智力，又能培养顽强进取的精神，以其独特的魅力吸引着越来越多的人加入到这项运动中来。自济宁市国际跳棋协会成立以来，为贯彻落实国家体育总局部署实施的“全国百城千县万乡全民棋牌推广工程”，协会多次举办国际跳棋教练员培训班，提升基层国际跳棋教师的执教水平。同时，深入学校、社区开展国际跳棋公益课堂活动，开设国际跳棋校本课程，让更多的学生了解并喜欢上国际跳棋，从中选拔优秀棋手重点培养，为省队、国家队输送，积极推动国际跳棋项目在济宁的普及和发展。

烟台妇女健身培训活动 走进莱州

文 / 隋旭东

近日，烟台市妇女健身暨村居体育场地设施统计培训班在莱州市柞村镇开班。柞村镇新建村级组织活动场所的 20 个村庄支部书记、村妇代会主任、健身骨干等 200 余人参与了本次活动。

活动中，烟台市体育局为柞村镇新建村级组织活动场所的 20 个村庄捐赠了健身器材，为农村基层组织开展娱乐活动，丰富群众精神文化生活提供了有利的条件和平台，对居民身体健康素质的提高提供了进一步的保障。在随后进行的健身气功培训中，学员们也展现了极大热情，积极地学习功法中的每一个动作。

本次活动是为贯彻落实烟台市委、市政府在全市开展“大学习、大调研、大改进”的工作部署，由市体育局和市妇联在全市联合开展的基层妇女干部体育

健身培训和农村社区体育设施建设状况调查工作的第四站。旨在通过培训和调查，了解基层工作现状，发现薄弱环节，搞好重点突破，加强对农村（社区）妇女干部的健身技能培训，使每位妇女干部都能成为社会体育指导员，承担起本地的体育健身指导任务，为全市全民健身活动起到扎实有效的推动作用。同时，能摸清农村（社区）体育健身设施状况，依靠烟台市公共体育信息服务平台，建立农村体育健身设施数据库，加强对农村体育设施动态管理，建立更新维护管理机制，实现政府资金和体育彩票公益金扶持体育设施建设的精准性、实效性，为下一步完善体育公共服务体系提供数据支撑。

全国击剑冠军赛第三站白文秀女佩夺银创历史

文
宫
尚
文



6月11日，为期10天的2017—2018赛季全国击剑冠军赛第三站在龙岩市体育公园落幕。本次比赛吸引了来自全国各地34支代表队共1084名运动员参加。我省选手白文秀在女子佩剑比赛中一举夺得银牌，该成绩不仅是她个人职业生涯的最好成绩，也是我省佩剑建队以来在全国比赛中的最好成绩。

本次比赛由中国击剑协会、福建省体育局、龙岩市人民政府主办，比赛分为两个阶段进行，第一阶段为6月2日到6月5日，第二阶段为6月8日到6月11日。共设成年男女花剑、重剑、佩剑个人赛和团体赛；青年男女花剑、重剑、佩剑个人赛等共18个小项比赛。

据白文秀的省队教练何武介绍，白文秀是1996年出生，为青岛市输送到省队队员，2010年在22届省运会以后，被选拔到省队。何武告诉记者，省佩剑队其实从2007年就已经组队，但由于地市苗子选拔输送渠道不通畅、省队训练不系统等原因，前几年这支队伍成绩一直没有有什么大的起色。近年来随着省局和青岛中心对这个项目重视程度不断提高以及投入力度的逐渐加大，佩剑项目渐渐有了起色。而随着省里的重视，地市培养后备人才的积极性也有所提升，目前淄博、济南、青岛、济宁等地市佩剑发展都比较好。

何武透露，目前山东省佩剑队伍多以“00”后队员为主，这些队员有的在全国青年赛上也曾经获得过团体或者个人前三的成绩，白文秀个人2014年时，也曾在全国青年赛中夺得个人第二，“但那毕竟是青年赛，成绩的含金量和认可度与此次成年比赛不能同日而语。”何武说。

谈及目前山东佩剑在全国的位次，何武表示，由于男、女队都是以年轻队员居多，因此目前总体水平（包括男子佩剑）都在全国前八的位次上，“佩剑项目总体实力在全国比

较强的省份是江苏和广东两地，另外贵州、上海、南京军区发展也比较好，山东跟处于第二集团的几支队伍互有胜负、有得一拼，应该说也算处于第二集团吧。”

据何武介绍，白文秀十三运周期于2015年初，被交流到天津，代表天津参加了全运会比赛，并和天津的队员在决赛中一起夺得了佩剑团体铜牌。本周期随着山东女子佩剑“00”这批小队员逐渐成长成型，将白文秀召回队中，主要目的有两方面，一是看重白文秀通过一个周期的交流，在实力和经验上都取得长足进步；另一方面，是想让她回到山东利用在外面所学和经历、经验，起到以老带新，以老促新的作用，以便让山东这批年轻的队员尽快地成长。

对于此次夺得全国冠军赛亚军，何武表示，白文秀不仅身高臂长（1.80米），而且在比赛的过程中气势不错、冲劲很足，“应该说她很适合练佩剑这个项目，本周期我们会着重培养突出她个人成绩，毕竟她2016和2017年曾经入选过国家队，本周期有机会还要继续争取把她往国家队输送。”而对于山东整个佩剑下一步的发展，何武也有自己的打算，“我省佩剑底蕴比较弱，我想经过了十三运一个周期的沉淀，本周期我们将以白文秀为主，力争带动整个队伍进入全国四强的行列。”

王钦涛：金色奖牌热血铸就

文 / 宋莹



本届省运会跆拳道项目决赛中，淄博队最终斩获10枚金牌成为最大赢家。

跆拳道作为淄博队的优势项目之一，在决赛中的表现从开赛之初便一直受到了各方的关注，而在青岛、烟台等实力强队的夹击下，淄博队得以脱颖而出实现省运会跆拳道项目历史突破，淄博市跆拳道队总教练王钦涛功不可没。赛后，在接受记者采访时，他直言：“队伍取得‘十全十美’的历史性成绩，首先要感谢领导的支持，此外还得益于队员们的拼搏和教练组的团结一致，大家都做得非常棒！”

“淄博有个王钦涛。”这是记者在省运会跆拳道项目决赛期间数次听人提及的一句话，王钦涛曾是我省组建跆拳道队之初的首批省队队员，2003年从省队退役后，大学毕业就来到淄博担任跆拳道教练，至今已经15个年头。十五年间，经历了诸多风风雨雨，教练工作的枯燥乏味，曾让他萌生放弃的念头，“别人是一年一年地过，我们是四年四年地过，四年一个周期嘛。”王钦涛笑言。从选材到培养，从打基础到一步步地提高，跆拳道对于王钦涛来说不仅是一份工作，更是一份事业和对人生价值的追求。“有些队员没有吃苦耐劳的精神怎么办，有的队员中途打退堂鼓怎么办，各种情况都需要教练员及时地为他们做思想工作，耐心地引导，才能使他们更好地投入训练。”王钦涛直言，教练这个职业需要的不仅是过硬的技术，更是耐

心和对每位队员的责任心。四年一届的省运会，王钦涛已经历过多次，冠军不是第一次，但他仍享受在其中：“尤其是看到孩子们拿到了成绩，拿到了冠军，就说明他们四年的汗水没有白流，努力没有白费，我为我的工作自豪！”

本届省运会跆拳道决赛中，淄博队共收获男子甲组63公斤级、68公斤级；女子甲组46公斤级；男子乙组59公斤级、63公斤级、68公斤级以及女子乙组46公斤级、55公斤级、59公斤级、63公斤级十个级别冠军。“我们淄博队队员在各级别的比赛中都表现非常好，每个运动员都打出了平时训练的水平，在场上作风也很顽强，遇到困难的时候非常冷静，能够听从教练员的指挥和战术安排，所以到最后取得这个成绩，令人满意。”赛后，王钦涛丝毫不吝惜对队员们的赞赏和鼓励。值得一提的是，本次比赛，淄博队在大部分级别上都有队员参赛，仅有几个大级别项目未参赛，对于目前自己所带队伍的人员储备情况，王钦涛直言：“目前队伍七八十人左右，在全省来说也属于大队伍，总的来说跆拳道这个项目选材不是特别难，但选好才——‘精中选精’就非常难。”提及训练中的秘诀，王钦涛笑言：“我觉得教练员没有什么秘诀，首先就是要多付出，汗水骗不了人，只有多付出才有机会拿金牌。”

为了在本届省运会中再创佳绩，赛前，淄博跆拳道队专门组织了一次为期四十多天的封闭培训，每天和自己的队员“孩子们”形影不离，作为一个父亲的王钦涛却不得不“冷落”了自己上小学的女儿。“干了这个职业肯定是对家庭有所亏欠的，虽然自己也有孩子，但队员们也是我的孩子，封闭训练40多天孩子跟我一次面都没见到过，毕竟赛前比较紧张，家人比较能理解我的工作，但孩子理解不了，经常半夜起来要给爸爸打电话，然后妻子不让打怕影响我休息。一直到来到赛场，因为前期压力比较大，妻子孩子想来看比赛我也没让他们来，因为心理压力太大，怕他们来了之后分心，也没有时间陪他们，一直到比赛后期，才让他们来为我加油。”提及家庭，王钦涛直言，“干这一行嘛，为了别人的孩子可能会亏欠自己的孩子多一些，希望比赛之后能想办法弥补这个问题吧。”

积极推动“体育 + 旅游 + 文化”融合发展

山东省将陆续开展三项赛事

文 / 李开锋

活动近日，省体育总会与省旅游发展委员会、省广播电视台等单位联合发文，创新举办“追随自然，感受齐鲁”2018 星空露营大会、“巅峰时刻，激情无限”2018 齐鲁赛车英雄会和“徒步齐鲁，乐享四季”2018 徒步系列活动等三项赛事活动。

据悉，三项赛事活动全部采取申办制，对申办条件提出了明确要求。三项赛事活动内容丰富，能同时满足不同人员的健身需求。星空露营大会设篝火晚会、啤酒节、音乐节（文艺演出）等主题晚会；徒步活动、定向比赛、登山比赛、拔河比赛、扎帐篷比赛、亲子家庭趣味互动游戏等赛事活动；摄影大赛；喝啤酒大赛、露天通宵电影、登山户外活动主题宣传、各类会展等。齐鲁赛车包含两项赛事活动，其中，赛事项目涵盖汽车、摩托车的场地赛、拉力赛、越野赛、漂移赛、集结赛、技巧赛、新能源赛、赛事嘉年华等，卡丁车的场地赛、耐力赛等；赛车宝贝选拔赛；活动项目包含以汽车运动自驾营地为载体的营地嘉年华、露营、泥泞挑战赛、房车文化旅游节，融合篝火晚会、啤酒节、音乐节等文艺演出；攻防箭比赛、拔河比赛、飞镖比赛、亲子家庭趣味互动游戏等赛事活动；摄影

大赛；喝啤酒大赛、露天通宵电影、户外活动主题宣传、各类会展等，全年拟举办 12 场赛事。徒步齐鲁主要包含三个方面的赛事活动内容，一是与旅游景区相结合，根据承办地需求，将徒步线路落地旅游景区，宣传提升景区知名度及美誉度；二是与全域旅游相结合：突出承办地人文景观、风土人情、民俗特色等，在徒步活动中设摄影比赛、学习民俗等多个体验项目，宣传推广当地全域旅游特色项目；三是与特色文化相结合：根据承办地文化特色，添加革命传统教育、红色主题文艺演出、党性教育等。众多的赛事内容和活动项目将为广大群众提供崭新的比赛交流平台，不断丰富人民群众业余文化生活，助力地方打造全域旅游，宣传推广城市品牌形象，推动体育与旅游、文化融合发展，以实际行动贯彻落实党的十九大精神和全民健身、健康中国国家战略。

三项赛将获得多家媒体的大力支持，届时，中央电视台、山东广播电视台新闻播出或专辑播出；全网 40 家网络直播平台将全程直播；10 家以上全国知名新闻客户端实时推送；20 家以上官方纸媒同时宣传报道；50 家以上全国平面网站同时宣传报道。

威海出台意见加快“温泉 +”产业发展

文 / 本刊作者

6 月 6 日，威海市政府第 31 次常务会议研究通过了《关于温泉保护和开发利用的意见》，要求立足威海市温泉资源条件和发展环境，坚持“在保护中开发、在开发中保护”的原则，加快推动温泉资源科学勘查、有序开发、合理利用和有效保护，强化政策支持和资金引导，充分发挥温泉产业链长的优势，大力实施“温泉 +”行动，促进温泉产业与体育、旅游、中医药、农业等深度融合，进一步打响威海温泉品牌，助推康养旅游产业集群快速发展。

2017 年，威海市体育局在文登汤泊温泉酒店举办威海市体育产业研讨培训班，探索了“体育 + 温泉”养生新模式，形成参阅件，被市政府主要领导和分管领导批示，转发有关单位研究落实。威海市发改委会同市住建局、规划

局、国土局、旅发委、卫计委、体育局等部门随机组织开展调研，详细摸清威海市 10 处温泉、18 家温泉经营使用单位的基本情况，深入分析了威海市温泉不适宜大规模集中开发，温泉产业自身营利水平不高、客源市场潜力不大等问题，在此基础上，起草了《关于温泉保护和开发利用的意见》。2018 年，威海市体育局拟于 9 月 14 日至 16 日在汤伯温泉度假村举办中国威海国际太极·温泉康养大会，开展太极展演、中医药文化展示、旅游产品推介、太极传统项目比赛、太极特色竞技比赛等活动，推动温泉产业和太极运动融合发展，实现新旧动能转换，为威海市打造康养城市、加快城市国际化建设作出积极贡献。



晨练后不宜睡“回笼觉”

文 / 本刊记者

退休后，很多人开始晨练，结束后回家，家人还没起床，不少老人也趁着疲劳劲，来个“回笼觉”。

中南大学湘雅医院心血管康复中心主任医师刘遂心介绍，晨练过程中，人体肌肉、关节、骨骼活动加速，为了让各组织器官及时获得足够的氧气和营养物质，心脏加速泵血，血液循环随之变快。

跑步等较为剧烈的运动，还促使肾上腺素和其他激素释放，让人情绪激越。老人如果运动后上床休息，会造成几个后果。

脏器缺血

当老人从运动状态转为相对静止状态，静脉血管失去律动，血液就滞留在下肢静脉血管，回心血量减少，易造成心、脑、肺等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。

四肢酸痛

运动会产生大量代谢废物，如乳酸，淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织内，容易让人四肢酸痛、精

神恍惚。

影响睡眠

“回笼觉”让一些老人生物钟混乱，影响晚间睡眠，随之白天更易困乏，形成恶性循环。

如果老人已经养成睡“回笼觉”的习惯，不要马上强行停止，应逐步摆脱。一是控制运动量，可根据心率判断，以运动后心率加年龄，不超过170次为宜。二是慢慢停下来，锻炼结束后，老人不妨做些缓慢的徒手体操、散步，或根据个人爱好看报纸、听音乐和广播，起到稳定心情、减轻疲劳的效果。三是过一会儿吃早餐，饭后胃肠道血液供应增多，脑部缺血加重，会让人疲倦、想睡觉。建议等身体平静下来后再进食。四是午后睡一觉，午睡能帮助老人缓解疲劳、恢复体力。

晨练后有头晕、乏力等症状，且通过上述方法不能缓解，建议去医院排查疾病。

第二十四届夏季奥林匹克运动会

文 / 本刊记者

第二十四届夏季奥林匹克运动会于1988年9月17日至10月2日在韩国的汉城举行。这是亚洲国家第二次举办奥运会。本届奥运会会歌《手拉手》脍炙人口，韩国以举办此届奥运会为契机实现了经济腾飞和民主化。

第24届夏季奥运会于1988年9月17日至10月2日在韩国首都汉城举行。申办本届奥运会的除汉城外，还有日本的名古屋、澳大利亚的墨尔本和希腊的雅典。1981年在联邦德国巴登市举行的第84届国际奥委会会议上，雅典与墨尔本相继退出。在西德举行的国际奥委会第84次会议上通过投票，汉城击败唯一的竞争对手日本名古屋，汉城成为继东京之后第二个主办奥运会的亚洲城市。

但事后传出韩国政府以一票十万美元的价码收买投票员，国际奥委会也针对此事进行调查，共计有多达二十余名投票评委受贿，也为此届奥运会蒙上了黑幕。

汉城申办奥运会，是韩国政府“和平统一外交政策”的一个重要步骤。韩国为提高本国的国际形象和国际地位，于1973年制订了该政策，并倡导“门户开放”，措施之一就是积极进行体育文化外交，并争取主办1986年的亚运会和1988年的奥运会。因此，对这届奥运会韩国政府给予了大力支持。

汉城于1981年11月1日成立筹委会，集全国各有关部门，包括工商、企业、建筑、文教、艺术、传播等优秀人才于一体，积极开展各项筹备工作。当时，韩国政府不顾背负高额外债的压力，拨款9亿美元资助奥运会的筹备工作，将其中的55%用于竞赛场地、奥运村、记者村以及新闻中心等硬件建设，将45%用于美化市容、修建奥林匹克公园、改善医疗服务、提高接待质量、搞好宣传报道等软件建设。此外，加上一些间接投资，汉城奥运会的投资总额合计约为30亿美元。

汉城为举办本届奥运会共修建了竞赛场馆34座，以及各项辅助训练场地。奥林匹克公园占地56500坪，除主会场外，园内还设有自行车、举重、击剑、体操、游泳及网球共6个场馆，而且完成了公园绿化的目标，开发了供民众休闲娱乐的功能。各个场馆均采用现代化与标准化的设计，并且符合多功能的要求，许多场馆可随时提供相关的竞赛与训练条件，游泳池冬天可用温水，配合空调可不受气候的影响。奥运村和记者村都是公寓式的建筑，会后

可以出售。另外还修了一个直达市中心的交通系统，使之成为交通方便、环境幽雅的新区。

韩国争得1988年汉城奥运会举办权，大大推进了民主化进程，为“518”〔即光州事件〕平凡迎来了曙光。这时，反对党的改宪运动如火如荼，特别是1987年6月，百万人走上汉城街头要求改宪。军队已经无法再压制民主运动。韩国军政府在内外部压力下，被迫接受宪改方案，采用总统直接选举制，独裁统治在韩国终结。

全斗焕下台后，紧接着，1988年，光州“518”事件很快就被国会重提。1993年第一位非军人总统，金泳三上台，承诺为518运动死难者建立国家公墓。1997年，他签署“518”运动特殊法令，正式为“518”运动正名，为死难者家属支付赔偿金。对镇压“518”事件的元凶——两位前总统全斗焕、卢泰愚以内乱罪课以重刑。不过后来又对他们实行了赦免。

会徽由蓝、红、黄三色呈旋涡状的条纹和象征奥林匹克的五色环组成，三种颜色代表天、地、人“三元一体”的哲学意义。动态的条纹意指生生不息的体育运动，旋转向上以示和谐进步。会徽中向内心的动态，比喻来自五大洲的选手走到一起；而外离心的动态，则寓意着通过奥林匹克的崇高精神，走向相互了解和世界进步。

韩国人选择较具东方色彩的小老虎做为汉城奥运会的吉祥物，取名为多利（Hodori）。这个名叫“Hodori”的老虎被设计成为一只友善的动物，代表了韩国人热情好客的传统。吉祥物的名字是从2295个由公众提交的名字中挑选出来的。“Ho”来自于韩语的虎，而“Dori”是韩国人称呼小男孩常用的一种爱称。

奖牌正面为传统的胜利女神。她左手持棕榈叶，右手拿着胜利者佩戴的花冠。本届奥运会的胜利女神图像由佛罗伦萨艺术家卡西奥里设计，并在国际奥委会组织的设计比赛中被选作奥运会奖牌正面图样沿用至今。

奖牌正面右方刻有“洛杉矶1984——第23届奥运会”字样，背景为古罗马竞技场图案。奖牌背面是一只象征和平的鸽子在翱翔，嘴里衔着一根月桂树枝。

本届奥运会的口号是Harmony and Progress（和谐与进步），“和谐”，一个非常亚洲的概念，比如易经中提到的阴与阳，有力表现了团结的主题。

这届奥运会主题曲为《手拉手 (HandInHand)》，词：汤姆·惠特洛克 (TomWhitlock, 美)，曲：乔治奥·莫洛德尔 (GiorgioMoroder, 意) 演唱：Koreana

据说前国际奥委会主席萨马兰奇曾打算把这首歌定为奥运会的永久会歌，可见这首歌是多么的成功。随着电视机的普及，观看汉城奥运会的中国观众比洛杉矶奥运会多了很多，因此，这届奥运会的主题歌也成为在中国流传最广、知名度最高的奥运会主题歌。《手拉手》不但旋律优美动听，末尾还加入了一段极富朝鲜民族特色的“阿里郎”，堪称文化融合的模范作品。而曾经因为给电影《壮志凌云 (TopGun)》创作音乐的莫洛德尔在这之后成了最炙手可热的运动会主题歌创作人，他后来为自己的祖国意大利创作的世界杯主题歌也非常成功。

本届奥林匹克圣火于8月23日在希腊奥林匹亚引燃，8月25日由韩国专机从雅典运抵济洲岛，途经釜山、大丘、仁川等29个城镇的火炬接力，历时22天，行程4186公里。

第24届奥运会的开幕式于9月17日10时30分在可容纳10万观众的蚕室奥林匹克体育场举行。汉城奥运会组委会委员长朴世植致开幕词，国际奥委会主席胡安·安东尼奥·萨马兰奇致欢迎词，韩国总统卢泰愚宣布大会开幕。曾获第11届奥运会马拉松冠军的76岁的孙基祯手持火炬进入会场，第10届亚运会3枚金牌获得者林春爱接过火炬绕场一周后，由象征体育、科技和艺术的二男一女接过火炬点燃奥林匹克圣火。

在本届奥运会开幕式上的放白鸽仪式，有白鸽群不慎飞入奥林匹克圣火火炬盘并被火种烧死或受伤。此后的放白鸽仪式则改以放气球仪式代替。

共有159个国家和地区的8465名运动员(其中女运动员2186人，男运动员6279人)，参加了25个大项237个单项的比赛。参赛运动员最多的国家和地区是：美国612人、苏联524人和韩国467人。中国奥委会派出299名运动员参赛，居参赛国的第11位。首次参赛的国家和地区有文莱(只有1名官员出席了开幕式)、马尔代夫、美属萨摩亚、圣文森特和格林纳达、阿鲁巴、瓦努阿图、关岛、库克群岛。其规模之大，胜过以往各届。

起初，国际奥委会担心因韩国与许多国家没有外交关系而使抵制国家增多，影响奥运会的参加代表团数量。结果，只是朝鲜因提出与汉城合办本届奥运会，并且主办至少一半项目的要求未被允许，而正式宣布抵制汉城奥运会，响应者也寥寥无几。此外加上国际奥委会主席萨马兰奇的外交协调，说服了许多有抵制意向的国家，都按时赶到汉城。

本届奥运会新列入了乒乓球比赛，恢复了已中断64年的网球比赛项目，并允许网球和足球职业运动员参赛，但足球职业运动员年龄限制在23岁以下。表演项目有在韩国流行的跆拳道、棒球、羽毛球和女子柔道等。

1、大会主题曲《手拉手》在30多个国家进入了最受欢迎歌曲排行榜的前10名，它成了最有名的奥运会会歌。截止到合同期满的1988年12月，共销售了单行版140万张，复合版500万张。1989年12月在民主德国东柏林坍塌的柏林墙前面，高丽亚那组合受邀演绎《手拉手》并引起轰动。

2、加拿大百米短跑运动员本·约翰逊在本届奥运会上刷新男子100米世界记录，却在事后被发现服用兴奋剂，这是奥运会历史上最为轰动的兴奋剂丑闻。

3、2名保加利亚举重选手在被查出服用兴奋剂后被剥夺金牌，保加利亚举重队宣布退出比赛。

4、汉城奥运会上韩国奥委会主席因拳击比赛等韩国籍运动员大规模舞弊而辞职。韩国利用主场优势广泛采用司线员战术，帮助本国选手在比赛中获胜，受到广泛批评。本届奥运会也成为丑闻最多的奥运之一。

5、这届奥运会允许部分网球职业选手参赛，一举打破了传统的“业余原则”，可以说这是萨马兰奇改革奥运的步骤之一。

中国这次选派301名选手参加比赛。由于苏联、民主德国及东欧等国家都参加了本届奥运会，竞争比上届激烈得多，中国运动员在本届奥运会上最终只获得5枚金牌、11枚银牌和12枚铜牌，总分数居第11位。女子跳水运动员高敏和许艳梅分别获跳板跳水和跳台跳水冠军。楼云在男子体操比赛中夺得跳马金牌。乒乓球运动员陈静夺得女子单打冠军。本项目的第2、3名分别由李惠芬、焦志敏获得。陈龙灿与韦晴光获男子双打冠军。



助力打赢脱贫攻坚战 体育扶贫 体彩载爱同行

文 / 于彤

日前，国家体育总局、国务院扶贫办联合印发了《关于体育扶贫工程的实施意见》（以下简称《意见》）。《意见》指出，体育扶贫工程的总体目标为到2020年，实现贫困地区体育基础设施和健身公共服务体系基本完善。通过在贫困地区打造一批具有重要影响力的体育综合体，国家体育总局系统和相关省区市有计划地安排各类体育赛事和全民健身活动在贫困地区举办，特别是在“三区三州”深度贫困地区举办，带动和扩大各类消费。使贫困地区的贫困人口收入水平明显提升，健康水平明显提高，生产生活条件明显改善。

作为国家公益彩票，中国体育彩票所筹集的公益金广泛用于多项社会公益事业，在这场脱贫攻坚战中自然不会缺席。体育扶贫，体彩载爱同行。

助力扶贫，体彩公益金从未缺席

作为国家公益彩票，从1994年全国统一发行至2018年7月23日，在广大购彩者的支持下，体育彩票共筹集公益金4334亿元。如此体量的公益金，除了用于大家熟知的体育事业之外，还有一半都用于社会公益事业，这其中，就包括扶贫工作。从财政部2014、2015、2016年发布的彩票公益金使用公告中，可以看到这三年分别有15亿、9亿、15亿中央集中彩票公益金用于扶贫工作，合计有39亿彩票公益金用于扶贫工作。可以说，在助力扶贫、与爱同行的路上，体彩公益金从未缺席。

体育扶贫，体彩公益金责任在肩

《意见》指出，“加大体育彩票公益金支持体育扶贫的力度，作为体育彩票支持体育事业发展重要部分，并增加对贫困地区的支持比重。地方要加大体育经费投入，加强贫困地区体育基础设施和公共体育服务体系建设。”

多年来，正是在体彩公益金的大力支持下，农民体育健身工程、全民健身路径遍布城乡，成为百姓身边的健身场所。体彩公益金支持的“雪炭工程”项目，推动了老少边穷地区体育基本公共服务均等化。

农民体育健身工程是体彩公益金支持的重点项目之一。该工程是以行政村为主要对象，将“一场两台”（一片标准篮球场、两张乒乓球台）作为主要内容的体育场地建在广大农民的身边，让农民能够享受到与城市居民同等的体育设施和健身条件。以江西为例，该省于2006年开始试点实施农民体育健身工程，如今已覆盖近万个行政村，而体彩公益金在这一工程走近广大农村的过程中发挥着重要的作用。

根据国家体育总局本级公益金使用公告显示，截至2016年底，国家体育总局共投入本级彩票公益金超过45亿余元，支持地方建设了57万个行政村的农民体育健身工程，覆盖

到全国80%以上的行政村。此外，自2001年起，国家体育总局共投入公益金21亿多元在老少边穷地区援建方便群众使用的“雪炭工程”体育设施项目1127个，惠及28个省（区、市）、新疆生产建设兵团的上千个县（市、区）。

用心扶贫体彩公益行动与爱同行

授人以鱼不如授人以渔。除了为扶贫提供资金支持外，体彩也用自己独有的方式传递着爱心，在扶贫路上与爱同行。多年来，全国体彩面向贫困地区特别是“三区三州”等深度贫困地区，以满载爱心的公益行动，以真诚持续的关爱救助，为扶贫工作带来了别样的温暖。山东体彩多年来为临沂革命老区学子们提供教育支持，河南体彩为因病或意外遭遇引发的家庭贫困人员送去关爱，重庆体彩将运动与公益结合的“聚焦扶贫徒步三峡”团员青年公益徒步活动，全国多个省市体彩面向贫困大学生开展助学的“体彩·新长城”助学活动，面向“三区三州”深度贫困地区开展的“公益体彩快乐操场”活动等，体彩以真诚的爱心，以坚持的行动，在为贫困地区送去急需的资金和物品外，还送去了公益体育课和广大购彩者凝聚而成的爱心。传递善意，传递关爱，是体彩在扶贫路上特有的公益传承，也是体彩社会责任和品牌价值的最佳实践。

在扶贫工作中，体彩公益的身影还活跃在不同的领域。《意见》指出，“实施体育综合体扶贫行动。根据贫困地区的实际需求，对贫困县环境资源进行充分论证，紧密结合美丽宜居乡村、运动休闲特色小镇、乡村旅游、休闲农业融合发展，充分利用自然资源、农田、废弃工厂、闲置农房、荒地等资产资源，打造诸如汽车营地、马拉松赛区、自行车营地等具有体育特色的综合体，带动体育旅游、竞技表演、健身休闲等相关产业的发展……”

今年3月，由广东省汕尾市陆河县人民政府主办的国家级运动休闲特色小镇试点项目建设、共建扶贫产业园签约，2018陆河“体彩杯”全民健身徒步活动启动仪式在陆河县新田镇联安村举行。在广东省体育局的大力引荐和支持下，广州合成材料研究院有限公司落户联安村共建扶贫产业园。据了解，新田镇是广东省体育局的帮扶对象。近年来，在体彩公益金的资助下，该镇探索出“体育+乡村旅游+产业共建”的发展模式，各项工作已取得较大成效，目前已全面启动联安村国家级运动休闲特色小镇的创建工作。

立下愚公移山志，咬定青山不放松。扶贫路上，体彩载爱同行。中国体育彩票将一如既往地立足公益、践行责任，为早日打赢脱贫攻坚战做出应有的贡献。

济宁市体育局

抓「六边」，提升体育服务供给水平

文
—
王金山

近年来，济宁市体育局树立“大体育、大服务、大健康”的工作理念，切实抓好群众体育“六边工程”建设，广泛开展全民健身活动，努力推进全民健身与全民健康深度融合。

抓好了群众身边的体育组织建设。积极推进体育总会、体育协会建设，形成了以体育社团组织为主线、以基层体育指导站点为依托、以体育俱乐部经营组织为补充的遍布城乡、规范有序、富有活力的社会化全民健身组织网络。目前，各县市区全部成立了体育总会、老年人体育协会，基本实现了县乡全覆盖，市级单项体育协会达到39个，社团组织52个，基层健身站点总量达到1万多个。

抓好了群众身边的健身设施建设。2017年，通过对上积极争取，共争取扶持全民健身工程项目资金1010万元，有效促进了全市健身场馆、健身工程的维护和实施。进一步加快体育公共设施建设，投资995万元，完成了2017年市政府为民办实事新建体育场所55处（笼式足球10处、篮球场15处、羽毛球场30处）建设任务。同时，完成了省定110个扶贫村健身工程建设任务（梁山县、泗水县各55个村）。为市直各部门帮扶包村、联建村提供健身器材500余套，为部分市直单位配置了室内健身设施，受到了市直各部门肯定和赞扬。

抓好了群众身边的健身活动。按照“大型示范、特色推动、竞赛吸引”的思路，组织开展了各类健身活动，不断推进健身活动常态化和社会化；以落实《济宁市全民健身实施计划（2016—2020年）》为抓手，持续举办了济宁市全民健身运动会，开展了足球、游泳、门球、铁人三项、毽球、广场舞、国际象棋、象棋、羽毛球、乒乓球、气排球、环太白湖健步

行、户外定向登山赛等10余项比赛活动，着力办好了“谁是球王”羽毛球擂台赛乒乓球争霸赛。同时，注重与各行业各系统活动的结合，分别与市总工会、市直机关工委、市妇联、济宁广播电视台等单位联合举办了职工乒乓球比赛、市直机关运动会等活动，全年累计参与活动人数达到6万多人次。一系列活动的成功举办，进一步引导了全民健身活动广泛深入开展。

抓好了群众身边的体育健身赛事。去年，市体育局积极承办和参加国家级、省级体育赛事，组织了全国峰山定向登山赛、山东省气排球比赛、太极拳比赛，参加了健身气功比赛、气排球比赛，取得了优异成绩。成功举办了山东省“百千万”三大赛济宁赛区、万人健步行、万人骑行及全国跳绳锦标赛、中国大众气排球系列活动济宁站比赛等赛事。

抓好了群众身边的健身指导。加强对社会体育指导员和职业体育指导员的培训，不断壮大全民健身指导和志愿服务队伍。根据《山东省体育局等八部门关于开展2016年山东省普及老年人太极拳活动的通知》要求，全市从去年开始开展了太极拳推广普及工作，目前已累计培训骨干16000余人次，组织了太极拳展演、比赛、交流等活动120余场次。积极动员组织体育院校学生、体育教师、教练员、退役运动员加入指导员队伍，采取体育指导员挂靠基层公共健身站点的方式，指导群众科学健身、合理健身。全市培训社会体育指导员总数已达到万余人，有效推动了科学健身的指导服务工作。

抓好了群众身边健身文化。改革健身宣传模式，采取健身知识宣传、健身活动宣传等多种形式，努力营造了全民健身的浓厚氛围。加大了全民健身宣传力度，做好了健身精彩图片征集及宣传行动。



当心！

这些习惯让你不瘦反胖

文 / 邱冰清

“五月不减肥，六月徒伤悲，七月更加肥……”夏日来临，减肥成为很多人尤其是女性的选择。节食、减肥药……人们选择不同的“减肥大法”。为此，专家提醒要科学减肥，否则会产生一系列副作用，影响健康。

南京市民赵宁为了减肥，每天只吃水果及水煮的蔬菜、鸡蛋，虽然1个月时间减重8斤，却出现了头晕、冒冷汗、胸闷心悸等不适症状，后至医院就诊。

“首先应明确自己到底胖不胖，是否需要减肥。”南京市妇幼保健院营养科主管营养师张悦列举了衡量是否需要减肥的三种标准。第一，身体质量指数BMI为18.5至23.9对中国人来说属标准范围，24至27.9属于超重，大于等于28为肥胖。第二，男性腰围大于90厘米、女性大于85厘米属于需要减肥范畴。第三，通过人体成分仪测量体内脂肪含量，男性超过25%，

女性大于30%需要减肥。“没有‘达标’不建议减肥，尤其对于女性来说体内脂肪过低对于经期、生育等都会有影响。”

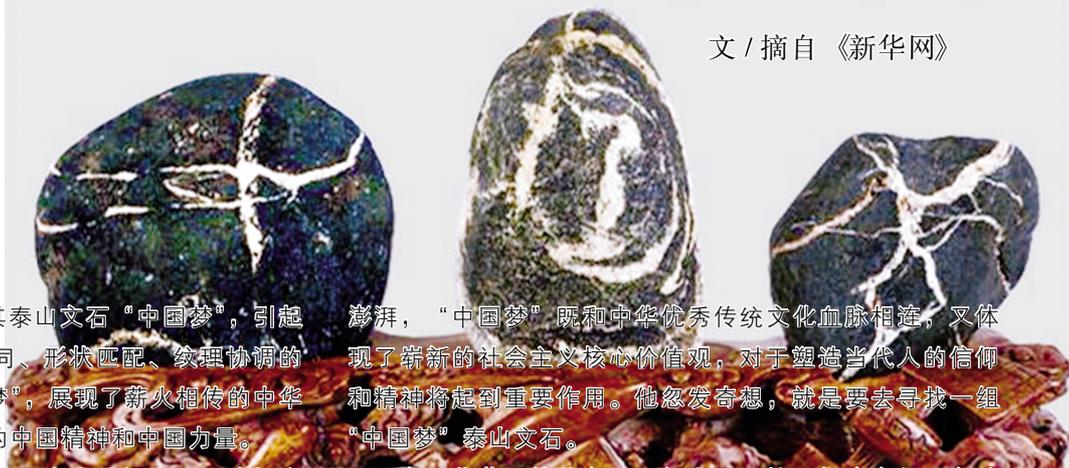
张悦表示，减重离不开良好的饮食习惯与适量运动。要改变不良的饮食习惯，遵循膳食宝塔、膳食指南等。另外，多吃蔬菜可增加人体的饱腹感。在运动方面，张悦建议每天应进行中等强度的有氧运动，如散步、快走、骑单车、游泳等，每天运动消耗的热量应占每天能量基础的20%至30%。

“为什么运动员吃了不胖，因为他们基础代谢率较高。”张悦说，现在很多人减肥都是晚上不吃肉甚至不吃，导致基础代谢率下降，成为易胖体质，反而容易形成“恶性循环”。

赵光星和他的“泰山文石”作品

“中国梦”

文 / 摘自《新华网》



最近，收藏家赵光星展示其泰山文石“中国梦”，引起社会较大反响。这三块质地相同、形状匹配、纹理协调的泰山文石上，狂草般的“中国梦”，展现了薪火相传的中华文明，以及“中国梦”催生出的中国精神和中国力量。

前不久，赵光星根据欧阳中石先生的提议，正式把泰山奇石命名为“泰山文石”，从此，泰山奇石有了一个有别于世界上任何奇石的响亮名字。文，既是文字纹理，更是文化文明。五岳独尊的泰山被称为“国山”，其自然景观雄伟壮丽，历史文化底蕴厚重，是中华民族精神的象征。泰山文石更蕴含着“平安、稳定、和谐”的民族心理。凡是与石头收藏有缘的人，都有一双识珠慧眼，并能够沉下心来，与石头进行灵魂和生命的对话。1952年出生于泰山脚下的赵光星，是在泰山气息熏陶下成长起来的，所以对收藏泰山奇石有着特殊感情，数十年间，他走遍泰山，收藏了数千块泰山奇石，并专门储藏在自己家的两个房间里。现在是山东省花卉盆景奇石艺术家协会顾问、东岳泰山石文化研究院院长的赵光星，最大的梦想就是建设“泰山文石博物馆”并为泰山文石著书立传。他说，泰山文石是一个历史、文化和自然的长廊，展示了从文明起源到民族复兴、民族崛起的恢弘画卷，体现了中华民族灿烂文化的博大精深、生生不息。

正因为如此，赵光星赋予泰山文石以崭新的时代含义，他以敏锐的眼光，善于抓住重大活动和重要主题，进行主题收藏和展览，以泰山石作为优秀民族文化遗产的载体。这些年来，他的奇石走进了北京人民大会堂、奥运会、上海世博会、第十一届全运会、第一届国际集藏文化博览会、山东国际大众艺术节、济南国际园艺博览会等重要活动和场合，其体育系列奇石，被山东省档案馆专题陈列，这对弘扬齐鲁文化和泰山文化，起到了积极作用。

习近平总书记提出“中国梦”的论述后，赵光星心潮

澎湃，“中国梦”既和中华优秀传统文化血脉相连，又体现了崭新的社会主义核心价值观，对于塑造当代人的信仰和精神将起到重要作用。他忽发奇想，就是要去寻找一组“中国梦”泰山文石。

奇石收藏，甘苦自知。赵光星开始了长达半年之久的搜集过程。

“中”字相对好找，赵光星家里和藏友手中很多，但是最满意的一块，是他自己从红门附近的一家奇石店淘换来的。接着，他去寻找“国”字，先后找到30多块，但是效果不是非常理想。有一天，他来到泰山西麓的桃花峪，走累了便在溪水旁休息，刚坐下，一道亮光照射过来，溪水中一块泰山石的白色线条跃入眼中，他费了很大劲才把石头搬上岸来，用清水洗了一下，这不就是一个漂亮的“国”字吗？真是天助我也！寻“梦”的历程更加传奇，在半年时间内，赵光星见到过多块石头，总感觉不是自己要找的“梦”。那天，他开车从济南回泰安，在泰山东边的大津口乡，遇到一位推着独轮车的白发老人，哼着小曲，从地里出来往家赶。这里是传说中“石敢当”的故乡，赵光星在老人的小推车上看到几块泰山石，走近一看，惊奇地发现他昼思夜想的“梦”字出现了，不禁大喊起来“圆梦了，圆梦了！”弄清原委，老人把这块泰山石无偿送给赵光星。

赵光星终于圆了自己的“中国梦”。这半年，他走访了泰山附近几十个村落，到过几百家收藏泰山石的农家，真是功夫不负有心人！“中国梦”三块泰山石收集全后，如何配好底座又成了大难题。赵光星找遍了当地有名的行家，经过六次创意设计、更改完善，最终寓意“年年有余”“龙腾盛世”“科技腾飞”“卫星上天”等中国传统文化与现代科技元素相融合的奇石底座，将“中国梦”稳稳托起。