



秋 悟

文 / 李 兰

秋天，本是成熟与丰收的季节，然而，果实离开枝头的那一刻起，便开始有了萧瑟。于是，秋，无意中成了感伤、怀旧、悲情的季节。

独处的时候，我喜欢回忆过去。尤其是在亦不浮躁、亦不甚干凛的秋的氛围里。记忆里的一些人和事，逝去的和即将逝去的，缓缓滑出心海，点点滴滴入怀，那些原本以为早已匿迹于沧桑往事的往事与游离于周边现实的现实，在秋虫唧唧中纷至沓来。

想起微雨的春日，与友人同撑一把伞下，那诗意的天空；想起蒸腾的阳光下，热闹的人群中，心有灵犀的互相张望；想起秋风中人流如织的车站，依依话别的浓浓友情；想起寒冬里吹乱的长发和一个又一个热情洋溢的短消息。

残留在空气中的美好祝愿还在缭绕，转眼已是分道扬镳的伤怀。

不要感伤，我的朋友，分分合合人之常情。不要悲情，我的朋友，聚聚散散天意难违。不要怅然若失，许许多多事，只有走近记忆才是圆满的句号。

让心灵的伤痕自生自灭地幻化成年龄、阅历的沉淀吧。沉重才有分量，沉重才可能升华，沉重才给人以庄严、肃穆、凝练，沉重才是真情实感。

当记忆开始褪色，也许就没有了曾经。让凤凰在涅槃中永生，让我们的友谊在记忆中永恒。



2018年10月15日第5期总第70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10月15日

目录

CONTENTS

卷首语

001 秋悟 李 兰

本期特稿

004 全国群体工作培训班推广“城阳典型” 姜 振
 006 山东省第二十四届运动会闭幕 郭 伟
 008 山东省实现省市县乡四级体育总会全覆盖 姜 振
 009 第三届山东省省直机关健身气功交流比赛圆满落幕 李明卿
 010 第四届山东省老年人运动会在青岛成功举办 本刊作者
 011 山东省第十届百千万三大赛完美收官 李开锋

社体采风

015 健身运动会 火热进行中 史文平 孙伟波 王云晓
 王金山 吴志成 王树明 鹿向宁 吕 锋 朱 旭
 022 沿海骑行 火热开赛 本刊作者
 025 运动场上，欢庆丰收节
 姜 振 李 震 董会青 高士东 芦 媛
 028 全国健身秧歌（鼓）大赛滨州扭起来 董会青
 029 山东省百万老年人打太极业务骨干展示启动仪式在泰安市举行
 本刊作者
 030 山东“世界健身气功日”活动在临沂举行 李明卿
 031 济南举办“阅读+健身”推广活动 逢淑友
 031 临沂龙舟邀请赛迎国庆 姜修理 黄龙祥

社团嘉园

032 健身指导，送到百姓身边
 窦新民 楚宝凯 王金山 张荣娟 王金山 朱 旭 董兰鑫
 036 山东省开通《动感视界》电视栏目 打造崭新宣传平台 李开锋
 037 全省2018年大众跆拳道裁判员培训班在邹平举办 本刊作者

- | | | |
|-----|------------------|---------|
| 038 | 山东省风筝协会着力推进规范化建设 | 姜 振 |
| 038 | 山东省全民健身宣讲活动持续下基层 | 宁宇杰 孙伟波 |
| 039 | 山东省龙狮运动协会成立 | 姜 振 |
| 039 | 菏泽气排球培训促项目普及推广 | 宁宇杰 |

齐鲁撷英

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 040 | 杨春燕:将公益与关怀带给社会 | 赵博文 |
|-----|----------------|-----|

体苑杂谈

- | | | |
|-----|--------------------|---------|
| 041 | 山东体育十月闪亮登场文博会 | 郭 伟 |
| 042 | 济南体育惠民举措落到实处 | 逢淑友 |
| 043 | 济宁加大体育服务供给整改力度 | 王金山 蒋恩广 |
| 044 | 威海打造中心社区健身样板工程效果显著 | 朱 旭 |

保健顾问

- | | | |
|-----|------------|------|
| 045 | 晨起运动有四忌 | 本刊记者 |
| 046 | 骨科医生为啥最爱游泳 | 本刊记者 |

史海回眸

- | | | |
|-----|----------------|------|
| 047 | 第二十五届夏季奥林匹克运动会 | 本刊记者 |
|-----|----------------|------|

体彩之窗

- | | | |
|-----|----------------------|-----|
| 049 | 中国体育彩票”公益慈善晚会走进枣庄、淄博 | 清 水 |
|-----|----------------------|-----|

文论集萃

- | | | |
|-----|------------------|------|
| 050 | 临沂自行车赛助力沂蒙红色文化建设 | 本刊作者 |
|-----|------------------|------|

健身常识

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 051 | 天气渐转凉 健康需防六件事 | 艾 美 |
|-----|---------------|-----|

艺苑鉴赏

- | | | |
|-----|-------------------|---------|
| 052 | 赵光星和他的泰山文石作品“中国梦” | 摘自《新华网》 |
|-----|-------------------|---------|



全国群体工作培训班



9月27日至28日，2018年全国群众体育工作现场推进培训班在青岛市城阳区举行。培训班旨在通过现场观摩并学习推广城阳区的经验，拓宽全民健身“六个身边”工程新内涵，把群众体育工作提

升到一个新水平。

国家体育总局群体司司长郎维、副司长邱汝，省体育局局长李政、副局长乔云萍，青岛市政府副市长栾新、市体育局局长纪高尚，城阳区政府区长

推广“城阳典型”

文/姜振

李红兵等出席培训班。

郎维在现场观摩后充分肯定了城阳区群众体育工作。他认为，城阳区委、区政府高度重视全民健身“六个身边”工程建设，把体育作为重点打好的五张牌之一，建立工作机制，出台相关政策，不断加大投入，体育社会组织发展壮大，体育健身设施不断增加，群众赛事活动精彩纷呈，全民健身氛围浓厚，体育文化深入人心，切实提升了群众获得感和幸福感，为落实全民健身“六个身边”工程提供了鲜活经验，是落实以人民健康幸福为中心的生动实践，要不断总结城阳做法，大力推广城阳经验。他指出，城阳区的一个突出亮点就是健身场所的建设。国家体育总局提出了建设“十个一批”重点破解群众“健身去哪儿”难题的思路，建设一批健身步道、一批体育公园、一批社区健身中心、一批智能健身房、一批

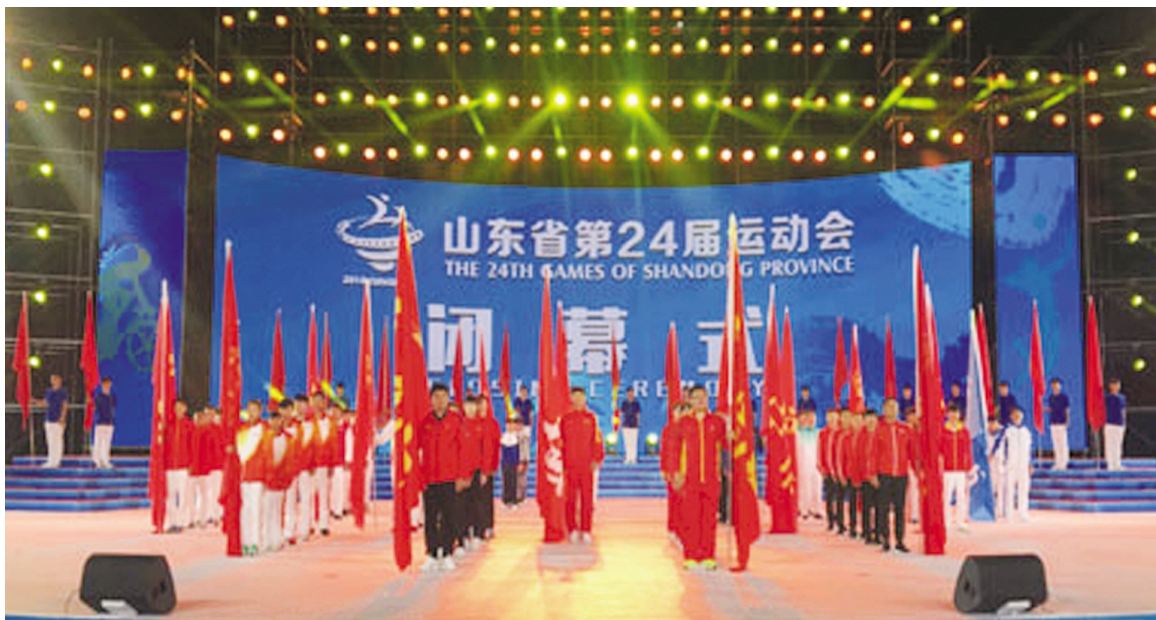
“双改”体育场馆、一批群众体育业余俱乐部、一批街边镶嵌式的健身点、一批商场旧厂房改造的体育设施、一批共享健身服务平台、一批体育运动休闲综合体，这些做法在城阳都有所体现。

李政在致辞中简要介绍了山东省情况并介绍了山东体育工作在竞技体育、全民健身、体育产业各方面取得的成绩。他指出，近年来山东体育工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻落实国家体育总局和省委、省政府的工作部署，统筹三大任务发展，加快建设体育强省，取得了一定成绩。在全民健身方面，坚持以人民为中心，以完善体育服务体系为目标，以实施两大国家战略为统领，以构建“大群体”格局为主攻方向，努力办共建共享、人民满意的“大群体”，修订出台了《山东省全民健身条例》，研制了城市“15分钟健身圈”建设标准，建立了省市县三级《公共体育设施布局规划》制度，持续推进全民健身工程建设，人均体育场地面积超过1.8平方米，涌现了设施建设“城阳典型”、体总建设“济宁模式”、农村体育“菏泽经验”、体医结合“日照做法”、社会力量办体育“烟台样本”等一批经验典型。

培训期间，与会人员现场观摩了青岛市城阳区全民健身“六个身边”工程落地实施情况和成效，青岛市城阳区、青岛市体育局、江苏省体育局、浙江省温岭市、广东省体育局、重庆市体育局、青海省海东市乐都区、宁夏回族自治区体育局先后进行了经验交流，与会人员围绕推进“六个身边”工程实施，加快全民健身公共服务体系建设进行了分组讨论。

国家体育总局群体司，各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团体育局分管局长和群体处处长，相关单位专家学者、新闻媒体等共计200余人参加培训班。

山东省第二十四届运动会闭幕



10月20日晚，山东省第24届运动会在青岛闭幕。山东省委副书记、省长龚正出席闭幕式并宣布运动会闭幕。

19:00，山东省第24届运动会闭幕式在青岛市民健身中心举行。建筑面积达7万平方米、目前全国最大的下凹式穹顶结构体育馆“云之贝”体育馆灯火辉煌、气氛热烈。省委常委、青岛市委书记张江汀，副省长孙继业，青岛市委副书记、市长孟凡利，省政府秘书长申长友，日照市市长李永红等领导同志在主席台就座。



闭幕式由山东省第24届运动会执委会执行主任、青岛市副市长栾新主持。

首先是各代表团团旗和运动员代表入场。全体起立，高唱中华人民共和国国歌。

随后，山东省第24届运动会执委会副主任、省体育局副局长隋拥军宣读山东省第24届运动会比赛成绩。根据组委会公布的奖牌统计，青岛市、济南市和淄博市代表团分列前三位。

省纪委监委驻省体育局纪检组组长马慧萍宣布获得本届省运会体育道德风尚奖代表团名单，济南市等17个代表团荣获体育道德风尚奖。

龚正、张江汀、孙继业、申长友等省领导为获奖单位颁奖。山东省体育局局长李政为赞助商代表——李宁（中国）体育用品有限公司、青岛啤酒股份有限公司、农夫山泉股份有限公司、中国建筑集团有限公司颁发“突出贡献奖”和“贡献奖”荣誉牌匾。

文
／
郭
伟

体育人为本。 ——雪雨水



山东省第24届运动会组委会副主任、青岛州市市长孟凡利在闭幕式上致辞，向给予省运会鼎力支持的各级领导，向所有为本届运动会作出贡献的工作人员、志愿者、媒体记者、赞助商和广大市民，致以衷心的感谢和崇高的敬意。他说，围绕举办一届“创新、共享、节俭、精彩”的体育盛会，全市上下团结一致，精益求精，向省委、省政府和全省人民交出了“青岛答卷”，省运会的圆满落幕为美丽的青岛增添了新的荣耀。

山东省第24届运动会组委会副主任、山东省体育局局长李政在致闭幕辞时说，本届省运会是中国特色社会主义进入新时代后举办的首次全省综合性体育盛会，广大运动员弘扬奥林匹克精神，顽强拼搏，展示了高超的竞技水平和良好的精神风貌，创造了一批新的全省纪录，涌现出了一批优秀体育后备人才，取得了运动成绩和精神文明双丰收。

19:30时许，山东省委副书记、省长龚正宣布：山东省第24届运动会闭幕。

在随后举行的省运会会旗交接仪式上，青岛州市市长孟凡利将山东省运动会会旗交给省体育局局长李政，李政又将会旗移交给山东省第25届运动会承办地代表、日照市市长李永红。山东省第25届运动会将于2022年在日照市举办。

闭幕式后，进行了紧凑精彩的文体展演。伴随着本届省运会主题歌《青春与骄傲》熟悉的旋律，山东省第24届运动会各项活动圆满结束。

山东省第24届运动会于10月12日开幕，青岛市是主办城市，淄博、日照是协办城市，本届大会共设29个大项、840个小项，共产生1130枚金牌，共有11812多名运动员参加决赛阶段比赛。



山东省实现省市县乡四级 体育总会全覆盖

文 / 姜 振

9月6日，全省基层体育总会规范化建设现场会在济宁嘉祥召开。会议通报成绩、观摩典型、交流经验、统一思想、凝聚共识，为进一步提升基层体育总会规范化建设水平奠定了坚实基础。省体育局副局长隋拥军出席会议并讲话。

近年来，全省基层体育总会建设快速发展。截至2018年5月底，全省17市、150个县（市、区，含高新区、经济技术开发区等）、1847个乡镇（街道）、23570个行政村（社区）建立体育总会，实现了省市县乡四级体育总会全覆盖。各级体育总会的建立，有力地促进了各级体育社会组织的发展。据统计，目前全省共有各级体育社会组织5922个，其中省级体育社会组织82个，市级体育社会组织1917个，县级体育社会组织3086个，乡级体育社会组织860个。

隋拥军在讲话中首先充分肯定了各级体育部门推进基层体育总会建设的努力和取得的成绩，他指出，



这一成绩来之不易，是全省上下各级体育行政部门在地方各级党委政府的正确领导和大力支持下，经过多年共同奋斗的结果。我们要倍加珍惜，要在全覆盖的基础上更进一步，突出加强规范化建设，真正发挥好基层体育总会作用，推动全民健身在基层广泛深入开展。

通过阐述加强基层体育总会建设对贯彻落实全民健身、健康中国、乡村振兴战略的积极深远意义，隋拥军强调，要提高政治站位，突出问题导向，不断提高加强对基层体育总会规范化建设重要性的认识。从目前的情况来看，山东省基层体育总会尽管实现了全覆盖，但人员配备不到位，只见牌子不见人的现象还比较突出，即使达到“五有”标准的62个县（市、区），有的地方人员至今未到位，工作无从谈起；绝大多数基层体育总会，规章制度不完善，规范化程度不高，作用发挥不好；乡级体育社会组织只有860个，数量太少，不能有效满足广大群众



日益增长的健身需求；绝大多数基层体育总会工作人员能力偏弱，政策性不强，还不能对体育社会组织提供有效的业务指导和服务监管。

以省市县乡体育总会实现全覆盖为标志，山东省体育社会组织进入了新的发展时期。隋拥军要求，新时期必须按照走在前列的目标定位和全面求强的工作要求，主动将体育总会工作融入经济社会发展大局，融入健康中国、乡村振兴等国家战略，融入山东省新旧动能转换工程。坚持问题导向，以构建“大体育”格局和建设“六边工程”为工作目标，以“规范建设、发展用好”为工作思路，把县、乡、村三级体育总会作为一个整体来思考，统筹协调，整体推进，促进体育总会自身建设和工作运行步入健康发展的新常态。同时，要切实发挥好各级体育总会的枢纽型社会组织作用，充分调动和发挥各级体育社会组织的力量和作用，把全民健身工作开展到基层、落实到群众身边，在增强人民体质的同时，在化解社会矛盾、维护社会和谐稳定、促进精神文明建设等社会治理方面发挥更加积极的作用。

隋拥军强调，务实谋划新时期全省基层体育总会工作，首先要狠抓基层体育总会规范化建设，促进基层体育总会提质升级。重点是坚持依法立会，加强基层体育总会的制度化建设；抓重点补短板，加强基层体育总会的标准化建设；培养骨干人才队伍，加强基层体育总会的专业化建设。其次要抓作用发挥，推动全民健身赛事活动扎根到基层、扎根群众。各级体育总会要主动做好全民健身的供给侧改革，做好全民健

身赛事活动的基层供给、人群供给、节日供给、行业供给，提供多元化的全民健身服务产品，推动全民健身向农村和社区延伸，激发群众健身热情和体育消费需求，提高社会参与度和群众获得感，让全民健身成为一种生活习惯，进一步加快全民健身的生活化进程。第三要抓指导服务，推动体育社会组织蓬勃发展。全民健身的重点在镇街，难点在村居。下一步乡级体育总会要切实按照“1+2+N”发展模式进行健全完善，在成立老年人体育协会和和社会体育指导员协会的基础上，根据当地群众健身需求成立若干单项体育协会。同时，要将体育总会向村和社区延伸，在行政村和社区普遍成立体育总会，尽早实现村级体育总会全覆盖，形成“村级体育总会+体育协会+健身团队”的村级体育健身组织网络。第四抓党的建设，保障体育社会组织积极健康发展。落实党建主体责任，抓好党的组织和组织工作“两个覆盖”，对体育社会组织党组织阵地建设、开展活动等方面给予支持。

会议期间，与会人员还现场观摩学习了山东省庆丰收农民运动会启动仪式暨嘉祥县第二届农民运动会、镇街及社区体育总会建设情况；日照、淄博、菏泽、济宁嘉祥县、嘉祥县梁宝寺镇、日照东港区申家坡社区分别进行了交流发言。

会议由省体育总会秘书处处长孙照亮主持；省体育总会秘书处副处长赵海、济宁市体育局和嘉祥县有关领导，17地市体育总会及所辖县（市、区）体育总会负责人、新闻媒体记者等参加会议。



第三届山东省省直机关健身气功交流比赛圆满落幕

文 / 李明卿



9月27日，第三届山东省省直机关健身气功交流比赛在省体育中心体育馆顺利结束，来自省直各部门、各单位的27支代表队的领队、教练员、运动员，共计200余人参赛。省委省直机关工作委员会副书记周杰华、省体育局二级巡视员王健敏现场观看比赛。

经过激烈角逐，山东行政学院、省税务局代表队获得易筋经集体赛一等奖，省体育局、省发改委、省新闻出版广电局代表队获得二等奖；济南海关代表队获得五禽戏集体赛一等奖，团省委、省体育局代表队获得二等奖；青岛海关、省统计局、团省委、省经信委代表队获得八段锦集体赛一等奖，济南海关、省人大常委会、省国土资源厅、省发改委、省税务局代表队获得二等奖；省委党校代表队获得六字诀集体赛表演奖。于进获得易筋经个人赛一等奖，温雪梅获得二等奖；魏红获得五禽戏个人赛一等奖，孟庆年获得二等奖；赵立斌、谷勤获得八段锦个人赛一等奖，张美华、赵赫获得二等奖。

本届赛事由省委省直机关工委、省体育局联合主办，省直机关工会与妇女工作委员会、省健身气功管理中心习近平总书记强调：“没有全民健康，就没有

全面小康”。现在，“每天锻炼一小时，健康工作三十年，幸福生活一辈子”的理念已经深入人心，加强体育锻炼不仅是个人健康、家庭幸福的基石，也是追求事业成功、实现人生价值的保障。省体育局认真贯彻落实“全民健身”和“健康中国”两个国家战略，积极推进新时代体育强省建设，竞技体育实现了全运会“三连冠”；群众体育在构建完善多元化、多层次体育公共服务体系，推动全民健身生活化等方面，取得了丰硕成果。

今年4月份，省体育局举办了省直机关健身气功培训班，共有112位同志积极报名参加，为省直各部门、各单位培训了一批健身气功骨干，培训结束后在各自部门和单位组织健身气功小组，带领大家练习，起到了很好的宣传引导作用。本届比赛在集体赛的基础上，增加了个人赛，不断激发干部职工活力，促进省直机关全民健身的开展，更好地发挥省直机关干部职工在普及全民健身运动、推动健康山东建设中的带头作用。

健身气功是一项通过调身、调息、调心的锻炼，改善自身健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐境界的运动项目，是中华悠久文化的重要组成部分。健身气功简单易学、老少皆宜，具有平衡阴阳、疏通经络、畅通气血、强健筋骨等独特功效。2003年2月，国家体育总局已将健身气功确立为第97个体育运动项目。

开赛仪式上，山东体育学院的体育舞蹈、济南市艺术学校的杂技集锦、潍坊市体育局的健身气功展演，三个精彩的节目获得了阵阵掌声。省体育中心为比赛提供了优质的后勤保障，为各代表队创造了极佳的比赛环境。



9月6日上午，第四届山东省老年人运动会开幕式在青岛大学体育馆举行。省委常委、青岛市委书记张江汀出席开幕式并讲话，省人大常委会副主任王随莲宣布运动会开幕，中国老年体协副主席、省老年体协主席曹学成致开幕词。开幕式由省体育局局长李政主持。

省老年体协首席顾问赵志浩、名誉主席董凤基、副主席胡延森，青岛市委副书记牛俊宪，省政府办公厅二级巡视员张连三，省老龄办主任丁希滨，青岛市委常委、秘书长祝华，省体育局原局长于学田、张松林，省体育局副局长乔云萍等出席开幕式。

第四届山东省老年人运动会是省体育局、省老龄办、省老年体协共同主办，有关市人民政府、体育行政部门、老龄办、老年体协承办。本届运动会从3月开始至9月下旬结束，本着“重在参与、重在健康、重在交流、重在快乐、重在安全”的原则，共设棋类、柔力球、门球、健身秧歌（腰鼓）、网球、田径、乒乓球、台球、健身气功、健身球操、气排球、太极拳（剑）等12个大项、75个小项，按照参赛队伍、人数的50%、30%、20%设金奖、银奖、铜奖，根据项目特点增设编排、创新、表演等奖项，并设体育道德风尚奖和最佳组织奖。

张江汀代表省委省政府和青岛市委市政府，对运动会的开幕表示祝贺。他指出，近年来，在省省委省政府的重视关怀下，全省老年体育工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，遵循“促进城市、发展农村、重在基层、面向全体”的工作方针，深入实施全民健身和健康中国建设国家战略，老年体育各项工作都取得了长足进步，全省老年人的获得感、幸福感不断提升。青岛市的老年体育工作也取得了新的成绩，走出了一条“文体医养有机融合”的特色之路。这次运动会是一次大型的、综合性的老年人体育盛会，对于满足老年人日益增长的美好健身生活需要具有重要意义。衷心希望老年朋友们坚持“重在参与、重在快乐、重在交流、重在健康”，赛出友谊、赛出风格、赛出水平，快乐地运动、运动得快乐。

曹学成在致词中指出，老年人是社会的宝贵财富，是群众体育的主力军，是推进积极老龄化、健康老龄化，维护家庭和睦、单位和顺、社会和谐的重要力量。全省各级老年体协要充分发挥桥梁和纽带作用，着眼满足全省老年人日益增长的体育健身需要，担当奉献，创新发展，积极开展体育健身、文化娱乐、旅游交流、养生保健活动，让老年人走出来、动起来、学起来、乐起来，提高老年人的身心健康水平和生活、生命质量，扩大老年体育人口，进一步推动新时代全省老年体育事业创新发展，为健康山东作出积极贡献。

当天的开幕式上，来自青岛市各级老年体育组织的健身队伍进行了健身球操、健身秧歌、抒怀剑、柔力球、持杖健身操、永新穴位健身操等精彩展演。开幕式后，领导和嘉宾观摩了青岛市全民健身精品路线和老年人健身活动。

省体育局、省老龄办、省老年体协和青岛市有关领导，本届运动会组委会成员和各代表团成员，运动员、教练员、裁判员代表及各界群众等共2000余人参加了开幕式。

第四届山东省老年人运动会 在青岛成功举办健身运动会开幕

文／本刊作者

山东省第十届百千万

山东省第十届“百千万三大赛”九月总决赛

山东省第十届“百县篮球”（西部赛区）总决赛将于9月12日至16日在济宁市嘉祥县举办，“百县篮球”（东部赛区）总决赛将于9月19日至23日在烟台市举办，“万人象棋”总决赛将于10月10日至14日在临沭县举办，“千乡乒乓球”总决赛将于10月17日至21日在泰安市泰山区举办，这是记者从省体育总会得到的消息。

截止到目前，全省各县（市、区）“百千万三大赛”县级初赛已全部结束，市级预赛也已接近尾声。按照山东省第十届“百千万三大赛”竞赛规程的有关规定，结合各省市县级初赛、市级预赛情况以及申办赛事情况，经认真研究和综合评定，最终确定由上述市、县承办各项总决赛。

今年以来，全省17市和四大企业按照山东省第十届“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛通知要求，结合各自实际，积极进行赛事创新，努力做到

“四个结合”：一是将三项赛事与三八节、五一节、全民健身日、国庆节、重阳节等重要时间节点结合，合理编排赛事赛程，进一步丰富了节假日的体育赛事供给。二是将三项赛事与社区文化体育节、学校运动会、农民运动会、机关运动会等相结合，赛事内容不断丰富，满足了不同群体的健身需求。三是与新闻媒体结合，不断扩大大赛宣传，今年是“百千万三大赛”举办十周年，各市都围绕这一重要时间节点，全面加强宣传报道，将三项赛事与十周年纪念活动结合起来，不断扩大品牌赛事的社会影响，让三项赛事真正深入基层、深入人心。四是做好室内、外的结合，象棋比赛基本上安排在了农村大集、户外健身站点、街头巷尾进行，乒乓球、篮球比赛也都在健身广场和体育公园等进行，参赛群体不断扩大。在参赛方式上，也都采取了擂台赛、争霸赛、友谊赛、挑战赛等多种形式，增强了趣味性和观赏性，吸引了更多群众参与共享。

第十届“百千万三大赛”西部篮球拉开总决赛序幕

9月14日至16日，由山东省体育总会主办，省篮球运动协会、济宁市体育总会、嘉祥县人民政府承办的山东省第十届“百县篮球”（西部赛区）总决赛在济宁市嘉祥县举行，由此拉开了“百千万三大赛”总决赛的序幕。来自全省17市和济南铁路体协的18支代表队参加了比赛。经过3天44场激烈角逐，淄博市张店区、烟台市莱州市、威海市文登区获得本次比赛的前三名。

山东省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛创办于2009年，已走过了十个年头，赛事旨在贯彻落实全民健身、健康中国国家战略，通过坚持体育惠民，让最基层的群众都有机会参与全民健身赛事，

不断增强群众的获得感、幸福感。十年来，经过不断改革创新，特别是随着全省基层体育总会组织实现全覆盖，乡级选拔赛、县级初赛、市级预赛、省级总决赛，赛事层层举办，规模逐步扩大，参与人群越来越广，已成为山东省的一项重要全民健身品牌赛事。《中国体育报》曾刊文指出：山东省的“百千万三大赛”坚持重心下移，真正办在了基层，办在了群众身边，正改变着农民的生活方式，意义深远。

据悉，本次“百县篮球”（西部赛区）总决赛是嘉祥县第二次承办该项赛事。篮球运动在嘉祥具有广泛而深厚的群众基础，随着各乡镇体育总会和县篮球协会的成立，嘉祥县篮球运动走上了快速发展轨道，

三大赛完美收官

文 / 李开锋

现已成立篮球俱乐部 15 个，每年组织乡镇篮球选拔赛、“篮协杯”“红太阳杯”“机关篮球赛”等 30 余次赛事，并呈现出逐年递增态势。此次比赛进一步深化了各市地之间的沟通交流，提升了篮球运动整体水平，带动了嘉祥全民健身运动的开展。

按照计划安排，山东省第十届“百县篮球”（东部赛区）总决赛将于 9 月 19 日至 23 日在烟台市举办，“万人象棋”总决赛将于 10 月 10 日至 14 日在临沭县举办，“千乡乒乓球”总决赛将于 10 月 17 日至 21 日在泰安市泰山区举办。

山东省第十届“百县篮球”东部赛区总决赛战罢

近日，山东省第十届“百县篮球”（东部赛区）总决赛在烟台市莱山区乐氧俱乐部举行，来自全省经过县级初赛、市级预赛层层选拔的 16 支代表队 80 名运动员参加了比赛。经过 3 天激烈角逐，潍坊、滨州、烟台市代表队获得本次比赛的前三名。

今年 4 月以来，山东省第十届“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛事相继在山东各地展开。各市体育总会、四大企业体协和省篮球、乒乓球、棋类运动协会积极组织，使得持续近半年的一场比赛不仅吸引了各地运动员的参与，也让社会上不少体育爱好者有了与高手较量、检验自己水平的机会，更让各地有了选拔优秀种子选手的机会。从县级初赛、市级预赛到省级总决赛，三项赛事真正是办在农村社区

和乡镇街道，办在群众身边，让更多群众得到了参与机会。

“作为篮球之乡，烟台的篮球运动有着浓厚的群众基础，深受烟台人民喜爱。”烟台市体育局一位负责人在山东省第十届“百县篮球”东部赛区总决赛赛场告诉记者，有关举办国际国内大赛的成功经验，曾举办过全国男篮甲 A、甲 B 联赛和全国业余篮球公开赛，以及国家男篮与国外男篮的对抗赛等，篮球已成为烟台体育文化的标杆和亮丽的城市名片，本届百县篮球东部赛区决赛在烟台举行，也为烟台搭建了学习交流的平台，必将促进与各地市之间的篮球文化交流，相互学习，增进友谊，推动烟台全民健身事业的进一步发展。

山东省第十届 万人象棋总决赛



10 月 11 日至 10 月 13 日，山东省第十届万人象棋总决赛在临沂市临沭县常林泉盈国际大酒店举行，本次赛事由山东省体育总会主办，山东省棋类运动协会、临沂市体育总会、临沭县人民政府承办，临沭县体育总会具体执行，山东省体育总会秘书处副处长林伟宁参加开幕式并宣布比赛开幕。



赛事设少年女子组、少年男子组、成人组三个组别，采用九轮积分编排制。来自全省 17 地市和部门企业共 108 名运动员参加比赛。

比赛中，选手们在棋盘上楚汉相争，飞象跳马，杀得难解难分，但“胜固欣然败亦喜”的心态依然，比赛使棋友们在一起切磋了棋艺，畅叙了友情。

最终，经过两天九轮紧张激烈的比赛，来自青岛市的高小晶获得少年女子组一等奖；来自青岛市的顾天予获得少年男子组一等奖；来自淄博的张志国获得成人组一等奖；潍坊市代表队获得团体冠军。山东省体育总会秘书处处长孙照亮为获奖运动员和代表队颁发证书和奖杯。

山东省第十届千乡乒乓球总决赛

10月19—21日，由泰山区体育总会和泰安华宇健身中心具体承办的山东省第十届千乡乒乓球总决赛在山东农业大学体育馆成功举行，来自全省17个地市的17支乡镇（街道）代表队、近150名运动员参加了这次比赛。

这项赛事是山东省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛中的一项。三大赛是省体育总会为适应山东省全民健身运动的发展需要自2009年发起创办的，今年已是第十届了。十年来，三大赛深受全省广大群众欢迎，一年比一年红火，已经成为山东省群众体育活动的品牌赛事。千乡乒乓球比赛是各地市先组织所属县市区、乡镇（街道）举行初赛、复赛，选出一支最精锐的乡镇（街道）球队，代表本地市参加全省的总决赛。



经过三天紧张激烈的角逐，最后济南市天桥区泺口街道代表队、烟台市昆嵛山保护区昆嵛镇代表队、淄博市张店区南定镇代表队获得男子团体前三名，泰安市泰山区财源街道代表队、济宁市兖州区鼓楼街道代表队、青岛市市南区八大峡街道代表队、菏泽市东明县武胜桥镇代表队、日照市莒县浮来街道代表队获得男子团体四至八名；济南市天桥区泺口街道代表队、枣庄市市中区永安乡代表队、德州市武城县武城镇代表队获得女子团体前三名，滨州市博兴县兴福镇代表队、淄博市张店区南定镇代表队、泰安市泰山区财源街道代表队、青岛市市南区八大峡街道代表队、东营市东营区东城街道代表队获得女子团体四至八名。

这项比赛由省体育总会主办，省乒乓球运动协会、泰安市体育总会、泰山区政府承办，泰山区体育总会、泰安华宇健身中心具体执行筹办。



健身运动会 火热进行中

文、史文平

孙伟波

王云晓

王金山

吴志成

王树明

鹿向宁

吕锋

朱旭

编者按:告别高温酷暑,迎来舒爽季节。近日,各级全民健身运动会火热举办,项目五花八门,群众乐享健身之趣。

魅力城市轮滑赛两地同上演

8月18至19日,山东省第八届全民健身运动会魅力城市轮滑邀请赛沂水站和肥城站同时举行,省内轮滑爱好者共同竞速。

由省体育局、山东力速体育产业有限公司主办,临沂市体育局、沂水县体育工作办公室、沂水县体育总会和追风牛牛轮滑俱乐部联合承办的“智慧教育杯”魅力临沂轮滑邀请赛在沂水县文峰广场进行。比赛设速度轮滑和趣味轮滑两个

竞赛项目,分青年组、少年组、儿童组、幼儿组四个组别,共吸引了来自济南、临沂、潍坊、青岛、莱芜等地市的30支代表队近400名选手参加。比赛中,选手们努力展现着自己的轮滑技术,矫健的身影、潇洒的滑步,带给现场观众激情和感动,大家不时为选手的精彩表现鼓掌。

魅力肥城轮滑邀请赛在共有来自全省各地市的230多名运动员参加。比赛分别为300米、500米争先赛以及500米、1000米计时赛,并根据不同年龄阶段设男女6个组别。比赛中,选手们全副武装,头盔、护腕、护膝一样不落。只听裁判员一声令下,个个脚下带风,快速向前冲,把轮滑运动演绎得无比精彩,展现了良好的技术和勇于拼搏的精神。

近年来,肥城市从俱乐部组建、赛事举办、场馆基本建设等方面入手,积极推动轮滑运动上水平提档次,以雷鹰轮滑为首的多家长轮滑俱乐部,培养出了大批轮滑爱好者和优秀人才,他们连续在省级比赛中摘金夺银,成为全省轮滑领域的新生力量。同时,该市及早进行“轮转冰”尝试,在冰上项目比赛中逐渐崭露头角,在今年的山东省首届冬季全民健身运动会冰上项目中有所收获。

轮滑邀请赛作为今年省全民健身运动会社会力量办赛之一,前期已经在日照、聊城、滕州、诸城举办了4站,此次两站同步进行体现了社会力量的办赛能力。尤其是比赛正逢大雨来袭,办赛人员将此前的室外轮滑比赛转入室内,体现了赛事预案的重要性,得到了参赛队伍的高度认可。



山东省健身运动会攀岩赛济宁比拼

8月18日至19日,“中国体育彩票”杯”攀岩比赛暨济宁市第八届全民健身运动会攀岩比赛在济宁市圣地攀岩馆举行。比赛

吸引了来自全省各地的 28 支代表队、180 余名选手进行速度与激情的比拼。

本次比赛由省体育局、省体育总会主办，省攀岩运动协会、济宁市体育局、济宁市体育总会、济宁市攀岩运动协会承办，济宁市圣地攀岩俱乐部、山东绿鑫春生态农业发展有限公司协办。设女子难度赛、速度赛，男子难度赛、速度赛，参赛选手年龄最小的 3 岁，最大的 65 岁。难度赛中，选手们竭力攀登，向最高点攀爬；速度赛中，选手们反应敏捷，身手十分矫健；攀石赛中，比拼另类却包含着大考验。据省攀岩运动协会副会长宋连胜介绍，今年的省健身运动会攀岩比赛分别在青岛城阳、济宁等地举行，旨在借助全民健身运动会的品牌效应，深入结合企业产业资源，通过组织科学文明、健康向上的群众攀岩活动，不断满足群众日益增长的多元化健身需求。另外，攀岩作为新进入奥运会的项目，希望通过比赛扩大群众基础，提高竞技水平。

济宁市攀岩运动协会会长魏延亮告诉记者，该协会自去年底成立以来，以圣地攀岩俱乐部为依托，聘请省队教练为名誉教练，从娃娃抓起，加大攀岩运动培训力度，逐步向青少年群体及小学、幼儿园扩展，如今已在多所幼儿园建设了攀岩教室和移动岩壁。“随着竞技攀岩成为 2020 年东京奥运会正式比赛项目，攀岩越来越受到各个年龄段人群欢迎。这项运动在济宁发展非常迅速，幼儿园、成人都有积极参与的要求，

大家在攀岩比赛中增强体质，勇于挑战自我。”

本次比赛前，省攀岩运动协会还为参赛者购买了专业的攀岩保险。据了解，此次攀岩保



险来自全球化定制保险平台保准牛。保准牛作为国内场景化定制保险的先行者，其体育保险平台深度连接体育场景风险与保障需求，深度融合保险 + 先进互联网技术，全面帮助体育爱好者、运营机构降低潜在的体育风险。目前，保准牛体育平台已上线了覆盖马拉松、足球、篮球、室内健身、游泳、攀岩等 205 多个热门体育项目的个人及团队保险产品。今后，省攀岩运动协会将与保准牛深度合作，为攀岩运动打造更加完善的保障体系。

大众广场健身操舞赛闪亮省健身运动会

8 月 23 日，“中国体育彩票”山东省第八届全民健身运动会大众广场健身操舞比赛在桓台县体育馆举行，来自全省的 17 支队伍、近 300 人一同跳起来、赛起来。本次比赛将赛事平台搭在基层，方便群众参与的同时，进一步激发群众健身热情，赛场上的基层队伍、年轻队员甚至男队员都多了起来。

广场健身操舞赛，看点真不少

23 日这天，无疑是全省广场健身操舞爱好者的节日，大家齐聚在桓台县体育馆，一同展示健身成果。本次比赛由省体育局主办，省老年人体育活动管理服务中心为责任单位，淄博市体育局、市体育总会和桓台县教体局、县文化体育中心、县体育总会、县老年体协承办。

简短的开幕式之后，17 支队伍依次登场，民族风的《扎西德勒》、古朴的《淑梦听雨》、铿锵有力的《走在小康路上》、活力十足的《舞动青春》……和着不同风格的音乐，队员们舞动着跳跃着。场边观众也被比赛气氛所感染，不时响起热烈掌声。

虽是全民健身赛事，上场的都是普通健身群众，可看完 17 支队伍的表演后，记者发现亮点真不少。东营市代表队带来的是一支健身操，比赛中，队员们变换着队形，动作清爽利落。队员程群英告诉记者，她们业余时间在家附近广场上主动带领其他人健身，“这次赛前利用早上时间精心编排，有人负责编动作，有人负责选音乐，费了不少心思。”代表滨州市参赛的是来自惠民县金领华庭小区的一支队伍，这支队伍由

16位阿姨组成，她们一路从县、市选拔中脱颖而出，站在省赛舞台上。“我们的灵感来源主要是鼓子秧歌，它是山东三大秧歌之一和非物质文化遗产，我们作为普通的健身者，有必要、有责任传承优秀传统文化。”说到本队的特色之处，队长徐丽娜颇为自信，“鼓子秧歌艺术特点是动作上偏阳刚，希望通过我们的改编能给人带来不一样的美感。”

优美的舞姿，展现了广场健身操舞爱好者的独特风采，秀出了积极向上的精神风貌。通过参赛，大家均有所收获。程群英说，“我们平时茶余饭后跳广场舞，锻炼了身体。这次比赛，裁判长在动作设计、服装搭配、音乐选取等方面给我们提了建议，这对我们今后提升水平很有帮助。”

项目向基层普及，喜见新面孔

近年来，山东省积极推进基层社会体育组织建设，把体育总会、老年体协建到乡村，这些组织成了基层开展广场健身操舞活动的主力，促进了项目进一步推广普及，很多乡村都成立了自己的队伍。在本次比赛参赛名单中，记者发现基层队伍占了大多数，像索镇刘茅村广场舞舞蹈队、起凤镇家乡美艺术团代表队、紫悦城社区代表队等都是来自桓台县的社区和农村。

这些队伍参赛，是山东省广场健身操舞在基层普及的体现。

广场健身操舞项目列入省全民健身运动会的几年来，比赛规模逐年扩大，一年比一年有看头，省老年体协秘书长王洪芹表示，从最开始地市派队参加，到如今城乡农村队伍站上省赛舞台，从清一色的中老年人到年轻人、男性加入，接地气的项目越发受到群众欢迎，很好地起到了引领群众参与健身，助推全民健身事业蓬勃发展的作用。“这次把比赛放在区县举办，目的也是为了更好地推广普及。下一步我们将考虑制定一些创新办法，努力助推广场健身操舞走向更广阔的群体。”

国家级社体指导员曾玲多次担任省全民健身运动会大众广场健身操舞比赛裁判长，看完各支队伍的表演后，她十分欣喜，“这项比赛连办多年，每年都会涌现出编排新颖、令人眼前一亮的好套路。”基于目前全省良好的普及现状，曾玲也对各支队伍进一步提高水平给出了建议，“希望参赛队伍能在经常习练的同时，多了解项目竞赛规则和技术要领，从而使广场健身操舞真正起到健身强体的效果，也希望参赛队伍赛后主动当起‘火种’角色，将比赛中学到的传播给身边的人。”

济宁任城培训健身操舞骨干



9月13至17日，由济宁任城区教育体育局主办的2018年任城区健身操舞三级社会体育指导员培训班在任城文体中心举行，来自全区各全民健身队伍、活动站点的60余名学员参加了培训。

五天的培训时间紧张而又丰富，通过认真聆听讲解、反复练习动作，学员们系统地学习了健身操舞的技术动作和理论知识。他们纷纷表示，参加此次培训学到了很多技能，对于提高自身的练习水平有着很大帮助，回去后一定要把这次所学习到的知识和动作推广出去，让更多喜欢和热爱健身操舞的朋友们加入到锻炼的队伍中来。

此次培训班的成功举办，不仅为任城区广大健身操舞爱好者提供了一个良好的交流和学习平台，同时又培养了一批全民健身操舞的骨干和精英，相信下一步通过学员们的积极推广，任城区健身操舞项目一定会绽放更加夺目的光彩。

济宁太白湖畔新型办赛获赞



9月16日，2018济宁太白湖马拉松赛暨“向上吧，中国！”首届全国全民引体向上大赛济宁赛区在太白湖景区火热举行。9个国家的1300余名选手冒雨进行了男女半程马拉松、男女迷你马拉松和男女竞速引体的较量，新颖的“马拉松+引体向上”比赛形式让现场热闹非凡。

清凉秋日，相约太白湖，相约半程马拉松，相约全民引体向上大赛。引体向上项目设男女竞速引体赛——参赛者在2分钟内尽可能多地完成正握自重引体向上；马拉松设男、女半程马拉松和5公里迷你马拉松。一场比赛，两个项目，跑步+引体向上，跑完马拉松还不够酸爽，再来组引体向上刺激一下。马拉松赛联合引体向上比拼的创新型赛事组合，这是一场

向前的速度携手向上的力量的比拼，也是对选手全面身体素质的一次考量。

比赛进行过程中，一直在下雨，但秋日的细雨挡不住奔跑的热情，运动员们穿上色彩斑斓的雨衣形成一道独特的风景。参赛选手在比赛的同时，欣赏到太白湖景区如诗如画的美景。奔跑的速度，向上的力量，相约在美丽的太白湖，共同感受运动的魅力。

引体向上大赛济宁赛区的争夺备受瞩目。男子竞速引体项目共有111人参赛，夺冠热门济宁“杠红”赵欣不敌无锡选手刘金峰和济南选手王新堂。32岁的刘金峰平时以卖小笼包为业，这次专程从无锡江阴赶来打擂，“我很喜欢健身，听说济宁赛区有高手，就很想来见识一下。今天是冒雨比赛，杠有点滑，影响了成绩。不过对自己的表现还比较满意。创造全国纪录不易，保持更难。我回去还得加劲练。”

本次比赛由国家体育总局社会体育指导中心主办，北京龙腾奥赛体育发展有限公司、山东赛途体育文化传播有限公司、济宁市马拉松运动协会承办。国家体育总局社体中心全民健身活动部副主任方旭东表示，“大雨阻挡不住群众的参赛热情，比赛完全由赛事公司和地方体育俱乐部承办，义工和志愿者热情服务，群众自己来裁判，这种模式效果非常好。”

200余人济南共舞“岩壁芭蕾”

9月22日至23日，“中国体育彩票”山东省第八届全民健身运动会“水发民生杯”攀岩比赛济南站在山东体育学院举行，来自省内的200余名攀岩爱好者同场比拼，展示“岩壁芭蕾”的魅力。采访中记者了解到，省攀岩运动协会下一步将联合市级协会及企业等力量加快攀岩进校园步伐，并在一些学校重点开展攀岩活动。

本次比赛由省体育局、省体育总会主办，省攀岩运动协会、济南市体育局、济南市体育总会承办，设置专业组、新人组、青少年组3个组别，其中专业组和新人组设男女子难度赛、速度赛、攀石赛3个项目，青少年组按年龄分为5个小组。为期两天的比赛中，200余人在攀岩场展开对决，现场精彩连连。岩壁上，选手们竭力攀登，在不同赛道上施展技术；赛场边，观众和家长们不时为场上选手加油鼓掌。

济南站是第八届全民健身运动会攀岩比赛继青岛

站、济宁站后举办的第三站，3站比赛每站参赛人数均在200人左右，这一数字远远超过了攀岩项目刚纳入全民健身运动会时的60人。据省攀岩运动协会会长安慕雷介绍，今年协会举办了国际攀联世界杯攀岩赛泰安站、中国攀岩联赛齐河站、首届全国攀岩全能锦标赛3项大赛，高水平的比赛带动了攀岩运动的全民参与度，参赛人数、选手水平有了明显提升。协会今年还将举办两站全民健身运动会攀岩比赛分站赛和总决赛，并在之后尝试推出山东省攀岩联赛，从而丰富山东省攀岩赛事，实现攀岩竞技和攀岩全民健身协调发展。

赛场上，记者见到了来自蓬莱的王跃程，4岁多的他虽是所有参赛选手中年龄最小的，但在比赛中却用行动表达着对攀岩的兴趣。教练杨春告诉记者，家长认可攀岩、敢于让孩子尝试是王跃程这么小就玩攀岩的一大原因。

“很多家长看到孩子爬到一米多高就担心，其实孩子很安全。”杨春说，为了让孩子、家长了解攀岩，他在当地学校选取了一些班级开展推广活动。

杨春的做法符合了省攀岩运动协会推广普及项目的思路。安慕雷表示，目前济宁等3个市成立了市级协会，另有3个市的协会正在筹备，下一步省攀岩运动协会将融合市级协会、企业等力量，在办好比赛的同时加快攀岩进校园步伐。在具体工作中，将选取一些学校重点开展，协会今年举办了两期教练员、社体指导员培训班，这些人也将参与到攀岩进校园的推进中。



健身与公益相得益彰 青岛万人毅行活动品牌树起来



十月的青岛，秋高气爽，是全民健身的好时节。2018“中建杯”青岛市第四届毅行健身大会于近日在青岛市汇泉广场正式开始，共吸引近万人参与现场活动。本次活动由青岛市体育局、青岛市体育总会主办，中建八局第二建设有限公司、青岛英豪体育赛事服务有限公司承办，青岛心同步文化体育产业有限公司协办，青岛全时健身健康管理有限公司、青岛红十字小草基金提供支持。

青岛毅行大会已经连续成功举办三届，每次都吸引近万名热爱健身运动的岛城市民积极参与。本届毅行大会线路设计均为青岛市沿海一线最美的景区，呈现出不同的城市文化，并传承快乐、健康、低碳环保的使命。为能使更多的健身爱好者参与其中，本届毅行健身大会设置20公里体验组和7公里休闲组两个组别，终点分别是石老人海水浴场风帆广场和奥帆中心国际会议中心门前广场。

本次活动口号是“毅心享往、与爱同行”，突出八大亮点：一是净城慢跑——本次活动倡议选手自备垃圾袋，健步行的同时随手清洁路边的垃圾，靓丽岛城

的沿海一线；二是承续上合精神、迎接省运会——组委会派发近万面国旗给参赛选手，点亮沿海一线；三是关注贫困山区学生——赛事承办方之一中建八局第二建设有限公司通过毅行健身活动，向大家发出号召，用爱心的力量帮助这一群体；四是参与群体更年轻——通过电台等新闻媒体平台召集岛城高校学生参与健步行活动，彰显年轻、活力、健康的生活态度，共同传播毅行精神；五是持续关注自闭症和失依儿童——联手赛事支持单位红十字小草基金现场义卖，帮助自闭症和失依儿童；六是关爱企鹅病患者——为企鹅病患者开通特殊路线，鼓励患者参加健身运动，传递以积极向上的心态对抗病魔的精神；七是关注全民健康——乘省运会东风，特别为20公里组选手免费发放健身卡，为选手健身科学指导；八是关注老年人身心健康——通过专门开通老年人免费报名通道，方便老年人群体参与流行健身运动，让更多人享受到和谐社会的建设成果。



毅行活动提倡的是团队互助、齐心协力、一起坚毅地行走，它不是竞技项目，不以竞速计时方式进行成绩评定，只要报名参与毅行，在规定时间内完成指定距离的路程，便是胜利。大会提倡的是参与“快乐、

健康、休闲”的全民健身活动，提倡团队互助的崇高理念。毅行活动迅速成为广大市民热衷参与健身的主要方式之一，每届参与毅行健身活动的群众达上万人，已成为全市百姓喜闻乐见的全民健身的品牌活动。

2018 跑游山东马拉松系列赛博兴麻大湖站



10月13日，2018跑游山东·马拉松系列赛博兴麻大湖站鸣枪开跑，来自全省各地的1300余名运动员及长跑爱好者在麻大湖秀丽的环湖赛道上竞技奔跑，畅游麻大湖秀美景色。此次半程马拉松比赛的举行，作为博兴麻大湖创建AAAA级景区金秋系列活动之一，为麻大湖景区积累了人气，增添了色彩。

上午9时，在经过简单的启动仪式之后，1300余名运动员及长跑爱好者聚集在麻大湖码头鸣枪开跑。本次赛事共分三组，分别为男子半程马拉松组，女子半程马拉松组和迷你马拉松组。其中，最引人关注为男子半程马拉松比赛，比赛最为激烈。

经过一个多小时精彩角逐，最终，来自淄博的23岁大学生徐统帅获得男子半程马拉松组冠军，他的比赛成绩为1小时10分35秒；女子半程马拉松桂冠则被来自临沂的19岁高中生王灿摘得，她的比赛成绩为1小时26分19秒。

值得一提的是，来自博兴县纯化镇的22岁小伙子刘玉林也斩获男子半程马拉松组的亚军。能够在家乡获得亚军，刘玉林表示，“虽然略有遗憾，但是在家乡能够拿到名次也是非常高兴。”目前，刘玉林是一名在读大学生，他与第一名的成绩仅相差10余秒。

此外，在迷你组马拉松项目中，上演了男女老少齐上阵，一起奔跑的全民参与景象，许多市民本着“我参与，我健康”的理念积极投入到比赛之中，畅游麻大湖秀丽秋景。

麻大湖秀美的景色为参赛运动员留下了深刻的印象，女子半程马拉松冠军王灿在比赛结束之后称，“第一次在湖泊湿地赛道参加马拉松，麻大湖迷人的秋景，适宜的温度，特别适合发挥。”此外，她还对赛事的组织、赛道及服务做出积极的认可。

本次2018跑游山东·马拉松系列赛博兴麻大湖站由山东省体育总会，山东省旅发委，博兴县人民政府，新华网股份有限公司联合主办，博兴县城南片区综合开发指挥部，博兴县体育局，山东指南针体育发展有限公司联合承办。此次麻大湖半程马拉松赛事的组织、运营和服务都得到了参赛运动员和市民的认可，为博兴麻大湖争创AAAA级景区积累了丰富的经验。



威海多项全民健身比赛齐上演

由威海市体育局主办、威海市柔道协会承办、威海市大会体育文化传播有限公司协办的威海市第八届

全民健身运动会柔道比赛于9月22日在威海市体校柔道馆举行。本次柔道比赛是威海市全民健身运动会首

次设置的项目，按照年龄划分共设置9个组别39个小项，共104人参加。

据了解，威海市柔道协会去年成立并加入中国柔道协会，成为中国柔道协会二级会员。为了让更多人充分了解柔道运动，威海市柔道协会开展了柔道进校园、进社区活动，积极培养柔道项目社会体育指导员，更好地宣传、普及、推广柔道运动。

9月19日，文登区第二届运动会在文登区体育公园体育场开幕。本届运动会由文登区政府主办，文登区体育局承办，参赛总人数达5000多人，是历届区运会中时间最长、人数最多、规模最大的。9月19日至20日，第八届高区运动会在哈工大（威海）体育场举办，来自威海高区各部门、双管单位、驻区单位、驻区高校、镇街、企业等54支代表队的1800名选手参赛。高区运动会两年一届，是高区建区以来规模最大、参赛队伍和人员最多、竞技水平最强的综合性体育盛



会。近日，由环翠区人民政府主办，环翠区直机关工委、区总工会、区体育局联合承办，环翠区篮球协会协办的2018年环翠区第十四届运动会篮球比赛在张村镇体育公园篮球场举行，共有来自全区27个单位的310多名篮球爱好者参加。

邀请赛暨淄博市第一届花样滑冰举办 淄博冬季项目不断拓展 山东省花样滑冰



小萌娃好似冰上精灵，高手过招尽显曼妙舞姿。9月22日，在淄博市体育局、淄博市体育总会的指导下，由淄博市冬季运动管理中心、淄博市冰雪运动协会、淄博万象汇缤纷万象滑冰场主办的2018“中国体育彩票”山东省花样滑冰邀请赛暨淄博市第一届花样滑冰在“淄博市冰上运动训练基地”——缤纷万象滑冰场完美落幕。来自淄博以及济南、青岛、烟台等地的近百名花样滑冰青少年爱好者和精英们各展冰上技艺，使淄博市民近距离感受到了花样滑冰的魅力，并带来了全新的视觉享受。

“滑冰似乎比走路还要稳当”，这就是年龄最小的参赛选手——三岁的刘玉纳馨最真实的写照。小纳馨被分在已组第四个出场，虽然上场时没有完全领会场

边的指导而显得慌乱，但是音乐一响起，小萌娃马上吸引了在场所有人的目光。轻盈的绕场外加高难度的单脚滑行，虽然没有其他的动作，可是对于一位刚刚年满3岁的小朋友来说，已经得到了在场所有人的认可。小纳馨的母亲告诉记者：“不是我们刻意想让孩子去学花滑，而是她们看到冰场后自己的意愿，她一岁半的时候就开始上冰了。”

“花样滑冰既能够强身健体，又能够培养孩子的艺术素养。自从万象滑冰场开班，我们已经练习3年了，曾经也去青岛参加过全省冬季运动会，能够在家门口参赛，我们也方便，对孩子来说也是一次锻炼和成长的机会。”获得丙组精英组金奖的杜田名远的母亲谈到。据悉，本次比赛是淄博首次举办花样滑冰赛事，其目的是为了全面了解花样滑冰情况，加强交流，促进花样滑冰项目的发展，为淄博市组建花样滑冰队选拔、储备人才做准备。“很多人都在电视上看过花样滑冰表演、比赛，但是没有这么近距离的欣赏过这项运动，希望在本地比赛的带动下，有更多的人了解冬季项目，参与到感兴趣的冬季运动中来，积极响应国家‘三亿人上冰雪’的号召，提高身体素质，进一步丰富自己的文体生活。”

淄博市体育局党组成员、体育总会副主席张铁军，淄博市冬季运动管理中心主任李波，淄博市体育彩票管理发行中心主任沈祥峰，以及淄博万象汇缤纷万象滑冰场相关负责人受邀出席了本次比赛的开幕式及闭幕式。

沿海骑行 火热开赛

文 / 本刊作者

中国路通·2018 黄河口(东营) 公路自行车赛 暨山东省第四届沿海骑行大奖赛 (东营站) 鸣枪开赛

9月16日上午8时,中国路通·2018黄河口(东营)公路自行车赛暨山东省第四届沿海骑行大奖赛(东营站)在新世纪广场鸣枪开赛。本届赛事共设11个组别,来自19个国家和地区1016名运动员参加比赛。

黄河口(东营)公路自行车赛是由山东省体育局、东营市人民政府共同主办,山东省射击自行车运动管理中心、山东省自行车运动协会、东营市体育局联合承办的一项赛事。2016年10月举办了首届赛事,今年已是第三届。为打造具有东营特色的自行车赛事品牌,更好地宣传推介东营,充分借鉴国内外成功经验,自今年起,举办以全民健身为主题的黄河口(东营)公路自行车巡回赛和较高专业水平的国际邀请赛,将办赛模式调整为“3+1”,即举办3场分站巡回赛和1站总决赛。前期,在畜牧业示范区、河口区、东营区成功举办了3站巡回赛。

2018黄河口(东营)公路自行车赛暨山东省第四届沿海骑行大奖赛(东营站)共设11个组别,其中公路车有国际组、男子精英、男子大师、女子公路4个组别,山地车有男子山地、女子山地2个组别,沿海



骑行有男子青年组、男子中年组、女子组、俱乐部组4个组别,还有一个骑趣体验组。邀请了10支国际车队、3支港澳台车队、7支国内专业车队参赛。

据悉,今后,我市将继续沿用“N+1”模式,不仅覆盖东营市,还将尝试拓展到沿黄城市,打造黄河沿线流域城市精品赛事,力争通过3-5年努力,把公路自行车赛打造升级为UCI(国际自行车联盟)2.1级别赛事,充分发挥赛事平台作用,推动发展体育产业,为打造东营城市名片、建设体育之城作出更大贡献。

激烈角逐 活力满分

第四届沿海骑行大奖赛威海站鸣枪开赛



9月29日上午8时许,随着发令枪响,第四届沿海骑行大奖赛威海站在五渚河公园鸣枪开赛。

据介绍,本次赛事共有来自全省11支俱乐部,135名选手报名参赛。根据赛事安排,具体分为俱乐部组、女子组、男子中年组、男子青年组4个组别。

赛前举行了开幕式。山东省射击自行车运动管理中心副主任、山东省自行车运动协会副主席张崇文，



山东省射击自行车运动管理中心办公室主任、山东省自行车运动协会

副主席兼秘书长朱勇，威海市体育局副调研员黄伟，威海经济技术开发区管委会副主任赵冰，威海东部滨海新城建设指挥部办公室副调研员连海防，威海市自行车协会主席崔业安等领导出席了开幕式。

开幕式上，威海经济技术开发区管委会副主任赵冰致欢迎词。赵冰说道：“威海经济技术开发区是1902年经国务院批准成立的国家级开发区，近年来，我区将发展体育事业作为重大民生工程来抓，持续加大体育事业投入，不断加强体育基础设施建设，广泛开展群众性体育活动，全区体育事业得到健康快速发展，我们相信，本次比赛必将成为体育、文化和旅游产业联动发展的重要纽带，成为扩大开放，增进友谊，促进交流的重要平台，也将有效的提升开发区及东部滨海新城的区域影响力。”

山东省射击自行车运动管理中心副主任、山东省自行车运动协会副主席张崇文表示，一年一度的山东

省沿海骑行大奖赛已走过四个年头，赛事组织形式不断创新，参与面逐渐扩大，累计参与人数已过万人。威海是每年赛事不可或缺的重要一站，在这里，参赛选手总能在赛事之余领略秀美的风光、享受自然的馈赠。今天的比赛设置在威海东部滨海新城，希望能够为广大运动员带来与众不同的参赛体验、展示威海新的城市名片。也希望威海能够通过本次赛事的举办，进一步促进自行车运动普及，推动体育运动生活化，让全民健身理念深入人心，推动全民健身走向常态。

据了解，比赛起点设在滨海新城五渚河公园东门，单圈单圈为5.35。

比赛中，选手们一路风驰电掣般前行，你追我赶，时而并驾齐驱，时而弯道超车，上演着自行车版的“速度与激情”。大家沿着赛道穿梭，竞速间感受威海别样的秋意。



经过激烈的角逐，最终德州市单车运动联合会以综合成绩的优势获得俱乐部组第一名，来自威海信利达车队的刘燕妮以30分32秒53的优秀成绩摘得女子组冠军，男子中年组桂冠被高军峰收入囊中，成绩是39分33秒74。备受瞩目的男子青年组方面，韩旭祥凭借44分14秒69的成绩折桂。

目前，第四届沿海骑行大奖赛已经完成了两场分站比赛，在与这些骑行爱好者交流的过程中，记者不仅感受到了骑行带给他们的健康和快乐，更感受到了骑行作为一种低碳环保的出行方式，正在影响着人们的生活。



第四届沿海骑行大赛在北海经济开发区鸣枪开赛



10月21早上,滨州北海经济开发区微风习习,参加骑行大赛的选手们个个斗志昂扬,检录处前,选手们一边做热身运动一边检查爱车的情况。比赛过程中,他们更是逆风拼搏,克服了呼吸阻力大、车身晃动大等困难,个个出色地完成了比赛。经过一个多小时的激烈角逐,陶泽政以48分21秒555的成绩率先冲过终点,获得男子青年组第一名,李维以48分06秒731的成绩获得男子中年组第一名,谭敏以54分25秒097的成绩获得女子组第一名。威海队斩获俱乐部组冠军。

本场赛事共有209名选手报名参赛。根据赛事安排,具体分为俱乐部组、女子组、男子中年组、男子青年组4个组别。赛道采用全封闭公路赛道,单圈长度9.6千米,共骑行三圈,本次比赛的起终点为北海大酒店。

当前,为满足广大群众多层次多样化健身运动和旅游休闲需求,山东省正积极挖掘体育旅游资源新优势,加快培育体育旅游消费市场和体育旅游新产品。“第四届沿海骑行大奖赛的持续举办,是以‘大体育’理念为引领,积极推动体育与旅游等融合发展的创新之举,在赛事中全民积极参与健身运动,不断提升自己的体质健康水平也是我们举办赛事想要看到的场景。”山东省体育总会秘书处副处长赵海在采访中表示。

一年一度的沿海骑行大赛已走过四个年头,赛事形式不断创新,参与面逐渐扩大,累计参与人数已超过万人,北海新区作为滨州赛区的主战地是每年赛事不可或缺的重要一站。滨州北海经济开发区党工委委员、管委会副主任高长链表示,自行车运动是一项“绿色运动”和“低碳环保运动”,是全民健身的重要方式,北海道路基础设施完备,地广人稀、空气质量极高,非常适宜开展自行车运动。沿海骑行大赛连续在北海举办是对北海最大的肯定和鼓舞,更是对北海最好的宣传和推介,必将进一步提升北海的影响力和知名度,推进北海高质量发展。



运动场上，欢庆丰收节

文/姜振李震董会青高士东芦媛

编者按：9月23日，农历秋分，是我国第一个“农民丰收节”到来的喜庆日子。在省体育局、省体育总会引领号召下，全省上下的农民体育赛事活动接连上演，为丰收节增添了欢乐气氛，显示出我省农村体育工作水平不断提升。



金秋九月，枣果飘香，山东省无棣县十里香芝麻生态园里一派丰收景象。

为隆重庆祝我国首个农民丰收节，9月22日

上午，无棣县棣丰街道在位于王白杨村的十里香芝麻生态园举行了主题为“迎双节、庆丰收”的趣味运动会。当天，来自棣丰街道35个村的近千名干群参与了掰玉米、扒地瓜、摸石头过河、众星捧月、珠行万里、拔河、扑克、钓鱼及手抛网打鱼等9项赛事。掰玉米、扒地瓜比赛让大家重温了农耕的艰辛与不易，摸石头过河、众星捧月、珠行万里等活动则让大家体会到了团结协作的快乐和能量所在，最后，五个组的拔河循环赛把整个活动掀向高潮。中午，大伙又享受到了田野蒸包、烤玉米、烤笨鸡、芝麻酱等美食。

“运动使人快乐、团结使人奋进；丰收节大家同庆同乐的感觉真好”。无棣县十里香芝麻制品公司总经理任长博在朋友圈写道。

无棣县千名农民共享健身乐趣

嘉祥农运会经验可复制可推广

9月6日，一场声势浩大的农民健身好戏在济宁嘉祥上演。两千余名农家运动员齐聚一堂，共享全民运动激情，充分勾勒出全民健身下沉基层、惠及乡村百姓，助力乡村振兴的美好愿景。本次活动题为“山东省庆丰收农民运动会启动仪式暨嘉祥县第二届农民运动会开幕式”，这是新时代全民健身工作向基层延伸的有力实践，具有很强的引领示范作用，为进一步推动乡村体育工作开展吹响了号角。

本次活动由山东省体育总会、山东省农民体育协会、山东广播电视台、济宁市体育局、济宁市体育总会、嘉祥县人民政府主办。是在中国首个农民丰收节

到来之际举办的庆祝活动，以“丰收、收获”为主题，紧扣农耕、农情、农趣，演绎民间体育，展示乡土风情，感受农民辛苦，突出运动乐趣，倡导健康文明，扩展全民健身内涵。在比赛设置上都是与农耕有关的劳作项目，趣味性强，真正让农民参与、愿意参与。具体比赛项目为挑水抗旱、晒场收谷、独轮车运粮、户外狩猎、同心锯木、齐头并进、稻田插秧、拔河，以及斗鸡等民俗表演项目。

当天上午八时，开幕活动在优美的唢呐声中拉开序幕。活动首先进行了节目展演，精心选出的五个节目有能体现嘉祥特色的“鼓吹乐”表演，又有介绍嘉祥



的群口相声《健康嘉祥喜事多》，还有能够反映该县全民健身工作开展情况的“太极拳”和“花棍舞”表演。展演完毕，运动会正式开场。

记者注意到，在挑水抗旱、晒场收谷、独轮车运粮三个项目中，考验的是各代表队村民的农活“基本功”，大家赛得有模有样，重温了日常劳作；在齐头并进项目中，男女老幼齐上阵，一些参赛“心急”的村民，一上场就想努力跑，结果被绊倒，但他们努力爬起来接着跑；在同心锯木项目中，三人轮流拉大锯，有人压得低，有人拉得急，结果压得越低、拉得越急，费力越大、速度越慢，累得满头大汗……尽管农民运动健儿们表现出的水平还有些业余，但大家都享受了其中的乐趣，即使没有取得第一名也能快乐面对。观众也看得非常投入，大家站在运动场周围，十分专注地观看比赛，看到精彩处，还会拿出手机拍照。整场比赛，一个个充满“乡村气息”且完全贴近农村生活的竞赛项目，观众此起彼伏的呐喊声、加油声，让微风吹拂下的运动场变成了一片欢乐的海洋。

“这些项目都是根据平时生产生活特点设计的，既有竞技性又充满趣味性，乡土味十足。”满硎镇徐前村村民张老师高兴地说，“过去咱们农村哪有运动会，这几年镇里发展好了，这些平时司空见惯的生产活动也能玩，我觉得日子真是越过越有劲头了。”嘉祥县体育局局长刘伟表示，去年以来，嘉祥县实现了镇街体育总会全覆盖，“这等于我们体育部门在乡村有了‘腿’，所以适时进行试点，举办了首届农民运动会，

结果一炮打响，农民的健身热情空前高涨。这不今年，第二届运动会就水到渠成了。”

省农民体育协会主席商学芳看着热闹的运动场面感叹说，“组织、设施、活动、服务等全方位推进，体育部门对农村体育工作的重视我们看在眼里，记在心里。这次又联合我们搞了这次示范活动，我想嘉祥的农运会模式今后一定可以在全省铺开进行。”

省体育总会秘书处处长孙照亮告诉记者说，全省基层体育组织建设取得了重大突破，组织建起来不能当成摆设，要让其活起来才行，这样体育在基层的‘腿’才能迈开来。他谈到，“办农运会就是要让我们体育工作在基层的‘腿’粗壮起来，不再有名无实，嘉祥经验可复制可推广。”

助力乡村振兴，体育不能缺席。孙照亮称，省体育总会和省农民体育协会今年联合组织开展“走进新时代、踏上新征程”山东省庆丰收农民运动会，这是一次引领示范，希望各级体育总会特别是县级体育总会，要充分发挥自身在全民健身工作中的枢纽型组织作用，结合各地农产品节庆展览等活动，积极主动地组织举办富有特色的农民运动会和其他全民健身赛事活动，努力满足广大农民朋友对全民健身美好生活的向往和需求。

榜样的作用是无穷的。来自17地市体育总会及所辖县（市区）体育总会的相关人士，在观摩嘉祥农运会时表达了欣赏、迫切的心情。大家不停地举起手机拍摄记录，从开幕式组织形式，到参赛运动员着装，再到项目、场地安排等通通不放过，生怕遗漏任何一处办赛细节。夏津县体育局局长刘兵说，这次来就是学习，大开眼界，嘉祥模式值得借鉴；邹城市体育局局长栾绪坤甚至把群体科的人马也带到了嘉祥，现场就把各种文字资料“搞”到了手，一副要回去大干一番的架势；菏泽体育部门的同仁们也认真学习，他们深知，牡丹之乡的农村体育事业任重道远……

可以预见，通过省体育总会的这一办赛引领，全省的农村体育赛事活动将开辟出一片新天地。

淄博市体育中心百姓大联赛扶贫村送健康

9月21日，沂源县鲁村镇西官庄村文化健身广场内人声鼎沸，热闹非凡。为庆祝农民丰收节，“淄博市体育中心百姓大联赛”走进沂源鲁村——“迎国庆·庆丰收”农民趣味运动会在此举行。

西官庄村是淄博市体育局的扶贫点，自开展帮扶脱贫工作以来，市体育中心按照体育局党组部署，始终把帮扶脱贫工作作为重点工作，多次组织全体党员和干部职工来到西官庄村进行实地调研，了解扶贫工作进展，并采取走访慰问贫困户、帮扶建设文化健身广场等措施，切实为西官庄村的脱贫致富做实事、做好事。举办本次农民趣味运动会，便是市体育中心体育扶贫的又一具体举措。运动会共设拔河、跳绳、踢毽子、投飞镖、定点投篮等多个团体项目和个人项目，

来自鲁村镇8个片区的近200名农民运动员热情洋溢地参加比赛。

近年来，淄博市体育中心一直致力于打造公益服务品牌，努力将服务全民健身工作不断推向深化。今年以来，市体育中心推出了崭新的全民健身公益服务平台——“百姓大联赛”，截至目前已举办了10多项比赛、活动及公益讲座，数以万计的市民参与到了百姓大联赛中。此次百姓大联赛走进西官庄村，就是为了进一步增进市体育中心和鲁村乡亲们相互了解和感情。通过体育扶贫，不仅让老百姓过上幸福生活，也让老百姓拥有健康的体魄，充分发挥体育工作在脱贫攻坚战中的特有优势，推动体育旅游、体育扶贫工作进一步开展。

9月23日，菏泽市庆丰收农民运动会暨鄄城县首届农民运动会启动仪式举行。据记者了解，本届运动会紧贴农村生活实际，在未来两个月里，鄄城县各镇街将积极组队参赛，引领菏泽农村赛事活动热潮。山东省体育总会秘书处处长孙照亮、菏泽市体育局局长李永辉等出席活动。

比赛当天正逢“农民丰收节”，在启动仪式上，鄄城县19个镇街的500余参赛队员分成不同队列，身着统一赛服，在彭楼镇舜王社区广场上集合，精神抖擞等待比赛检阅。舞狮、商羊舞、太极拳、秧歌等极具地方特色的节目为活动增色不少。各参赛队员从忙碌的农活中抽出身来，代表集体参加比赛，人人喜形于色。

据介绍，本次菏泽农运会立足农村特色，紧贴农村生活，在项目设置方面做了精心安排。赛事共设置10个项目，除传统的广场舞、秧歌舞、拔河、象棋、托球跑、举重、仰卧起坐等项目外，还设置手掰玉米粒、绑腿跑、推铁圈、马叉、斗鸡等比赛项目。赛事项目丰富，参与的范围广，赛场处处都是欢声笑语。

9月初，省体育总会联合省农民体协在济宁嘉祥举行了全省庆丰收农民运动会的启动仪式。在这一办赛引领下，各地市的农民赛事活动不断丰富。菏泽作为农村体育工作的主战场，任务艰巨。李永辉谈到，菏泽市体育局积极响应省体育局、省体育总会号召，对农村体育工作重点部署，务求精准发力，举办此次农民运动会就是一个直接体现。

李永辉称，实施乡村振兴战略是一篇大文章。体育虽然不是乡村振兴战略的主力军，但乡村振兴却离不开体育。菏泽市体育局有信心推动各项工作更上一个新台阶。据了解，菏泽目前正全力推进《村级全民健身全民健康“十个一”工程》建设。到2020年，菏泽要实现全市村级“十个一”工程100%覆盖，即成立一个村级文体活动站、固定一处文体活动办公场所、保障一笔专项文体活动经费、配备一名专兼职文体工作人员、建设一个文体广场、建有一条健身路径、培养一名社会体育指导员、成立一支健身秧歌队或广场舞队、组建一支武术表演队、举办一场文体汇演或体育比赛活动。

菏泽农民运动会如火如荼开展

全国健身秧歌(鼓)大赛 滨州扭起来

文 / 梁长鹏



9月18日上午,为期两天的“中裕杯”2018年全国健身秧歌(鼓)大赛(滨州站)开幕。大赛设健身秧歌、健身腰鼓、手拍鼓三个项目,共有来自海南、新疆、广东、辽宁、天津、安徽、江苏、山东等地的20支队伍,300余名运动员、教练员、裁判员及工作人员参加。比赛执行国家体育总局社会体指导中心审定的2018年《健身秧歌(鼓)竞赛规则与裁判法(试行)》,按照预赛、决赛成绩相加排列最终名次。

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心主办,山东省体育总会、滨州市体育局、滨州市体育总会承办。国家体育总局社会体育指导中心党委书记、副主任刘大庆,国家体育总局社体中心一部主任余汉桥,

山东省体育总会秘书处处长孙照亮,滨州市政府副市长潘青,滨州市政协副主席吴国瑞,滨州市政府副秘书长、应急办主任杨玉鑫出席开幕式。滨州市体育局局长谷玉玲主持开幕式。

近年来,滨州市委、市政府始终坚持体育为民、体育惠民的理念,全面建设完成县级以上主城区“15分钟健身圈”,大力发展全民健身事业。作为健身项目,健身秧歌历史悠久,以其节奏明快、整齐划一、姿态优美、习练健身的魅力深受广大老百姓喜爱。本次大赛,为广大健身秧歌爱好者提供了交流切磋的机会,更是展示滨州体育事业和经济社会发展成果、提升滨州知名度美誉度的良好平台。

山东省百万老年人打太极业务骨干展示启动仪式在泰安市举行



2018年9月16日，山东省百万老年人打太极业务骨干展示启动仪式在泰安市体育中心举行，活动由省体育局、省老龄办、省老体协主办，泰安市人民政府承办。

中国老体协副主席、省老体协主席曹学成，泰安市委书记崔洪刚，省体育局副局长乔云萍，省老龄办副主任牟善勇，省老体协副主席王兆成、李长顺、王春虹等出席启动仪式。泰安市副市长成丽致辞，乔云萍副局长、李长顺副主席分别作了讲话，曹学成主席宣布启动仪式开幕，泰安市体育局局长苏有森主持开幕式。

乔云萍在讲话中指出，为认真贯彻落实全民健身和健康中国国家战略，提高老年人的生活质量，自2016年起，省体育局、省体育总会、省老龄办、省老体协等八部门在全省开展了老年人太极拳普及推广活动，全省各级老体协充分发挥桥梁和纽带作用，“下乡进村”，服务基层，连续三年培训业务骨干30万人。同时，又再次强调了孙继业副省长对全省普及老年人太极拳工作的高度重视。

来自泰安各界的太极拳业务骨干表演了太极大鼓、24式太极拳、八段锦、太极功夫扇等节目，他们身着统一服装，神情自若，轻松自如，伴随悠扬的乐曲，用优美流畅的身姿、典雅大方的造型、整齐划一的动作充分展现了太极拳的圆活沉稳、刚柔并济之美，博得了现场观众的阵阵掌声。精彩的展示将启动仪式推向高潮，标志着全省百万老年人打太极业务骨干展示活动正式启动！



文
本刊作者

山东“世界健身气功日” 活动在临沂举行

文 / 李明卿



金秋时节举盛事，健身气功著华章。9月8日上午10点，1500名健身气功爱好者在临沂人民广场主会场举行健身气功展演活动，庆祝第二个“世界健身气功日”。沂水县、费县两个分会场各有500名健身气功爱好者进行功法展演。山东省健身气功管理中心主任、省健身气功协会会长陈勇，临沂市体育局副局长、临沂市体校校长赵爱国，山东省健身气功管理中心副主任、省健身气功协会副会长兼秘书长吴雪梅等领导现场观看了展演活动。

健身气功是中华悠久文化的重要组成部分，是深受人民群众喜爱的民族传统体育项目，蕴含着修身养性的健康生活理念，体现了东方哲学天人合一的思想。设立于2017年的世界健身气功日，旨在让更多的人了解健身气功，提高身

心健康，造福人类。今年9月8日是第二个世界健身气功日，今年的主题是“健身气功，养生之道”，今天在五大洲40多个国家和地区，数百万名健身气功爱好者同步举行健身气功展演、论坛、讲座等系列活动，共同展示健身气功的独特功效，构筑一幅传播健身气功、弘扬东方文化的宏伟画卷。

临沂市有着深厚的健身气功运动群众基础，广大群众积极参与健身、崇尚科学健身，体育事业蓬勃发展，是山东省健身气功活动开展最好的城市之一。山东省健身气功管理中心主任、省健身气功协会会长陈勇指出，举办世界健身气功日活动，能让更多的群众共享健身

气功节日的欢乐，宣传健身气功的养生功效，全省健身气功工作将以世界健身气功日活动为契机，加大健身气功普及推广力度，通过广泛开展丰富多彩、形式多样、贴近群众、贴近基层的健身气功活动，不断丰富全民健身内容，增强群众体质，活跃群众文化体育生活，让群众拥有健康的体魄和崭新的精神面貌，更好地服务于健康山东建设。



济南举办「阅读+健身」

推广活动

文 / 逢淑友

日前，由中共济南市委宣传部、济南市文广新局、济南市体育局主办，济南市委讲师团、济南市图书馆、尚武洪派太极拳推广中心、济南市体彩管理中心及济南奥体中心联合承办的“暑期阅读+健身推广”活动启动仪式在济南奥体中心体育馆举行。

启动仪式上，来自博文小学的两位小学生为大家带来了精彩的童声诵读《江南古韵之四季》，尚武洪派太极拳推广中心为大家奉献了一场别开生面的传统武术表演串烧，2018省读书朗诵大赛成人业余组一等奖获得者刘博学表演了原创朗诵作品《小孙子》。活动现场，济南市图书馆的流动图书车免费为市民提供社保卡借阅功能开通和图书借还、咨询服务。

记者从现场了解到，本次活动还举办了一场时长为3小时的阅读马拉松挑战赛。选手们需在3个小时内阅读一本书，阅读满1.5小时则可获得答题权限。选手们需在10分钟的时间回答18道题目，答对题目最多且用时最少的选手夺冠。“马拉松比赛考验了一个运动员的体能和耐力，而‘阅读+马拉松’这两者的结合一方面可以让选手能够感受阅读的乐趣，同时也是对自身的一种挑战。”济南市图书馆工作人员李德虎介绍说。除了“阅读马拉松挑战赛”外，在活动现场，还有健身达人互动游戏和救生溺水演示等活动，在进行全民健身宣传的同时普及健身安全常识。

“健康不仅仅是身体健康，同时还包括心理健康，体育、健身、文化的深度融合、跨界融合作为本次活动的亮点，可以更好地提倡市民在关注运动健身的同时，不忘读书学习。”济南市体育局副局长刘岩在接受记者采访时说。

据悉，本次活动诠释了“全民阅读+全民健身”的融合发展理念，是济南东部的体育馆与西部的市图书馆开展文体融合发展的第一步。接下来，两家单位将紧紧围绕“体育惠民”、“文化惠民”两项中心工作，充分整合各自场馆、师资等资源，开展全方位、多渠道合作，推出更多形式新颖、内容充实的文体活动，不断促进泉城市民身心健康发展。



临沂龙舟邀请赛迎国庆

文 / 姜修理 黄龙祥

9月22日，临沂市2018“锦绣兰山·体彩杯”迎国庆龙舟邀请赛在滨河西路风帆广场开幕。作为2018年中国沂河体育节的一项重要赛事。本届龙舟争霸赛受到了全省各地市的广泛关注和积极响应，来自济南、德州、枣庄、日照等市内外15支队伍240余名运动员报名参加直道竞速200米、500米两个项目的角逐。恰逢中秋假期第一天，吸引了大量市民前来观赛。比赛的举办，进一步营造了节日气氛，丰富了节庆内容，展现了“商都水城、文化兰山”的良好风貌，为节日

中的市民奉献了一场精彩的水上盛宴。

赛龙舟既是传统民俗活动，也是一项深受人们喜爱的体育运动项目，近年来，兰山区紧随市委、市政府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这一靓丽的城市名片，推动了体育和文化、旅游的融合发展，收到了良好的社会效益。

健身指导，送到百姓身边

文 / 窦新民 楚宝凯 王金山 张荣娟 王金山 朱旭 董兰鑫

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,全省范围内的科学健身服务工作如火如荼。

2018年乳山市中小学生游泳普及培训成功举办



8月9日,由乳山市教育局和体育局主办的为期14天的中小学生游泳普及培训活动在城西全民健身中心落下帷幕,为来自西苑学校的320名学生进行了游

泳技术免费培训。

此次培训活动以西苑学校为普及实验点,采取政府买单的形式为中小學生提供暑期免费游泳培训,积极探索建立为中小學生提供免费游泳教学公共服务的长效机制,使广大青少年學生掌握游泳健身、生存和救急技能,在场地选取上,高标准、严要求,强化各项安全措施。在教学过程中,聘请具有相应资质的游泳教练担任,并配齐安全救护人员;对所有参加培训的学生和工作人员进行安全教育,签订《安全责任书》,对参加培训的学生必须足额购买人身意外伤害保险。同时,实行严格的领导带班值班制度,确保及时有效应对突发事件的发生。

滨州沾化第一家标准游泳健身馆开馆

“以后孩子想学游泳,可以随时来,这里场馆设施齐全,环境很好,俺们再也不用开车跑来跑去了。”8月10日上午一大早,家住沾化城区的侯先生带着不满2周岁的儿子来到刚启用的沾化区游泳健身馆内,让孩子亲身体验一下亲水运动。

投资2500余万元的沾化区游泳健身馆正式对外运营,改写了沾化区无游泳馆的历史。新启用的游泳健身馆位于沾化区市民活动中心西北部,建筑面积为3030平方米,建筑高度14.5米,层数为地下1



层和地上2层。泳池为50米七泳道,每道宽2.5米(标准宽度),分深水区 and 浅水区,最深1.8米、最浅1.3米。采用空气源热泵机组、太阳能、市政热力相配合供热调节水温,水温常年保持27度左右,能满足全区游泳训练、比赛和戏水健身等运动。

“沾化游泳馆是全市第一个安装有恒温除湿系统的泳馆,能够及时调节空气中的湿度和温度,解决场馆内四季有凝结水的通病,让游泳爱好者更加舒适地在水中活动。”沾化区文体新局工会主任刘勇介绍说。

目前,沾化区游泳健身馆常年聘有10余名专业游泳教练,开设青少年基础大小班、成人班、亲子班等课

程,分批次对6周岁以上的游泳爱好者进行游泳培训,让广大青少年和游泳爱好者在家门口享受到游泳健身带来的乐趣。同时,沾化区游泳健身场馆的建成运营为全区游泳进校园打下良好的硬件基础。新场馆的启用运营带来了超高人气,开馆不到三天,前来办理游泳健身年卡的市民络绎不绝,已达600多人。

“下一步,我们积极与区教育部门联系,今年在全区各中小学校园开设游泳课程,让我们的专业游泳教练走进学校,走进课堂,面对面传授游泳技能,对孩子们进行防溺水训练,教授自救知识,让孩子们度过一个安全快乐有意义的假期。”沾化区游泳健身馆负责人王泽明说。

德州陵城区“组团”培训健身气功

8月21日下午,秋风习习,德州陵城区人民医院灯光篮球场上,100多名医务人员整齐排列,教练们一边讲解着健身气功习练的原则与要求,一边伴随着优美的旋律和口令,一招一式教授着健身气功八段锦动作要领。

“从16日开始,我院100多名医务人员集中习练健身气功,陵城区体育局和区老年体协选派了两名专业教练,免费培训指导。”该院副院长闫书环说,“以这次集中培训为契机,我院已将健身气功作为工间操内容,长期坚持下去,增强广大干部职工的健身意识,提高干部职工的身体素质,引导广大干部职工‘快乐工作,健康生活’。”

除陵城区人民医院外,进入8月份以来,陵城区税务局集中培训60人,陵城区中医院集中培训50人,陵城区财政局培集中训40多人……陵城区体育局办公室主任张福成说,不少单位“组团”培训健身气功的良好势头源自前段时间全区机关企事业单位的健身气功培训。在创建全国卫生城市工作中,陵城区把健身气功纳入全区机关企事业单位工间操,区体育局对全区117个单位、近300名干部职工进行了培训。这些健身气功指导员像“火种”一样,带动指导本单位干部职工,点燃了人们习练健身气功的热情,极大地推动了健身气功的发展和普及。

陵城区财政局分管政工的负责人陈建军介绍称,该局参加培训的体育指导员回来后,指导局里的同志



习练健身气功八段锦,但是由于时间短,动作不够熟练、规范,他们感到有些吃力。所以再次向陵城区体育局“求援”,要求“开小灶”。他说:“习练太极拳和健身气功能增强人的心理素质,改善人的生理功能,对腰椎、颈椎也很有好处,很适合长期坐办公室的上班族习练。局里下通知不到两天时间,就有40多人报名。”

另据悉,陵城区体育局正在筹办“太极沙龙”,每天下午下班后,拿出一个小时时间,由体育局指定的专业教练指导政府院内单位的爱好者习练太极拳和健身气功。张福成说:“对30人以上的单位,陵城区体育局聘请专业教练上门培训、指导。局里舍得拿出人力、精力、财力进行健身气功培训,最终目的是借助再培训,巩固全区企事业单位的工间操活动,掀起全民健身高潮。”

济宁任城区 35 处笼式球场人气旺



近年来，任城区利用体彩公益金在各社区（村）大力建设健身路径，安装健身设施，建成城区 8 分钟健身圈。2017 年，根据济宁市为民办实事项目，任城区结合实际，又建设了 35 处笼式球类场地。目前，这 10 处笼式篮球场、5 处笼式足球场、20 处笼式羽毛球场已全部投入使用。这些新添球场人气爆棚。

近日傍晚，记者来到位于任城区越河街道古路沟社区灯光球类场地，场内熙熙攘攘，来这里运动的有上班族、学生和退休人员，新设立的笼式篮球场为热爱篮球的人们提供了很好的运动条件。“每天下班后跟朋友过来打会儿球已成了习惯，这种小型球场太便民了。”家住越河街道的张先生说。其实，有不少市民跟他一样，每天到广场打打球。家住附近的市民刘女士也说，以前在广场上除了跳舞、遛弯等，没什么好的活动形式，自从楼下建成笼式球场，市民在广场锻炼又多了一个项目。晚上 8 时 30 分记者看到笼式球场仍灯光通明，正在踢球的市民还不舍得离开，更有市民带着球来到广场“排号”。纵观整个广场，笼式球场已成为最具人气的区域之一。

这种“运动热”现象不仅仅是在越河街道，在南张西刘社区笼式足球场内也同样可见。“对于足球爱好者来说这真是一件大好事，踢球更方便了。”35 岁的李先生说，这种小型的笼式足球场很实用，随着自身

年龄的增加，大多数足球爱好者的跑动能力下降，11 人制的大场很难坚持，转而青睐 5 至 7 人制的小场。“这样不仅减少了每次运动的强度，还可以增加每周锻炼的次数。”

据任城区全民健身活动指导中心工作人员孔哲介绍，目前所建设的这 35 处场地是由任城区教育体育局按照为民办实事的具体工作要求，经过周密部署，精心组织策划后，安排专业的工作人员在全区范围内挑选出来的最符合建设条件的场地。这些场地全部采用高度为 4 米的钩花围网，篮球、羽毛球、乒乓球场地上方均铺设 PVC 卷材，这种地面具有抗老化、强耐污、易清洁、抗高温、耐低温的特点，防滑耐磨，本身黏合附着力能够充分保证适度的运动灵活性，有效增强脚底摩擦力，使运动随心所欲，安全无忧。笼式足球场均采用高密度人造草坪，具有易清洁、防滑耐磨特点，可有效防止和减少健身人群的运动损伤。

据悉，为进一步为健身群众提供优质服务，在 35 处健身场地全部建设完成后，任城区教体局通过政府购买服务的形式，针对所有场地的后期维护和服务需求，确定了场地管理维护单位。目前，场地管理维护单位已进驻，并严格按照规定，对各场地进行专门的场地管理、卫生清理、地面维护等工作。

近几年，任城区累计投入 1200 余万元，按照每个

乡镇街道文体活动中心配备1副篮球架、12件器材、2副乒乓球台，社区配备12件健身器材，村居配备6件健身器材的标准，为全区所有镇街、社区（村）安装了健身设施。全区共建设区级全民健身广场3处，镇街、社区健身苑15处，健身园4处，为社区（村）安装健身器材800余处，进一步完善了群众身边的健身场地配套设施。目前，全区共有健身活动站点320余处，城区经常参加体育锻炼的人数达到40%以上。

不仅如此，为做好全区各健身活动站点的业务指导工作，任城区全民健身指导中心每年均举办社会体育指导员培训班，发展扩大指导员数量，提高指导员素质和水平，为群众科学健身提供科学指导和帮助。目前，任城区共有国家级社会体育指导员11人，一级社会体育指导员135人，二级社会体育指导员383人，三级社会体育指导员2155人。

济宁市开展太极公益讲学

8月16日，应济宁市图书馆尼山书院邀请，济宁市陈氏太极拳协会会长付开瑞携少年班弟子，到尼山书院进行太极公益讲学。

此次参加公益课堂的是来自校园的孩子们，也是付开瑞老师一直关注的群体，“太极拳的传承与发扬，未来是需要这些正在茁壮成长的孩子们的”付老师如是说。

一直以来，济宁市陈氏太极拳协会极力推动“太极进校园”活动，将此项活动纳入协会日常工作内容，付开瑞老师抽出时间每周去校园内给孩子们讲课。

公益课于下午15点整正式开始，付开瑞老师首先向孩子们声情并茂的讲述功夫的起源、发展、演变，告诉同学们，太极拳讲究文武双修，德艺皆是习武者需要具备的，习练太极拳，首先要知道欲学拳先学礼的陈氏太极门规。为了增加趣味性和互动性，付开瑞老师还时不时的提一些关于武术和影视作品中的武打动作的问题，引起了现场同学们的共鸣，纷纷举手回答问题。随后，付开瑞老师带领众少年班弟子，先从

抱拳礼开始教导孩子们，紧接着付老师指派弟子现场展示太极魅力。拳法展示完毕后，应孩子们的要求，少年班弟子向大家展示了太极刀。

随着学习的深入，孩子们也开始跃跃欲试起来，付开瑞老师为了让孩子们爱上太极、学习太极，对在场的孩子们进行分组，让弟子们率领他们习练太极的基本动作。

“小教练”一边示范一边讲解，在“小教练”的带领下，同学们认真的习练。经过近两个小时的公益教学，同学们都对太极拳产生了浓厚的兴趣，也对中华传统文化及武术有了更加深刻的理解。

活动进入尾声时付老师告诉大家，学习功夫，尤其是学习陈氏太极，需要领悟功夫的真谛，学习一种拼搏向上、积极奋斗、永不言败的精神。为了强身健体，更是为了报效国家匡扶正义。希望大家通过今天的学习，对中国传统文化产生民族自豪感，将我们国家的传统文化传承下去。

乳山最美湿地公园开园添健身新所

经过一年多紧张的施工，10月10日，投资近2.5亿元的乳山潮汐湖湿地公园正式对外开放，为广市民增添了一处休闲健身的好去处。

潮汐湖湿地公园位于滨海新区，园内绿意盎然，鸟语花香，空气清新，配套设施完善。为改善潮汐湖生态环境，2017年乳山市采取PPP的运作模式引进国内顶级园林企业对潮汐湖进行生态提升建设，着力打造集生态保护、旅游观光、休闲娱乐、科普教育于一体的潮汐湖湿地公园。为最大程度上保护潮汐湖生态环境，在施工过程中严格落实生态修复理念，坚持不建设硬质堤岸，不大面积硬质铺装，不大规模换土，在保留原有生态体系的基础上，对潮汐湖进行全方位的绿化改造。

经过一年多的生态修复，潮汐湖不仅保留了原有水域面积，而且新增草坪30余万平方米，栽植黑松、白蜡、法桐等绿化乔木2万余株，沿湖种植芦苇15万余平方米，潮汐湖湿地公园宛如一条翠绿的缎带蜿蜒铺展于银滩西部，成为一道美丽怡人的风景线。

潮汐湖湿地公园是乳山市保护生态环境、推进生态修复的典型案例。近年来乳山市紧紧围绕“绿水青山就是金山银山”的发展理念，先后实施生态林业建设、城市水系建设、园林景观建设等系列生态保护和生态修复系统工程，全方位推进生态城市建设步伐，将“绿水青山”的新型生态化发展理念贯穿到城市建设、生态保护等各个领域，实现了经济建设与生态环境建设、物质文明与生态文明互促双赢。

山东省开通 《动感视界》电视栏目 打造崭新宣传平台

文 / 李开锋

为更好地宣传山东各地全民健身事业发展成就，相对全面完整地报道全民健身单项赛事活动、扩大赛事社会影响力，普及推广全民健身运动项目和科学健身知识，吸引更多群众参与全民健身，山东省体育总会与山东广播电视台电视节目中心精心策划打造了《动感视界》电视栏目，为山东省各级体育总会提供了一个崭新的宣传平台。

《动感视界》栏目计划于2018年9月开播，暂定每周播出一期，每期20分钟。该栏目将根据省体育总

会秘书处发布的赛事预告及各市体育总会发布的本市赛事活动预告，选择部分赛事活动进行现场录制，适当收取制作费用，免费在《动感视界》栏目播出并上传CCTV5、新华社《新华视点》、央视通联等传统央媒，上传优酷、土豆、爱奇艺、腾讯视频、搜狐视频等视频网站；图文新闻上传人民网、新华网、央视网、网易、新浪、中国体育网、凤凰网、今日头条等大型门户网站。





9月18日，2018年大众跆拳道国家一级裁判员晋升暨年审复训开班仪式在邹平县雪花山庄举行。

据了解，这次培训主旨主要是围绕最新国际竞赛规则，品势竞赛规则，跆拳道、特技、击破竞赛规则，跆拳道竞赛国际用语，跆拳道竞赛用表范例等内容，课堂上学员认真听讲，课后主动与讲师进行互动交流，来自全省的100多名跆拳道裁判员，将在此进行为期一周的培训和年审。

邹平县副县长韩颖介绍了邹平县经济社会各项事业发展情况。她说：“近年来，邹平县紧紧围绕“建设体育强县”的总目标，体育工作实现了优质高效、蓬勃健康发展。跆拳道不仅是一项武术运动，还是一种艺术文化。今年上半年，2018-2019全省大众跆拳道系列赛滨州站比赛在邹平县举办，有力增进了邹平县跆拳道俱乐部与省内知名高水平俱乐部之间的切磋交流，推动了邹平县跆拳道运动的普及和竞技水平提升。今后邹平将不断提高青少年跆拳道教育教学水平，培育更多的高水平专业化俱乐部，促进跆拳道运动整体竞技水平大幅提升，推动全县体育事业发展再上一个新台阶。”



全省2018年大众跆拳道裁判员 培训班在邹平举行

文
本刊作者

山东省风筝协会着力推进规范化建设

文 / 姜 振

10月13日,山东省风筝协会第五届理事会第一次会议在滕州召开。自今年5月份成功换届以来,省风筝协会按照省体育局、省体育总会的相关要求,进一步加强规范化建设,突出增强创新和凝聚力,延续了良好的发展势头。协会理事长、省体育训练中心纪委书记刘勇,协会秘书长、山东体育学院体育社会科学学院副院长张基振等协会有关领导出席会议。

今年5月31日,山东省风筝协会第五届会员大会在济南召开,会议选举出了协会新一届领导机构成员。本次召开的第五届理事会第一次会议,在党建工作、组织建设、文化建设上都进行了认真部署和谋划。审议通过了协会党支部组成人员名单,设置了裁判与竞赛委员会、创新与推广委员会、宣传与外联委员会三个专项委员会,增补了18位理事,讨论了会徽会旗样式等。

会议期间,与会理事们积极建言献策,一心谋发展。刘勇在讲话中谈到,协会现在是一个大家庭,通过增补理事,覆盖的面进一步拓宽。而且通过加强党建工作、完善组织机构、加强文化建设,提升了规范化管理水平,为今后工作的开展提供了坚强保障。他还说,大家发展的思想和劲头都很足,相信随着各项工作的推进,风筝协会将越来越有活力。张基振主要从团结和谐、丰富赛事活动、市场化运作等三个方面提出了协会的发展思路。

作为传统体育项目的代表,风筝运动的发展一直以来受到山东省体育部门的重视。在省风筝协会的组织下,每年都有相关赛事举行,尤其是省全民健身运动会风筝比赛,规模和影响力不断提升,累计参与达近千人次,参赛风筝数量和质量显著提升。

山东省全民健身宣讲活动持续下基层

文 / 宁宇杰 孙伟波

连日来,由省体育组织开展的、一年一度的全民健身宣讲活动在全省各地持续开展。

2018年全民健身志愿宣讲暨桓台县第一期三级社会体育指导员活动日前举行。来自桓台县直各部门单位的健身爱好者、城区街道及各镇代表、各学校体育工作负责人等近600人参加培训。大家聆听专家讲座,感受全民健身的魅力。培训中,曲阜师范大学副教授曾凡鑫、中国慢性病防治委员会委员刘化恩博士分别以“运动是良医”和“营养调理与医学运动”为题,进行了全民健身的专题报告。本次培训活动的成功开展,将推动桓台县基层全民健身知识和健身技能的推广普及,增强基层社会体育指导员培训力度,有力地促进桓台县全民健身事业的蓬勃发展。

在8月17日蒙阴站的宣讲活动中,参加培训学习的有各乡镇街区的文化站长、全县345个行政村的健身骨干以及城区各健身站点成员、社会各界热心体育

的人士,共计400余名。山东大学体育学院教授田吉明向广大体育爱好者全面细致地讲解了五禽戏、易筋经等功法。

菏泽曹县则在县电视台演播大厅举办了“科学健身讲座”。山东师范大学体育学院樊丽霞为全县各体育协会的150余名健身爱好者就如何科学健身进行了精彩讲解。在授课过程中,樊丽霞博士现场演示了科学健身的基本要领,并针对广大群众在健身过程中极易发生的错误行为、错误动进行详细讲解,引导大家科学健身,真正做到“我健身,我快乐”。参加培训的王阿姨高兴地说,“以前健身就是别人咋练我咋练,坚持了好长时间健身效果却一般。经过这次讲解才知道,原来健身需要正确认识自身的身体状况,针对自身实际情况采取合适的运动方式、适宜的运动强度和运动量,才能达到效果。”

山东省龙狮运动协会成立

文 / 姜 振

9月8日，山东省龙狮运动协会成立大会在临沂市召开。会议审议通过了《山东省龙狮运动协会章程（草案）》，选举徐启龙为第一届理事会会长。活动期间，还进行了精彩的舞龙舞狮演出。省体育总会秘书处四级调研员孙建勇、临沂市体育局副局长伦波、临沂大学体育与健康学院院长杨涛等人士出席成立大会。

据了解，山东省龙狮运动协会是由临沂大学等单位发起，并经业务主管单位山东省体育局和登记管理机关山东省民政厅批准成立的省级体育社团。协会以团结和组织全省龙狮爱好者和工作者，努力推动山东省龙狮运动广泛开展为宗旨，致力于普及龙狮知识、研究制定龙狮运动发展规划、培养龙狮运动骨干力量和组织龙狮运动赛事活动。

孙建勇对省龙狮运动协会的成立表示祝贺，他指出，协会要旗帜鲜明讲政治，保障协会健康发展；要依法依规办事，严格按照章程开展工作，保障协会健康发展；要加强教练员和裁判员等骨干队伍建设，为龙狮运动发展提供有力人才支撑；要着力打造龙狮运动品牌赛事活

动。

据了解，龙狮运动近年来在全省发展迅速，通过舞龙舞狮进行强身健体、娱乐健身的群众与日俱增，龙狮赛事活动同样不断丰富。临沂大学是山东省最早开展舞龙舞狮项目的高校之一，学校开设有校选课，也是体育学院一些专业的必修课。2013年临沂大学成立了龙狮队，如今固定队员有70余人。徐启龙作为体育学院教师，也是学校龙狮队主教练。近年来，他率领弟子南征北战，为推动山东龙狮运动发展作出了努力。

当选首届会长，徐启龙谈到，山东省龙狮运动协会的成立标志着山东省的龙狮运动有了自己的行业管理组织，是规范龙狮运动管理新的里程碑。协会将积极宣传推广舞龙舞狮运动知识，建立舞龙舞狮训练基地，定期组织专业培训，举办龙狮运动竞赛，加强与全国各省市龙狮运动协会的交流，不断提高全省龙狮运动水平，为广大龙狮运动爱好者提供一个更加宽广的平台，为弘扬中华优秀传统文化、提高人民群众健康水平发挥积极作用。

菏泽气排球培训促项目普及推广

文 / 宁宇杰

8月17日，菏泽市气排球培训班在菏泽学院体育馆成功举办。共有来自菏泽市直机关单位、各县区体育主管部门、企业、驻荷高校等地的40余人接受培训。

培训现场，菏泽市鸿达排球俱乐部专业的排球教练为参训人员介绍了关于气排球相关的理论知识，随后组织参训人员进行了气排球实践学习。

菏泽市体育局副局长房惠敏说，“气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目，由于运动适量、不激烈，男女可以混合进场参与，适合各个年龄层次的人进行强身健体活动。我们举办此次培训班，目的是加大全市气排球项目的推广普及力度，促进菏泽市气排球运动的快速发展，在全社会进一步营造崇尚健身、参与健身的良好氛围。”

另据了解，为大力推广普及健身气功，进一步夯实全民健身活动基础，近日，菏泽成武县举办了健身气功第二期培训班，全县80余名健身气功爱好者接受培训。

菏泽市健身气功协会刘健老师对健身气功·六字诀、五禽戏进行了全面细致的理论梳理，并对培训班学员在动作细节、动作演练、呼吸配合等方面的注意事项进行了指导。令人高兴的是，在本次培训班上出现了不少年轻人及青少年的身影，这对夯实健身气功人才基础、普及推广健身气功具有积极意义。成武县体育发展办公室主任王旭说，“通过举办此次培训班，不仅进一步提升了健身气功指导员的综合素质与能力，同时也为健身气功的推广普及奠定了坚实基础。”

单县还举办了2018年山东省足协E级教练员培训班，省足协讲师陈宏为来自菏泽各县区的30余名学员进行培训。菏泽市足球协会主席汪立新说，“此次培训班机会十分难得，陈宏老师先进的教学理念让大家受益颇多。以后将继续为广大足球基层工作者提供更多的机会，进行更多的专业培训，为菏泽市足球运动的发展和普及增加力量。”

杨春燕：将公益与关怀带给社会

文 / 宋莹

2013—2016 年度全国群众体育先进单位”“中国社会组织评估等级 AAAA 级”“社会组织党建工作先进单位”“三八红旗集体”“淄博市体育社会组织先进单位”……在淄博市广场舞协会的办公室里，一排排奖状、奖杯、证书仿佛在诉说着这个团队的荣耀。实在太多，摆放不开的，就摆在展示柜的储物层。

很难想象，这是一个成立还不到 4 年的社会组织，淄博市广场舞协会会长杨春燕带着她的“家人们”就已经获得如此之多的荣誉。

毫无疑问，这是她们最值得骄傲和自豪的部分。杨春燕说：“满屋的荣誉，都是对我们这个集体的肯定。能够让中老年这个群体身体健康，积极生活，继续给社会带来正能量，这就是我们一直在做的事。”

与“舞”的不解之缘

“天生舞者。”熟悉杨春燕的人都在心中这样评价。她像一团优雅灵动的火焰，点燃人们心中舞动的火苗。

杨春燕出生在吉林通化，在家庭氛围的熏陶下，11 岁的她便开始学习舞蹈。17 岁从 50 余人中脱颖而出进入地方文工团。虽然是团里最小的舞蹈演员，但在入团后的第一个春节晚会上，杨春燕便成为 5 个舞蹈节目的主角。

一直想圆一个当兵梦。18 岁的杨春燕从文工团报名参加了军。入伍后的第二年，她又考上了军医学校选择了医疗方面的工作。

当杨春燕再次拾起舞蹈专业，已经是 2011 年。此时，她已经从部队转业，并在淄博市安顿了下来。偶然一次晚间在小区散步时，杨春燕看到一处空地上有不少人在跳广场舞。杨春燕说：“当时就觉得挺有意思，我就跟在她们后面随着跳，毕竟之前有舞蹈功底，心底里还是喜欢舞蹈，就这样和广场舞结下了缘分。”

没想到，已经阔别舞台多年的杨春燕，这一跳，跳进了广场舞的世界里。

成为两万人的“大家长”

2013 年，因为学舞快、水平高，小区里舞蹈队员们推举杨春燕当了队长。

2014 年，淄博地区广场舞的队长们聚到了一起，敲定了成立广场舞协会的事宜。

谁来当这个会长？

竞选发言时，她亮明了自己的观点：第一，必须建章立制；第二，党支部要建在协会上；第三，要有专业的舞蹈功底；第四，要有组织协调能力；第五，身体健康而又能够为团队服务。就这样，杨春燕凭借清晰的思路和大气的语言风格，当场被全票推选为会长。

把好事办好。当上会长以后的杨春燕，第一件事就是考虑预防和处置广场舞社区内噪音扰民和队伍之间因场地产生纠纷的事，让大家在和谐的氛围中进行广场舞锻炼。杨春燕说：“为了解决音响扰民的问题，我们统一发放了音响设备，把活动场所调整到远离社区的地方；每年高考期间，我

们还会发布倡议书，停止一切活动，并且副会长会进行夜间巡查；队伍之间有矛盾，我们就办起来联谊会，把队长们叫到一起排练，一番熟悉过后，大家也就成了朋友，不会再因为一些琐事闹矛盾了。”

有想法，有办法。淄博市广场舞协会越办越好，更多的广场舞队伍也纷纷加入到协会当中，截至目前，已经登记在册的广场舞队伍涵盖淄博市的各个区县，成规模的就有 300 支，登记的会员人数约 2 万余人。据杨春燕介绍，这些数据仅仅是一小部分，在淄博市内活动的广场舞群体约在五六万人。

杨春燕说：“我们是公益组织，什么费用也不收，还经常往里面垫钱。虽然咱物质上拮据一点，但是我感觉奉献给我带来的快乐是什么也比不了的。会员们的信任和支持，这是我能一直坚持下来的原因。”

专业、公益双丰收

2016 年，淄博小梅艺术团在全省体育健身广场舞大赛上已经连续两届获得冠军。在艺术指导老师张云海的带领下，艺术团已经多次参加国家级、省级大赛并获奖。杨春燕说：“很多人也问我们能拿第一的秘诀是什么，其实很简单，我们的队员都有着强烈的集体荣誉感。今年的比赛，我们从年初就开始准备，刻苦训练。大家都憋着一股劲，不争第一誓不罢休，准备继续冲刺冠军！”

其实，杨春燕今年也不过 49 岁，在跳广场舞的群体中，属于十分年轻的那一部分。对于这个群体，杨春燕有她自己的理解：“在我跳广场舞的过程中，我与她们接触，知道她们是多么善良，也知道她们多么需要关注。你想想，这些中老年人中，不少人经历了解放战争，经历了艰难的生活，到了现在，家里的孩子都是四五十岁，工作又忙，平时谁来关注他们？我们这个广场舞协会，不只是对这个群体进行服务和管理，还提供公益的电脑培训、写作培训、普及法律知识，教他们怎么样防止上当受骗。以前条件有限，老人们没上过大学，我希望他们来到这里，就和上大学一样。”

赠人玫瑰，手留余香。为了让这个群体能够发挥更多能量，协会带领着队员们前往多个革命老区学习、扶贫、捐赠物资，参加环保志愿行动，积极报名当志愿者……

“举个例子，我们为身患重病的孩子捐款，2 天就筹集了 17 万元的善款，类似的事情太多了，这些都让我十分感动，我就觉得我要感谢协会中每个人，他们都是一群政治觉悟很高、素质也很高的人。我们协会把这么多人拢在一起，年年有这么多先进受表彰，有这么多公益活动，协会不断发展，就要为社会作出贡献，这也是我管理协会最大的心愿。”杨春燕谈起团队的公益活动，自豪的神情洋溢在脸上，“我们不仅改善了社会养老问题，还让中老年群体更多保持积极乐观的心态，身体健康了，给家庭和国家减少点负担，比什么都强。要问我们到底是怎样的一个群体？热爱生活、积极向上、团结同志、关心集体、为社会贡献力量，我们就是这样的一群人！”

山东体育十月闪亮登场文博会

文 / 赵博文

以“新时代、新动能、新创意、新发展”为主题的第七届山东文化产业博览交易会（以下简称“山东文博会”）将于10月11日至15日在济南举行。山东文博会是省委、省政府推动文化大发展大繁荣、加快由文化资源大省向文化强省跨越而作出的决策部署，也是引导山东省传统行业升级换代，加快新旧动能转换的重要举措。体育作为大文化的重要组成部分之一，因此以“融合创新发展，活力幸福人生，共创山东体育新时代”为主题的山东体育展也将作为本届文博会活动平台版块的重要组成部分，惊艳亮相主展馆济南国际会展中心。

文博会山东体育展由山东省体育局主办，致力于促进山东“体育+”全面综合发展，加快群众体育、竞技体育、体育产业和体育文化协调创新发展。同时将以展示山东体育高质量创新发展成就、加快体育强省和健康山东建设为主线，体现体育融合发展、推动“双招双引”工作、助力新旧动能转换重大工程实施。展馆将重点展示和推介一批集聚效应明显、产业链条完整、平台功能聚合、文化传承深远、品牌影响力大、创新创意与互动体验性强的企业和产品，以及体育服务综合体、体育旅游目的地、体育康养营地、体育特色小镇、体育主题公园和体育精品赛事、展演、节庆等活动。

山东体育展馆围绕“弘扬体育文化，传承体育精神”、“奥运争光扬威，全运巅峰突破”、“全民健身健康，活力幸福人生”、“融合创新发展，共赢产业未来”四大模块内容，设置了展板展示区、视听感受区、现场展演区、互动体验区、产品展示区五大区域，包含展厅展示、展厅展演、互动体验、发展论坛、项目推介、招商引资、签约发布等丰富多样的活动形式。

本届文博会山东体育展馆的总面积近700平方米，布展设计采用全体育元素、全齐鲁特色、全山东制造融合打造的理念。精准展现山东体育领域领头雁、行业排头兵定位的同时，打造了乡村振兴战略、经略海洋战略和红色基因传承的齐鲁标杆，也淋漓尽致地彰

显了山东体育开放融合，拥抱未来；脚踏实地，勇于担当；展翅翱翔，活力无限的特点。在展馆展板展示区，山东体育整体发展概况、精品赛事活动、星级健身俱乐部、体育运动休闲小镇、全域体育旅游精品线路、体育产业示范基地、体育服务综合体、以及智慧体育科技、体育教育、体育培训、体育文化、体育康养、体育金融等体育融合发展板块一览无余。若是对图文的形式还感到不过瘾，可以来到视听感受区，以LED、VR等更加生动的方式感受山东体育的发展，了解精品赛事活动项目，走近重点企业的产品。展会期间，武术、体育舞蹈、健美操、啦啦操舞、街舞、跆拳道、电子竞技等充满体育特色的表演将在现场展演区轮番上演，精彩不断。届时在人气最为火爆的互动体验区，有充满惊喜与幸运的体彩“顶呱刮”彩票、实用便民的体育康复医疗咨询、现场体质监测开出的运动处方、技巧与乐趣同在的电子射击等，总有一项吸引你驻足。在产品展示区，由山东省自主研发，市场占有率高、智慧智能的体育设备产品琳琅满目，推荐，体验、购买一条龙，现场感受山东体育制造的最前沿。最后悄悄地告诉你，展会期间，每天都有神秘的奥运冠军和体坛明星亲临山东体育展馆，同你一起乐动不停。

同往年相比，本届展会还开创性地采取了线上线下同步运行的方式，线上展厅的相关内容将在文博会网站、省体育局网站、齐鲁体育微信公众号、山东体育产业微信公众号同时呈现。

另据了解，文博会前后，第十一届全国体育产业发展学术大会、知名企业家高峰论坛、2018泰山国际体育旅游高峰论坛、2018全民健身运动会山东省体育职业技能大赛、山东体育大数据中心揭牌、体育企业精准扶贫“第一书记”帮包村、体育企业捐赠山东体育基金会、2017年山东体育产业统计公告和首个山东体育产业发展报告发布等10余项，以“相约文博会、共促体育融合发展”为主题的系列活动也将相继举行。

济南体育惠民举措落到实处

文 / 逢淑友

济南市体育局紧紧围绕体育惠民核心，以构建和完善全民健身公共服务体系为抓手，凝聚方方面面的力量，形成推进全民健身工作的强大合力，推动各项任务落地落实，让广大市民共享全民健身发展成果。

深入开展全民健身活动。坚持“面向基层、广泛覆盖、重在参与、分级实施”原则，完善激励机制，加大支持力度，推动全民健身活动健康有序开展。以第八届全民健身运动会为龙头，市县（区）两级联动，广泛开展各类健身活动。济南市级全民健身运动会设太极拳、体质达人联赛、门球、毽球等 19 个大项，历时 7 个多月。截至目前，已开展太极拳、广场舞大赛等 10 项比赛。各县区按市局统一部署，结合本地实际，同步开展县区全民健身运动会，不分年龄，不设条件，在市民家门口举办赛事，引领市民参与健身、科学健身，更好地满足群众日益增长的多元健身需求。创新举办群众性体育赛事和活动，精心打造了济南市趣味运动会、全民纪录挑战赛、国际冬泳赛等一批具有济南特色的市级品牌体育赛事。市中抖空竹、槐荫健身气功、天桥农民运动会、济阳拔河比赛、商河鼓子秧歌、章丘健身秧歌等县区级特色赛事精彩纷呈，真正实现了“市有品牌，县有特色”，进一步掀起了全民健身新热潮。发挥体育部门示范带动作用，加强部门联合，结合各类群体特点，开发适合不同人群、不同地域和不同行业特点的健身运动项目。上半年，全市共举办市、县两级全民健身活动 200 余场次，累计参赛人数 25 万人。

不断优化全民健身设施。围绕百姓的健身需求，结合济南自然优势条件，因地制宜建设全民健身场地设施，积极打造市民家门口的健身乐园。上半年，全市各县（区）累计投入 1801 万元，用于健身广场、健身器材新建更新及多功能场地建设。同时，指导各县

区进一步完善了 420 个省定贫困村和 497 个市定贫困村体育健身设施。以此为载体，推动全民健身运动广泛开展，助力“健康济南”建设。加强健身器材管理，积极通过招标专业公司、建立志愿者队伍等方式，有序开展室外公共健身器材巡检工作，确保健身器材完好安全，努力为市民打造更方便、舒适的健身环境。

积极完善全民健身服务组织。按照遍布城乡、规范有序、富有活力的要求，完善全民健身组织。目前，全市成立体育社会组织 118 个（其中单项体育协会 49 个，体育俱乐部 69 个）。在加强社会体育指导员培训中，以《社会体育指导员管理办法》为依据，理清相关单位指导员工作的责权和具体职能。突出实用性，改革指导员培训内容与方式。上半年共举办二、三级社会体育指导员培训班 20 期，培训二级社会体育指导员 2000 余人。目前，全市社会体育指导员达到 2.1 万余人。同时，各（县）区按照每个贫困村至少培训 1 名社会体育指导员的目标要求，开展社会体育指导员培训工作。目前，省定贫困村已全部达到配有 1 名三级社会体育指导员的要求。建设健身气功活动站点 183 个，体育活动站、晨晚练点 1000 余个。在社团换届和行业协会脱钩工作中，羽毛球、射击、游泳、篮球、围棋、拳击、网球、自行车、钓鱼等 9 家协会完成换届工作；济南市信鸽协会、风筝协会、体育舞蹈协会和汽车摩托车协会 4 家协会完成脱钩工作。在强化市民科学健身指导中，2018 年济南市 20-69 岁人群体育健身活动和体质状况抽测全面启动，截至目前，槐荫区、历下区等 8 个监测点完成抽测任务，共获得有效样本 800 余例。开展体质监测大篷车活动 4 场，免费为 400 多名市民提供体质检测并提供科学运动处方。举办“防溺水”安全知识讲座进校园活动 20 场，参与中小學生超过 2000 人次。

济宁加大体育服务供给整改力度

文 / 王金山
蒋恩广

为认真抓好国务院大督查持续扩大内需专题迎查工作，济宁市体育局高度重视，立即成立局贯彻实施《国务院大督查持续扩大内需专题迎查自查工作》专项检查工作领导小组，并及时召开“市体育局服务供给工作专题会议”。各科室认真按照文件具体要求，开展自查工作，针对发现的“大群体”格局的运行机制还不完善；场地设施数量离群众需求差距还很大，现有公共体育场馆和学校体育设施开放还不够，“体育生活圈”没有打造成型；健身组织数量少，活跃度低，社会体育指导员管理使用不够，科学健身指导服务体系不健全、覆盖面小；群体性活动、赛事还不够丰富，农村体育工作非常薄弱；科学健身服务指导跟不上等问题，加大工作力度，及时进行整改。

加快镇、村社区文体活动阵地建设。要在人口相对集中的地方扩大文体服务中心建设规模，市政府和国土部门要做到土地利用规划先行，切实解决镇街文体服务中心建设中的用地问题。要考虑边远村组群众对文体活动需求，充分利用老镇、老村的集体资产或者闲置土地，新建文体服务网点。加快城区公园、健身广场、绿地等地的健身步道建设，保证所有市民享受均等的公共服务。

坚持共建共享，构建完善“大体育”格局。加快构建政府主导、部门协同、全社会共同参与的发展格局，顺畅管理体制，完善运行机制，让政府主导作用充分发挥，部门协同联动高效运行，市场配置体育要素功能显著增强，社会力量办体育环境显著优化，各方面力量共同参与体育发展，全社会共享体育发展成果。实践证明，体育场馆、体育协会、体育赛事等资源，向社会力量开放，不仅节约财政经费，而且能办得红红火火。国家体育总局已将全运会向群众开放，将体育协会向体制外的人开放，将体育

比赛向非注册人士开放，将国家队建设向社会各界开放，要大力推进开放发展，探索全面开放体育资源、体育市场的具体办法，配套制定有序开放的监管服务制度，放手让社会力量盘活体育资源、活跃体育市场。

坚持以“便民惠民”为核心，以“群众身边”为首要，结合“三级联创”，统筹“六边”工程，构建网格化布局的“体育生活圈”，引领群众体育加快发展。尽快落实市县乡三级公共体育设施布局规划，推进乡、村、社区三级全民健身工程“全覆盖”；加强各级体育总会和单项协会建设，壮大基层健身组织；以全民健身运动会为龙头，规划健身活动赛事体系；以社会体育指导员为骨干，规划建设科学健身指导服务体系；以城乡社区为基本单位，规划打造集设施、组织、指导、活动、赛事等于一体的体育服务综合体，构建网格化“体育生活圈”。

坚持统筹融合，切实推进体育事业全面发展。克服重竞技轻群体、重事业轻产业等倾向，切实做到三大任务统盘考虑，强项短板同时用力，各项工作统筹兼顾。认真贯彻习近平总书记“两会”期间关于树立正确政绩观的重要讲话精神，研究制定统筹发展的评估指标体系，做到既重视全民健身和竞技体育，也重视体育产业；既重视硬实力，也重视软实力；既重视显绩，也重视潜绩。同时，强化部门协同，促进跨界融合发展。深入实施“健康济宁”战略，促进医疗、养老、养生、体育等多业态融合发展，打造全方位、全周期健康服务产业链。积极探索体育与文化、教育、科技、旅游、医疗、商贸、养老、会展等行业加强融合，全面开启“体育+”模式，研究制定融合发展的具体措施，促进全市走出一条融合发展新路子。

威海打造中心社区健身样板工程效果显著

文
朱旭

体育部门如何融入、配合相关部门推动乡村振兴战略，打造齐鲁样板威海模式？威海市体育局立足实际充分调研，认为威海在实现城市社区、农村健身工程全覆盖的基础上，要引导百姓、市民投身于体育健身，必须打造百姓喜欢的健身路径。为此，年初提出并实施“打造中心社区中心村建设百姓喜爱的健身样板工程”，通过半年多的推进，效果显著。8月2日，国家体育总局发布《中国群众体育发展报告（2018）》推出解决群众健身难的十项举措，其中包括：“建设一批社区健身中心。率先在中心社区、中心村建设百姓喜爱、室内室外结合的社区健身中心，再向周边空间逐步推开。原则上每个社区要建一个社区健身中心，社区健身中心采用全国统一标识系统。”威海提出的“打造中心社区健身样板工程”的理念和做法迎合了这一要求。

合理配建健身场地和器材

首先是转变思路。百姓需求就是职能部门努力方向，改变以往政府配建什么样的健身场地和器材，百姓、市民就使用什么样健身场地和器材的做法，转变为百姓、市民喜欢什么样的健身场地和器材，职能部门就配建什么样的健身场地和器材。其次是开展社情民意调查。2018年5月，在全市组织印发了《关于做好各类健身器材问卷调查的函》，共发放问卷6400份，对不同辖区、不同人群进行调查，充分了解百姓、市民的需要，大大提高了合理配建健身场地和器材的针对性和实效性，健身器材更加接近百姓，利用率倍增。半年来，通过这种社情民意调查，先后投入200多万元为环翠区10个社区配套210件健身器材，为高区13个社区配套120件健身器材，为经区8个社区配套200件健身器材。投入100多万元建设地面球类等体育设施，引导东部新城体育公园、尚山社区、田村社区、欣旺体育运营公司等投资建设了群众喜爱的篮球场、网球场、笼式足球场等

50余处。

打破村（居）界限

常规健身设施已无法满足农村居民日益增长的健身需求，迫切需要探索对中心社区（村）的体育设施重新布局，促进全面提档升级。近年来，随着农村城市化进程的加快，威海市按照在中心社区建设多功能的室内外健身场地，辐射周边社区和农村的理念和模式，采取奖补形式，共计奖补350多万元（含器材），积极引导社会资金约4000万元，先后建设了鲸园全民健身中心、文登小观全民健身中心、文登泽头全民健身中心、荣成成山全民健身中心、乳山徐家全民健身中心、临港尚山全民健身中心、经区五渚河山体公园、东部滨海新城体育公园等中心社区健身工程。2018年，争取省级体彩公益金270万元着力打造临港尚山福鼎社区健身工程、荣成桃园街道西南海农村新型社区健身工程等6处健身场地。

打造体育+旅游休闲模式中心

围绕乡村振兴，结合休闲体育特色小镇、农业观光旅游小镇和城市公园建设，助推乡村景区旅游向全域旅游转变，观光式旅游向体验式旅游转变，形成别具一格的中心村（居）健身广场，让市民、百姓乡村观光游、采摘游间隙，投身健身领域。目前，已建成环翠张村南山山体公园、环翠羊亭公园、乳山金碇岭公园、临港林泉河公园等大型集运动休闲一体的综合性健身公园以及山东欣旺体育运营公司笼式足球场、健身路径、南海新区国际沙滩运动基地。利用市级体彩公益金120万元资助新建初村镇51号多功能运动场、张村镇福德庄多功能运动场等4处健身场地。下步，拟再引导政府和社会资本建设环翠区金线顶公园、经区摩天岭公园、曲阜山体公园、高区笔架山文体公园、垛顶山体育公园等健身设施，建成后，这些公园都将拥有文化广场、健身广场、球场、儿童游乐场等。

晨起运动有四忌

文 / 本刊记者

一忌恋床

现在醒后恋床不起的人越来越多了，尤其是节假日。凡有过恋床不起的(不管年轻的，年老的)人都会有这样的感受：睡眠和恋床的时间多了，反而觉得四肢发沉、精神萎靡、有“越睡越累”、“越睡越不舒服”的感觉，结果，还不如每天忙于工作或学习时那样精力充沛。恋床打乱了平日正常的生活规律，使体内许多生物钟错点。

二忌醒后起身小便

早晨一觉醒来后，可能膀胱内已充满了尿液，有急不可待的排尿感，尿意越是紧迫，越要沉得住气，不可立即起身小便，尤其是老年人，直立位小便要避免。因为，膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。

三忌醒后立即剧烈运动

许多人，晨起后习惯进行适当的体育锻炼，只要注意，对健康的确有益处。但是，运动必须在晨起后稍作休息一下，待气血阴阳运行平衡后才可进行。若起床后，也未做准备活动，便马上投入比较剧烈的运动，就容易发生心、脑血管的意外。

四忌不吃早餐

许多人认为早餐不重要，可吃可不吃；还有不少人因种种原因不吃早餐。试想一下，从头天晚上吃过晚饭至早晨，已空腹 12 小时之久，此时人体血糖明显下降，大脑正在发生能源危机，若不及时补充，会受到损伤。只要及时吃好早餐，血糖随之升高，“危机”就可解除，大脑的灵敏度得到提高，从事工作和学习的效率也会得以提高。





骨科医生为啥最爱游泳

文 / 本刊记者

随着人们的生活方式不断改变,喜欢运动锻炼的人越来越多。说到运动健身,骨科医生很有发言权。许多骨科疾病的防治与运动密不可分,像颈椎病、膝关节骨性关节炎、肩周炎、骨折等等。但是,不正确的锻炼方法也会让骨骼、关节产生各种各样的损伤,甚至导致疾病。那么,究竟如何运动更科学呢?骨科医生们平时又是怎样锻炼健身的?

最近,杭州有家省级医院调查了 30 多位骨科专家的运动习惯,发现最受青睐的运动是游泳。

30 多位接受调查的骨科医生里,一半以上的医生每周至少会进行一两次体育锻炼;锻炼的方式多种多样,有游泳、跑步、慢走、足球篮球、乒乓球、羽毛球、登山、打太极、广播体操、健身房锻炼、俯卧撑、平板支撑、击剑、骑自行车等等。其中,游泳、跑步、慢走占据前三位,三种方式总共占了 55%。

年轻人要有氧运动

老年人要增强平衡感

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨科主任、关节病专家王昌兴主任医师说:“不管做什么运动,关键是掌握度。过了会引起伤害,反之又无效。如果运动后出现膝盖疼痛,那一定更要留心。”85%的医生推荐一次运动花 30 分钟~1 小时最为合适。

王昌兴建议,年轻人,适当地进行大肌群参与的强壮肌肉的活动,比如去健身房锻炼、篮球、足球等;中年人进行有氧活动比较好,如乒乓球、跑步、走路;老年人要重点锻炼心肺功能和增强平衡性的活动,如走路、太极拳、广播操等。他提醒,闭眼单脚站立实验就能测出老人平衡感好坏,即闭着一只眼睛单脚站立,如果时间在 5 秒以下,说明身体平衡感较差,应增强这方面的锻炼。

“如果要选择一种老少皆宜的运动,我觉得游泳是

非常好的。”创伤病专家吴连国主任说,游泳还能够减慢软骨组织的衰老。人在水中的重量仅为陆地上的 1/8,在水中关节基本不承重。即便不会游泳,在水中走路对关节也有益,因为身体在水中的浮力,可以减轻关节压力,且水流可提供强化肌力的阻力。

预防颈椎病

多做后伸运动或平板支撑

脊柱病区的医生推荐最多的运动是羽毛球、游泳和平板支撑。

骨科脊柱病区副主任董黎强说,一些后伸运动可以锻炼腰背部肌群,能够有效地预防脊柱疾病。临床中,对于一些颈椎病的患者,我们会推荐他们多打羽毛球、放风筝或者多游泳。从脊柱的角度上讲,这三个动作都有一个共同的特征:就是让脊柱特别是颈椎稍微地后仰。

有调查显示,颈椎病超过 90% 是在因为平时的作息姿势不对造成的,属于一种姿势病,也就是低头等让脊柱前倾的时间比较多,相反的后仰时间却很少。

平板支撑主要锻炼身体核心肌群,包括腹横肌、腹斜肌、腹直肌,还有臀部肌肉,对于轻微的脊柱侧弯有矫正作用,在腰椎间盘突出后期也可作为恢复性锻炼进行。

但是,平板支撑不是所有人都可以采用的。

1. 严重脊柱侧弯、急性腰椎间盘突出以及骨质疏松的人群由于骨骼和肌肉不达标,不建议做平板支撑。

2. 不建议 45 岁以上的中老年人做平板支撑,但是曾坚持长久运动、身体素质过硬的人群可以适当进行。由于该运动会对血管造成压力,患有心血管疾病者也不建议进行。

3. 由于对腰腹部肌肉运动量较大,孕妇不建议进行平板支撑。不过,产后 42 天以上的产妇推荐进行平板支撑,对盆底肌恢复、防止子宫脱垂有好处。

第二十五届夏季奥林匹克运动会

文 / 本刊记者

第二十五届夏季奥林匹克运动会于1992年7月25日至8月9日在国际奥委会主席萨马兰奇的故乡、西班牙的巴塞罗那举行。

本届奥运会是冷战结束后的第一届奥运会，参赛国家的格局发生很大的变化，苏联解体后12个前加盟共和国以独联体的名义参赛，波罗的海三国再次以独立身份参赛，南北也门、东西德国都是在两个国家分别统一后首次参赛，克罗地亚，斯洛文尼亚以及波黑独立后首次参赛，被制裁的南斯拉夫，也派出了运动员以“独立参赛者”的名义参赛。20年来，国际奥委会的所有成员终于全部齐聚巴塞罗那。

1992年7月25日至8月9日在西班牙巴塞罗那举行。申请主办这次奥运会的城市还有法国的巴黎、荷兰的阿姆斯特丹、澳大利亚的布里斯班、英国的伯明翰和南斯拉夫的贝尔格莱德。1986年10月17日在洛桑举行的国际奥委会第91届全会上，巴塞罗那赢得了主办权。

巴塞罗那是现任国际奥委会主席萨马兰奇的故乡，是素有“地中海明珠”之称的国际旅游胜地。历史上巴塞罗那曾申办过1924、1936和1940年的3届奥运会，但均未成功。因而，他们非常珍惜这次机会，决心在国际奥委会的支持下，举办一届历史上最成功的奥运会。筹办1992年奥运会时，西班牙正处于开始从20世纪80年代全国范围的经济危机中复苏的时期。1986年获得奥运会主办权极大地促进了巴塞罗那的城



市改造和建设。巴塞罗那耗资约362亿比塞塔建成了5公里长的海滨沙滩，改造了港口，修建了两条环形公路、两条隧道，改建了飞机场、城市的排水系统，建成了提供水、电、气和电话服务的网络。这期间，巴塞罗那经济从衰退走向了繁荣，成为当时欧洲变化最快的城市，就业势头得到明显好转，1992年失业人数达到历史最低点。同时，筹办奥运会还明显加快了西班牙经济的复苏。有人认为，1992年奥运会对巴塞罗那和西班牙的发展的推动作用便不可估量。

本届奥运会的经费预算及总投资超过了莫斯科和汉城奥运会，达到了96亿美元。其中扩建国际机场、兴建高速公路等设施占了三分之一，其余主要用于体育场馆的修建和场地整修，大会开始前各种场馆设施均达到了现代化的国际标准。

1992年巴塞罗那奥运会会徽充满活力。上半部由蓝、黄、红色一点和两个弯曲的线条组成，红、黄、蓝三大色块象征着地中海文化的三个永恒主题：太阳、生命、大海，一点两线既象征大地、天空，又构成了一个人的运动状态，似跑似跳。

本届奥运会的吉祥物是一只又像山羊又像狗的动物，取名为COBI。组委会为了宣传奥运会，在西班牙的电视里特地为它制作连续剧。这个由西班牙当地漫画家扎维尔·玛瑞斯克设计的小狗COBI一开始并未被西班牙人普遍接受，但随着奥运会的结束，COBI慢慢的流行了起来，并且逐渐受到了西班牙人和世界的喜爱。这是奥运会第一次使用抽象的卡通造型。

在经历了美苏互相抵制的莫斯科第22届夏季奥运会和洛杉矶第23届夏季奥运会以及被朝鲜抵制的汉城第24届夏季奥运会之后，现代奥林匹克运动终于在多年低潮之后迎来了一次大团聚。当国际政治中的阴云和奥运赛场上的敌视一同消散时，巴塞罗那第25届夏季奥运会响亮地喊出了“FRIENDS FOR LIFE（永远的朋友）”这一口号，不仅强调了奥林匹克精神中友谊与和平的永恒主题，表达了全世界人民共同的期盼与心声。

开幕式主题歌的遗憾在闭幕式主题歌中获得了一定弥补，因为创作和演唱闭幕式主题歌的音乐人也是国际上响当当的人物。歌曲的作曲人安德鲁·罗伊德·韦伯是世界上最负盛名的音乐剧歌曲创作者，他创作的音乐剧《猫》、《艾薇塔》、《歌剧魅影》都是音乐剧里的不朽经典。而莎拉·布莱曼则是他的歌曲的最好的演唱者之一，她既是多部韦伯音乐剧的女主角，也是跨界音乐的最受瞩目的女歌手。他俩的合作用天籁之音为巴塞罗那奥运会划上了完美的句号。

本届奥林匹克圣火于6月5日上午11时45分由希腊著名女演员玛丽娅·帕布基于奥林匹亚引燃。火炬传递至雅典后，用轮船于13日晚运抵西班牙海岸城市埃恩普里斯。随后进行了在西班牙本土穿越全国17个自治大区625个中小城镇的接力传递，于7月24日到达巴塞罗那，全程3964公里，历时43天。大会组委会还特别邀请了50多个国家和地区的155名代表参加火炬接力跑，这在奥运史上还是首次。在火炬接力过程中，72岁高龄的国际奥委会主席萨马兰奇在巴塞罗那附近一个小城中，也兴致勃勃地持火炬跑了1000米，成为奥运史上第一位直接参加火炬传递的国际奥委会主席。

开幕式于7月25日当地时间晚8时整在蒙锥克体育场举行，大西洋上空的通讯卫星同时用32条线路向

五大洲约35亿观众进行实况广播。西班牙国王卡洛斯、国际奥委会席萨马兰奇和来自24个国家的首脑和政府要员出席了大会。

开幕式上点火者，是1984年、1988年残疾人奥运会射箭银、铜牌得主，37岁的安·雷波略。他从轮椅上用箭接过火炬上的火种，在离焰塔70米处用弓箭将火把射出，“射燃”了21米高塔上火炬台，点燃奥运圣火。据说，为了表演这项绝技，他练了不下2000次。

1992年巴塞罗那奥运会是自1972年慕尼黑奥运会以来首次没有遭到任何国家的抵制，20年来首次所有的奥委会成员国全部参赛。169个国家和地区参加了巴塞罗那奥运会，创造历史最高水平。

1988年汉城奥运会后，世界政治发生了巨大的变化。南非废止种族隔离制度，自1960年罗马奥运会后重新获得奥运会参赛资格，新南非成为世界体育竞技舞台的一支生力军。柏林墙被推倒，东西德统一，两个也门也统一。前苏联分裂，被分成了15个国家。其中南也门和北也门，东德和西德各合并为一个国家奥委会、新独立的立陶宛、爱沙尼亚、拉脱维亚、克罗地亚、斯洛文尼亚、波黑共和国和纳米比亚等国的奥委会得到国际奥委会的承认。苏联解体后，原有的许多世界级优秀运动员分散到各个独立的国家里，国际奥委会经过与各方多次协商，终于使他们聚在一起，原来15个加盟共和国除波罗的海3国外，余下的12国组成“独联体”代表队，所需经费靠奥林匹克团基金和拉取赞助解决。这样，既保证了本届奥运会竞技的高水平，又解决了各个新独立国家的参赛问题。独联体代表团的旗帜采用国际奥委会的会旗，但每个获胜者在颁奖仪式时看到的都是他或她们自己国家的国旗升起。未出席上届奥运会的朝鲜、古巴、塞舌尔、埃塞俄比亚、马拉加斯加、尼加拉瓜、阿尔巴尼亚7国也参加了本届奥运会。

本届奥运会共25个大项257个小项目。棒球在连续六届奥运会上作为表演项目后，在巴塞罗那终于成为正式比赛项目，古巴夺冠，中华台北获得亚军。继乒乓球之后，又一项在亚洲地区很流行的运动——羽毛球成为奥运会正式比赛项目。另外女子柔道也首次成为奥运会项目。轮滑冰球、回力球和跆拳道及残障轮椅赛跑被列为表演项目。

25个大项分别为：足球 篮球 排球 田径 射箭 网球 手球 棒球 举重 马术 摔跤 拳击 柔道 击剑 射箭 帆船 赛艇 乒乓球 羽毛球 皮划艇 自行车 曲棍球 现代五项 体操 艺术体操 水上项目：游泳 花样游泳 跳水 水球

“中国体育彩票”公益慈善晚会

走进枣庄、淄博

文 / 清水

公益大爱，情暖人间。9月16日、20日，“中国体育彩票”公益慈善晚会走进枣庄市中区、淄博周村区，很多市民来到现场，共同欣赏了精彩的文艺演出，也见证了中国体育彩票关心社会弱势群体、关爱贫困家庭的公益善举，充分诠释了中国体育彩票“来之于民用之于民”的公益属性。

9月16日晚，“中国体育彩票”公益慈善晚会在市中区光明广场精彩上演，本场晚会由山东省体育局、山东省体育彩票管理中心主办，枣庄市体育局、中共市中区委、市中区人民政府、枣庄市体彩中心、市中区体育局、枣庄广播电视台文化活动中心承办。枣庄市体育局局长林青，枣庄市体育局副局长李中虎，枣庄电视台副台长张义，市中区委常委、宣传部长王忆清，市中区政府副区长宋海芳，枣庄市体彩中心主任孙彦军，市中区体育局局长宋钢、市中区教育局副局长刘杨等出席了本次晚会。

9月的初秋，天高气清、秋风送爽；活动当晚现场，激情洋溢、温情满满。欢快大气的开场舞蹈《花开盛世》拉开了整场晚会的帷幕，精彩的节目轮番上演，柳琴戏歌《我爱你中国》以枣庄本地戏曲改编，用歌与舞充分表达出人们的爱国热情和时代幸福感。体彩中心员工带来节目——朗诵《读中国》，用朗读经典的方式，真情抒发对祖国的热爱，对中华民族伟大复兴的期盼。创新型节目《非遗·秀》用炫丽的舞台光影和舒缓的音乐，配合身着华丽服饰的模特共展非遗之秀美，实现传统与现代的精致融合。器乐合奏《战马奔腾》、《赛马》，以二胡合奏的形式演奏出万马奔腾疆场、不可阻挡的磅礴气势，抒发了昂扬的壮士情怀，同时将晚会的气氛推向了高潮。100分钟的晚会节目形式多样、内容丰富，给现场观众带来一场异彩纷呈的视觉盛宴。

晚会进行中，枣庄体彩为10名贫困学子进行了公益捐助，这些可爱的面孔本应无忧无虑地在课堂里欢乐学习，在家庭里畅享温馨，却因各种原因导致贫困面临失学，在现场，公益体彩为他们每人送上4000元的爱心救助金，解决他们的燃眉之急，达成安心完成学业的愿望。

9月20日晚，“中国体育彩票”公益慈善晚会在淄博周村富瑞特·城市广场举行。本场晚会由山东省体育局、山东省体育彩票管理中心主办，淄博市体育局、中共周村区委、周村区人民政府、淄博市体育彩票管理中心、周村区教体局、周村区体彩办承办，鲁中晨报社、周村区广播电

视中心、淄博富瑞特·城市广场协办。淄博市体育局副局长黄雪颂，周村区人民政府副区长李寅萍，鲁中晨报社总经理靳波，淄博市体彩中心主任沈祥峰，周村区教体局局长薛福河，周村区体育管理中心主任高锡军、周村区广电中心副主任郑文选等领导出席本次活动。

据了解，世界武术锦标赛冠军、雅加达亚运会首金获得者孙培原，第十三届全运会上首枚群众组女子项目马拉松金牌获得者唐辉，也受邀出席本次晚会，并被聘为周村体彩形象大使。

20日晚上6点50分，一阵秋雨后，清爽宜人的凉风让人倍感舒适，炫彩的聚光灯打在周村富瑞特·城市广场的舞台上，此刻的广场上已有近千名市民来到活动现场，“中国体育彩票”公益慈善晚会即将开始。晚上7点，伴随着激昂振奋的音乐，武术表演《中国骄傲》率先登场，拉开了公益慈善晚会的帷幕，参演的武术演员技艺高超，气势磅礴，现场气氛瞬间热烈了起来，随后，歌曲二重唱《体彩之歌》、女生小合唱《乡恋》、空竹表演《中国龙》、原创群口相声《喜从天降》等十余个精彩的文艺节目依次上演，全民健身表演串烧《健美操、花样跳绳、跆拳道》将蓬勃向上的淄博体育健身的气质体现的淋漓尽致，现场氛围也跟随着动感的音乐跃动起来，一首歌伴舞《我爱你中国》唱出了对国家的热爱，在场的观众也纷纷和唱，一展对现在美好生活和国家民族的热爱之情。精彩的节目中间，一场有奖问答环节让在场观众踊跃不已，参与回答问题的观众不仅观赏到了节目，同样收获了满满的精美礼品。

除了丰富广大市民的文化生活，公益体彩始终心系社会弱势群体。在晚会的活动现场，10个困难家庭来到现场，在无情的意外和病魔面前，他们面临着生活的困境和无助，但是，人间自有真情，点滴爱心也能汇成江海，淄博体彩为每个受助对象捐赠了4000元的善款，看到这里，温暖和感动在现场的每一个观众心间流淌，在场所有人共同见证了这动人的一幕。

“中国体育彩票”公益慈善晚会是一场文化的盛宴，也是一场将人间大爱和温暖传播的晚会，更加让人难以忘怀，更多的市民了解到中国体育彩票“来之于民用之于民”，积极承担社会责任的公益本质，共同为这一份公益事业带来的温暖而感动。

临沂自行车赛助力沂蒙红色文化建设

文
本刊作者

“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛是临沂创新打造的富有沂蒙红色文化内涵的自行车自主 IP 品牌赛事，主题为“弘扬沂蒙精神，凝聚筑梦力量，骑行蒙山沂水、共享红色之旅”，首届比赛于 2017 年举办。赛事成功举办得到省体育总会、省自行车运动协会的充分肯定和认可，被列入省体育总会重点赛事培育项目。同时，“红色之旅、沂蒙骑行”自行车分站赛深入开展，全面提升了临沂自行车项目品牌号召力，扩大了沂蒙红色文化影响力。

据了解，“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛事由临沂市体育局、临沂市体育总会策划，比赛吸引了国内外众多骑行爱好者参加，全面展示了沂蒙革命老区整体形象，逐步形成了以沂蒙革命线路为轴心，以传承红色基因、弘扬沂蒙精神为导向的“红色摇篮、绿色家园”沂蒙红色旅游精品链。

“在赛事设置上，每个赛季筹备举办 8 场分站赛事，比赛周期为每年 4 月至 11 月，每月 1 场赛事，单场赛事比赛规模在 300 人至 500 人。”临沂市体育总会秘书处秘书长刘宁介绍说，各分站赛根据道路、地貌、路线和里程设男子精英组、男子大师组、女子组、全民健身组。比赛采用芯片计时和人工计时相结合。2017 年 6 月至 11 月，首届“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛举行了 8 站比赛，分别在费县站朱田镇、沂水雪山彩虹谷、兰山区、河东奥正假日农夫、临沭县、蒙山旅游度假区、经济开发区、蒙阴孟良崮举办，吸引了京、苏、豫、皖及省内众多自行车爱好者参加。直接参与骑行人数达到 4000 余人，受众近 2 万余人，鲁网、大众网、搜狐网等新媒体及美骑网、野途网等专业媒体给予跟踪报道。“红色之旅、沂蒙骑行”品牌开始逐渐在国内众多骑行赛事中产生影响力。

2018“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛分别在蒙阴云蒙湖、兰山茶山旅游区、沂南马泉旅游区、兰陵会宝湖旅游区、河东奥正假日田园综合体、平邑观音山旅游区、费县天蒙湖旅游区、临沭苍马山旅游区设置了 8 站比赛。现已举办 5 站，吸引了包括北京、江苏、安徽、浙江、河南等周边省市 2000 余名自行车爱好者参加。其中，4 月 13 日举办的 2018 环青海湖自行车联赛蒙阴云蒙湖站比赛，既是环青海

湖的首站赛，也是“红色之旅、沂蒙骑行”的开幕赛，是骑行和旅游深度融合的国家 A 级自行车赛，来自俄罗斯、蒙古、澳大利亚、斯洛伐克、塞尔维亚、哈萨克斯坦 6 个国家及全国 10 个省市的 20 支车队、500 余名专业运动员和骑行爱好者参加比赛。

赛事举办以来，在推进“健康临沂、体育强市”和沂蒙红色文化建设方面发挥了积极作用，赛事举办是贯彻落实《“健康中国”2030 规划纲要》和《全民健身计划（2016-2020 年）》的重要举措。近年来，随着临沂经济社会发展水平不断提升，群众对健康、娱乐、休闲的需求迅速增长，该市自行车运动尤其是群众性的自行车运动呈迅猛发展态势，参与自行车运动的人数不断增加。“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛作为群众性品牌赛事，是群众喜闻乐见的全民健身品牌活动，是促进体育旅游产业发展、提高人民群众健康水平的有力举措，同时也是广泛开展全民健身活动的支撑点及提升临沂体育品牌软实力的重要手段。

众所周知，临沂作为著名的革命老区，也是沂蒙山区的政治文化中心。抗日战争和解放战争时期，这里都是著名的革命根据地之一，被誉为两战圣地、红色沂蒙。“红色之旅、沂蒙骑行”自行车赛是骑行与沂蒙红色革命文化相结合，赛事富有沂蒙红色文化内涵，弘扬了沂蒙精神，展示了“大美新”临沂美好形象。

同时，赛事在拉动体育产业不断升级方面作用明显。通过“体育+旅游”的新型体育旅游模式，依托现有的红色旅游景区资源和公路网络，科学规划内涵丰富、风貌各异的自行车骑游路线。各红色旅游景区配套修建自行车骑行道及基础服务设施，初步形成自然风光、历史文化、难度挑战等各类不同主题的骑游路线。蒙山旅游度假区、山东岱崮地貌旅游区、雪山彩虹谷景区被省体育总会评为省绿色生态休闲体育活动基地，进一步普及和推广了自行车运动，促进了健身休闲产业发展。

“下一步，我们将通过专业化运营，逐步把赛事打造成投资主体多元化、融资方式多样化、运作机制市场化的自主 IP 赛事和省骑行项目名牌赛事。”临沂市体育局副局长刘发舜说道。

天气渐转凉

健康需防六件事

文 / 艾 美



这个周末，秋意浓。酷热难挨的炎夏被秋风吹走后，给我们带来意外的凉意。但民谚说“秋天乃多事之秋”，从初秋到深秋，人们应该如何健康度过？饮食起居等方面有哪些是需要多加关照和防范的地方？医生的忠告是不能当做耳边风的，尤其对于那些体弱多病的人。

◆防秋寒

俗话说“春捂秋冻”。天气渐凉时加强防寒锻炼，可使人体内的抗御机能得到锻炼，从而激发机体逐渐适应寒冷的环境，有利于避免许多疾病的发生。对于秋冻的理解，不应只局限于未寒不忙添衣，还应从广义上去理解，诸如运动锻炼，也要讲求耐寒锻炼，增强机体适应寒冷气候的能力。

◆防感冒

白露过后，气候逐渐变凉，一早一晚倍感寒意习习，如果这时再赤膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺疾。因秋气主燥，燥易伤肺。如因着凉而使免疫力下降，无力抵御外邪，则会出现肺及呼吸道疾病，如发烧咳嗽、支气管炎、肺炎等，若风邪侵犯经络筋骨，使筋络阻滞，可出现四肢痹症。

◆防肠胃病

民谚“秋瓜坏肚”，是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏令大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降，立秋后

再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，立秋之后应慎食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

◆防滥补

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，现在已进入秋季进补的季节。但进补不可乱补，应注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病有阴虚、阳虚、气虚、气血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反；还要注意进补适量，忌以药代食，药补不如食补。

食补以滋阴润燥为主，具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等，这些事物与其他有益食物或中药配伍，则功效更佳。

◆防肥胖

到了秋天，天气转凉，人们的味觉增强，食欲大振，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人，使人睡眠充足，汗液减少。在秋季，人们稍不小心，体重就会增加，这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁。所以，肥胖者秋季更应注意减肥。

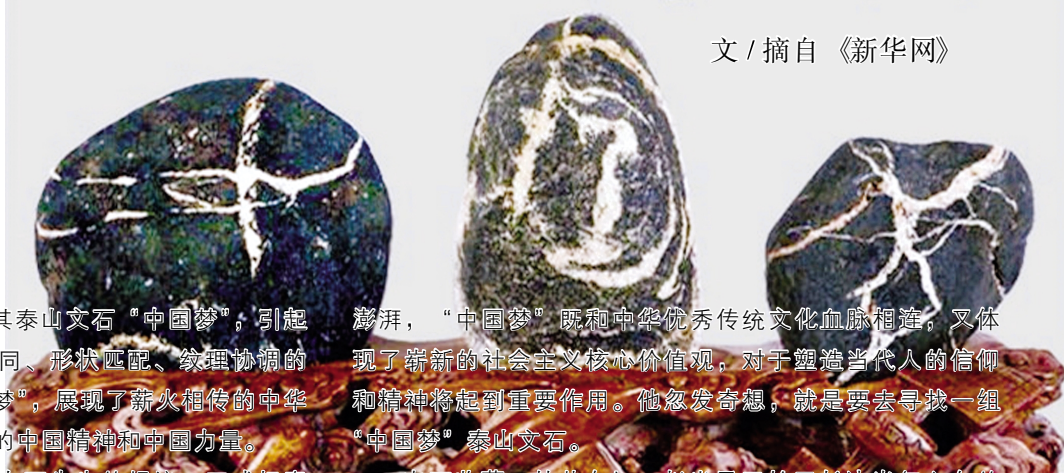
◆防伤害

秋令时节坚持锻炼，不仅可以调养肺气，提高肺脏器官的功能，而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外部寒冷刺激的抵御能力。然而，由于秋季早晚温差大，要想收到良好的健身效果，必须注意三防：一防受凉感冒，二防运动损伤，三防运动过度。

秋天因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，故运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损，运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

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”的民族文化心理。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。