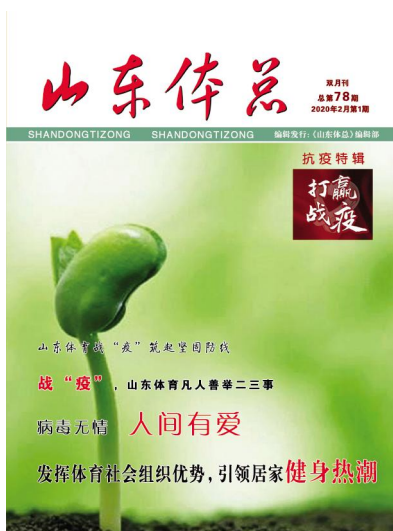




# 答应自己

文 / 克里斯钦·拉尔森

答应自己——将如此坚强，任何东西也无法扰乱内心的静谧；和所见的每一个人谈论的都是关于健康、幸福和舒畅；让你所有的朋友都感到他们各有所长；任何事物皆能窥见其光明之面，使你的乐观信条处处应验；只想最令人快感的事情，仅盼最让人欣然的结局；对别人的成功，像对自己的成功报以一样的欢呼；忘却已住的过失，义无反顾地去争取未来更大的建树；将永远面带一种愉悦的容仪，向所遇的每一生灵送上一个可心的笑意；将如此忙于完善自己，而无暇对他人吹毛求疵；将过于豁达，不会忧虑；将过于高贵，不屑动气；将过于硬朗，不知畏惧；将过于快活，不容心生芥蒂。



2020年2月15日第1期总第78期  
(内部刊物)

主 办：山东省体育总会秘书处  
编 委：孙照亮 赵 海 林伟宁  
孙建勇 李开锋  
责任编辑：李开锋  
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](mailto:sfzhanghongchao@163.com)  
网 址：<http://www.sdtyzh.org>  
发行日期：2020年2月15日

# 目录

## CONTENTS

### 卷 首 语

001 答应自己 克里斯钦·拉尔森

### 本期特稿

004 习近平：在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展  
工作部署会议上的讲话 转自“学习强国”平台  
010 国家体育总局召开全国体育系统视频会议强调统筹做好疫情  
防控和2020年体育重点工作 转自“国家体育总局”网站  
012 2019山东十大体育新闻 史文平

### 众志成城 抗击疫情

016 山东体育战“疫”筑起坚固防线 郭 伟  
018 战“疫”，山东体育凡人善举二三事 宫尚文  
020 病毒无情 人间有爱 赵宇浩 王树明 王秀凤  
024 发挥体育社会组织优势，引领居家健身热潮  
王金山 王超 梅 俊 史文平 高尚光 董会青 高立慧  
034 健身“夕阳红”抗疫有担当 全省各级老年体协在行动  
史文平 汪 涛  
035 青岛大力推行“一日一练”显担当 贵 敏 尚 亚  
036 淄博市体育社会组织齐心战“疫”显担当 尹 珂 孙新渊  
038 烟台蓬莱体育中心筑牢群防群控线 王 娟

- 038 潍坊市向广大市民群众发出加强体育锻炼居家健身  
迎战疫情倡议 苗广锋
- 039 “线上+线下”济宁这样战“疫”  
史文平 王金山 白文娟 宋永习 王 迁
- 040 泰安：居家健身，共同战“疫”，我们在行动！ 李 强
- 040 抗击疫情 科学健身 山东日照是这么做的 李 元
- 041 临沂体育以实际行动战“疫” 赵文芳
- 041 滨州体育“六个工作专班”保安全 董会青

## 社团嘉园

- 042 山东省徒步运动步入规范发展轨道 杜诚朴

## 史海回眸

- 043 第二十九届夏季奥林匹克运动会 本刊作者

## 保健顾问

- 046 冬泳爱好者要量力而行 来自网络

## 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》



# 习近平： 在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署 会议上的讲话

文 / 转自“学习强国”平台

同志们：

今天，我们召开统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议，主要是分析新冠肺炎疫情防控形势，部署下一步疫情防控和经济社会发展工作。下面，我讲几点意见。

## 一、关于前一段疫情防控工作

新冠肺炎疫情发生后，党中央高度重视，迅速作出部署，全面加强对疫情防控的集中统一领导。1月7日，我主持召开中央政治局常委会会议时，就对做好疫情防控工作提出了要求。1月20日，我专门就疫情防控工作作出指示，要求各级党委和政府及有关部门把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头。大年初一，我主持召开中央政治局常委会会议，对疫情防控工作进行再研究、再部署、再动员，决定成立中央应对疫情防控工作领导小组，派出中央督导组，要求国务院联防联控机制充分发挥协调作用。之后，我又先后主持召开3次中央政治局常委会会议、1次中央政治局会议，专题研究疫情防控和复工复产工作。2月10日，我到北京市调研指导疫情防控工作，视频连线湖北和武汉抗疫前线，听取前方中央督导组、湖北指挥部工作汇报。我还主持召开中央全面依法治国委员会、中央网络安全和信息化委员会、中央全面深化改革委员会、中央外事工作委员会等会议，从不同角度对做好疫情防控工作提出要求。党中央印发《关于加强党的领导、

为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证的通知》。我时刻关注着疫情防控工作，每天都作出口头指示和批示。中央应对疫情工作领导小组及时研究部署工作，中央督导组积极开展工作，国务院联防联控机制加强统筹协调，各级党委和政府积极作为，同时间赛跑，与病魔较量，形成了抗击病魔的强大合力。

“沧海横流，方显英雄本色。”在这场严峻斗争中，各级党组织和广大党员、干部冲锋在前、顽强拼搏，充分发挥了战斗堡垒作用和先锋模范作用。广大医务工作者义无反顾、日夜奋战，展现了救死扶伤、医者仁心的崇高精神。人民解放军指战员闻令而动、敢打硬仗，展现了人民子弟兵忠于党、忠于人民的政治品格。广大人民群众众志成城、守望相助，特别是武汉人民和湖北人民识大体顾大局、自觉配合疫情防控工作，展现了坚忍不拔的顽强斗志。广大公安民警、疾控工作人员、社区工作人员等坚守岗位、日夜值守，广大新闻工作者不畏艰险、深入一线，广大志愿者等真诚奉献、不辞辛劳，为疫情防控作出了重大贡献。卫生健康、发展改革、工信商务、外交外联、交通运输、农业农村、应急管理、财政金融、文化旅游、科技教育、市场监管、社保医保、资源环境、国资林草等部门和纪检监察、组织、宣传、统战、政法等战线各司其职，人大、政协以及各人民团体等主动担责，采取有力措施支持抗击疫情斗争。社会各界和港澳台同胞、海外侨胞纷纷捐款捐物，展现了同舟共济的深

厚情怀。

近一段时间，我们主要做了以下工作。

一是及时制定疫情防控战略策略。打胜仗首先要正确战略策略。党中央审时度势、综合研判，及时提出坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求，明确了坚决遏制疫情蔓延势头、坚决打赢疫情防控阻击战的总目标。我们依法将新冠肺炎纳入乙类传染病、采取甲类措施严格管理。我们把坚持全国一盘棋、统筹各方面力量支持疫情防控作为重要保障，把控制传染源、切断传播途径作为关键着力点，加强对疫情防控工作的统一领导、统一指挥、统一行动，打响了疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。我们提出早发现、早报告、早隔离、早治疗的防控要求和集中患者、集中专家、集中资源、集中救治的救治要求，把提高收治率和治愈率、降低感染率和病亡率作为突出任务来抓。我们立足地区特点和疫情形势因施策，把武汉和湖北作为全国主战场，对其他省份加强分类指导，严守“四道防线”，步步推进、层层深入，形成了全面动员、全面部署、全面加强疫情防控的战略格局。

二是加强对武汉和湖北防疫的统一指挥。1月22日，党中央果断要求湖北省对人员外流实施全面严格管控。作出这一决策，需要巨大政治勇气，但该出手时必须出手，否则当断不断、反受其乱。党中央把武汉和湖北的疫情防控作为重中之重，提出内防扩散、外防输出的明确要求，强调要采取更加严格、更有针对性、更加管用有效的措施，把疫情扩散势头遏制住。中央指导组认真贯彻党中央决策部署，加强对湖北和武汉防控工作的指导和督查。我们举全国之力予以支援，组织29个省区市和新疆生产建设兵团、军队等调派330多支医疗队、41600多名医护人员驰援，迅速开设火神山、雷神山等集中收治医院和方舱医院，千方百计增加床位供给，优先保障武汉和湖北需要的医用物资，并组织19个省份对口支援。针对湖北和武汉前期防控工作存在的严重问题，党中央及时提出整改要求，并对湖北省委和武汉市委领导班子作出调整充实。

三是统筹抓好其他地区防控工作。各省区市相继启动重大突发公共卫生事件一级响应，构建联防联控、群防群控防控体系。疫情发生时恰逢春节返乡高峰，为从全国层面控制住蔓延态势，我们向社会发出减少人员流动、协同抗击疫情的号召，并及时延长春节假期，为可能出现的春运人潮踩了“急刹车”。同时，对北京、浙江、广东等人口流动大省大市及湖北周边省市加大指导和支持力度，要求采取针对性措施做到外防输入、内防扩散。针对节后人员大范围流动可能带

来的疫情扩散风险，我们提前部署延迟开学、灵活复工、错峰出行，在健康监测、人员管理等方面采取了严格措施。

四是加强医用物资和生活必需品应急保供。打疫情防控阻击战，实际上也是打后勤保障战。我们采取积极措施，支持医用防护服、口罩等疫情防控急需医疗物资的生产企业迅速复工达产、多种方式扩大产能和增加产量，对重要物资实行国家统一调度，建立交通运输“绿色通道”，多措并举保障重点地区医用物资和生活物资供应。我们抓好农副产品生产、流通、供应组织工作，做好煤电油气等供应，保障了全国生活必需品市场总体稳定。我们全力推进医药研发和临床应用，取得阶段性成果。

五是切实维护社会稳定。中外历史上，大疫大灾往往导致社会失序，社会失序又使抗疫抗灾雪上加霜。我们推动做好社会面安全稳定工作，妥善处理疫情防控中可能出现的各类问题，维护医疗秩序、市场秩序等，严厉打击涉疫违法犯罪，加强群众心理疏导和干预。疫情防控前期，为快速阻断疫情传播蔓延，采取严格的交通管控措施是必要的，但在执行过程中一些地方出现了过头行为，我们及时督促各地予以纠正，现在交通干线秩序基本正常。

六是加强宣传教育和舆论引导。我们加大宣传舆论工作力度，统筹网上网下、国内国际、大事小事，营造强信心、暖人心、聚民心的环境氛围。我们规范和完善信息发布机制，深入宣传党中央决策部署，充分报道各地区各部门联防联控的措施成效，生动讲述防疫抗疫一线的感人事迹。我们广泛普及疫情防控知识，引导人民群众正确理性看待疫情，增强自我防范意识和防护能力。我们及时回应社会关切特别是群众的集中诉求，不回避矛盾，积极推动问题解决。我们改进和加强对外宣传，运用多种形式在国际舆论场及时发声，讲好中国抗疫故事，及时揭露一些别有用心的人污蔑抹黑、造谣生事的言行，为疫情防控营造了良好舆论氛围。

七是积极争取国际社会支持。这次疫情发生后，我们怎么应对、应对效果如何，国际社会高度关注。中国人民在疫情防控中展现的中国力量、中国精神、中国效率，展现的负责任大国形象，得到国际社会高度赞誉。170多个国家领导人和40多个国际和地区组织负责人以电话、信函、声明等方式对我国表示慰问和支持。国际社会普遍认为，中国在全面有力防控疫情的同时，积极主动同世卫组织和国际社会开展合作和信息交流，迅速分享部分毒株全基因组序列，研制成功快速检测试剂盒，努力防止疫情在世界蔓延，不

仅是在对中国人民生命安全和身体健康负责，也是在为世界公共卫生事业作贡献。国际社会普遍认为中国采取的坚决有力的防控措施，展现的出色的领导能力、应对能力、组织动员能力、贯彻执行能力，是其他国家做不到的，为世界防疫树立了典范。

这次新冠肺炎疫情，是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。对我们来说，这是一次危机，也是一次大考。经过艰苦努力，目前疫情防控形势积极向好的态势正在拓展。实践证明，党中央对疫情形势的判断是准确的，各项工作部署是及时的，采取的举措是有力有效的。防控工作取得的成效，再次彰显了中国共产党领导和中国特色社会主义制度的显著优势。

在这里，我代表党中央，向全国广大党员、干部、群众，特别是湖北和武汉广大党员、干部、群众，致以诚挚的问候！向奋战在疫情防控第一线的广大医务工作者、人民解放军指战员、各条战线的同志们，表示崇高的敬意！向港澳台同胞、海外侨胞，表示衷心的感谢！向为我国疫情防控工作提供各种支持的国家、国际组织、友好人士，表示诚挚的谢意！向在抗击疫情中不幸罹难的同胞、牺牲的医务人员，表示深切的悼念！向正在同病魔作斗争的患者及其家属、因公殉职人员家属、病亡者家属，表示诚挚的慰问！

2月23日，统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议在北京召开。党和国家领导人习近平、李克强、栗战书、汪洋、王沪宁、赵乐际、韩正等出席会议。

## 二、关于当前加强疫情防控重点工作

在充分肯定成绩的同时，我们必须清醒看到，当前疫情形势依然严峻复杂，防控正处在最吃劲的关键阶段。这个时候，必须高度警惕麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，否则将带来严重后果，甚至前功尽弃。各级党委和政府要坚定必胜信念，咬紧牙关，继续毫不放松抓紧抓实抓细各项防控工作，不获全胜决不轻言成功。

当前，要抓好以下几项重点工作。

第一，坚决打好湖北保卫战、武汉保卫战。武汉胜则湖北胜，湖北胜则全国胜。要紧紧扭住城乡社区防控和患者救治两个关键，切实提高收治率和治愈率、降低感染率和死亡率。要坚决遏制疫情扩散输出，大幅度充实基层特别是社区力量，加大流行病学调查力度，织密织牢社区防控网，实行严格的网格化管理，坚持关口前移、源头把控，开展拉网式筛查甄别，对确诊患者应收尽收，对疑似患者应检尽检，对密切接

触者应隔尽隔，落实“四早”要求，找到管好每一个风险环节，决不能留下任何死角和空白。要毫不放松外防输出，继续实行严格的离汉、离鄂通道管控措施。要继续加大救治力度，多渠道扩增收治床位，尽早实施医疗干预，尽可能让患者在轻症阶段得以治愈。要加大重症患者救治力度，加快推广行之有效的诊疗方案，加强中西医结合，疗效明显的药物、先进管用的仪器设备都要优先用于救治重症患者。要发挥好高水平医疗团队作用，把好钢用在刀刃上，在重症救治、病例指导、方案优化等方面更好发挥他们的作用。要加强力量薄弱地区防控，统筹做好各市州防疫工作，积极协调对口支援省份，重点加大对确诊病例较多市州和医疗力量薄弱市州的支持力度。要加强对县乡防疫工作的指导，增援县域定点医院，防止出现“带病下乡”和“带病回城”的风险。要依法依规做好疫情防控，坚持运用法治思维和法治方式开展工作。

第二，全力做好北京疫情防控工作。首都安全稳定直接关系到党和国家工作大局。要坚决抓好外防输入、内防扩散两大环节，尽最大可能切断传染源，尽最大可能控制疫情波及范围。要守住入京通道第一道防线，做好健康监测和人员管理，加强京津冀地区联防联控，其他省份也要加大支持力度。要加强重点防控部位人员的物资保障，国务院联防联控机制要及时调配，在京有关部门和单位要给予支持。

第三，科学调配医疗力量和重要物资。“用药如用兵，用医如用将。”医务人员是战胜疫情的中坚力量，务必高度重视对他们的保护、关心、爱护。目前，已经有超过2000名医务人员确诊感染了新冠肺炎，有的医务人员以身殉职，我心情十分沉重。前几天，我就此特地强调：“一定要保证在湖北（武汉）医疗队伍安全有序、统筹协调、有力有效、及时迅速开展工作。指挥调度、后勤保障要科学到位。对医务人员的舒缓压力、生活保障、必要休整、精神鼓励务必及时加强落实。”要关心关爱一线医务人员，落实防护物资、生活物资保障和防护措施，统筹安排轮休，加强心理疏导，落实工资待遇、临时性工作补助、卫生防疫津贴待遇，完善激励机制，帮助他们解除后顾之忧，使他们始终保持昂扬斗志、旺盛精力，持续健康投入抗疫斗争。要切实加强防止医院感染工作，做好医务人员科学防护和培训，对已被感染的医务人员全部免费治疗，尽最大努力减少牺牲。对参加一线战斗的医务人员，要尽快出台关心关爱的政策举措，及时安排免费体检，将来要增加带薪休假时间，并将抗疫表现列入职称评定指标之中。当前，湖北和武汉一些重要医疗救治设备和物资还处于紧平衡状态，要扩大国内

生产，尽快满足相关医疗需求。要密切监测市场供需动态，积极组织蔬菜和畜禽等生产，增加肉蛋奶等供给，畅通运输通道和物流配送，着重解决好生活必需品供应的“最后一公里”问题。

第四，加快科技研发攻关。作为一种新发传染病，我们对新冠肺炎的认识还比较初步。要综合多学科力量开展科研攻关，加强传染源、传播致病机理等理论研究，为复工复产复课等制定更有针对性和操作性的防控指南。要加大药品和疫苗研发力度，同临床、防控实践相结合，注重调动科研院所、高校、企业等的积极性，在确保安全性和有效性的基础上推广有效的临床应用经验，力争早日取得突破。要加强病例分析研究，及时总结推广有效诊疗方案。要充分运用大数据分析等方法支撑疫情防控工作。

第五，扩大国际和地区合作。公共卫生安全是人类面临的共同挑战，需要各国携手应对。要继续同世界卫生组织保持良好沟通，同有关国家分享防疫经验，加强抗病毒药物及疫苗研发国际合作，向其他出现疫情扩散的国家和地区提供力所能及的援助，体现负责任大国担当。

第六，提高新闻舆论工作有效性。要继续做好党中央重大决策部署的宣传解读，深入报道各地统筹推进疫情防控的好经验好做法。要完善疫情信息发布，依法做到公开、透明、及时、准确。要广泛宣传一线医务工作者、人民解放军指战员、公安干警、基层干部、志愿者等的感人事迹，在全社会激发正能量、弘扬真善美，推动社会主义精神文明建设。要适应公众获取信息渠道的变化，加快提升主流媒体网上传播能力。要主动回应社会关切，对善意的批评、意见、建议认真听取，对借机恶意攻击的坚决依法制止。

第七，切实维护社会稳定。疫情防控期间采取一些严格的管控措施是完全必要的。到了现在这个阶段，除湖北和武汉等疫情防控任务重的地区外，要注意把握好度，尽量采取对群众生产生活影响小、带来不便少的措施。要完善矛盾纠纷源头预防、排查预警、多元化解机制，及时化解疫情防控中出现的苗头性、趋势性问题。要主动做好心理疏导，引导全社会关心关爱确诊人员、隔离人员和病人家属。要依法严惩扰乱医疗秩序、防疫秩序、市场秩序、社会秩序等违法犯罪行为。

### 三、关于统筹推进疫情防控和经济社会发展工作

经济社会是一个动态循环系统，不能长时间停摆。在确保疫情防控到位的前提下，推动非疫情防控重点地区企事业单位复工复产，恢复生产生活秩序，关系

到为疫情防控提供有力物质保障，关系到民生保障和社会稳定，关系到实现全年经济社会发展目标任务，关系到全面建成小康社会和完成“十三五”规划，关系到我国对外开放和世界经济稳定。

新冠肺炎疫情不可避免会对经济社会造成较大冲击。越是在这个时候，越要用全面、辩证、长远的眼光看待我国发展，越要增强信心、坚定信心。综合起来看，我国经济长期向好的基本面没有改变，疫情的冲击是短期的、总体上是可控的，只要我们变压力为动力、善于化危为机，有序恢复生产生活秩序，强化“六稳”举措，加大政策调节力度，把我国发展的巨大潜力和强大动能充分释放出来，就能够实现今年经济社会发展目标任务。

第一，落实分区分级精准复工复产。新冠肺炎疫情发生后，如何在较短时间内整合力量、全力抗击疫情，这是很大的挑战；在疫情形势趋缓后，如何统筹好疫情防控和复工复产，这也是很大的挑战。既不能对不同地区采取“一刀切”的做法、阻碍经济社会秩序恢复，又不能不当放松防控、导致前功尽弃。我在2月12日的中央政治局常委会会议上提出，非疫情防控重点地区要分区分级制定差异化防控策略，就是出于这样的考虑。现在，全国有1396个县（区）无确诊病例（占46%），还有一些县（区）累计病例很少、基本没有新增病例，这些低风险地区要尽快将防控策略调整到外防输入上来，全面恢复生产生活秩序。中风险地区要依据防控形势有序复工复产。高风险地区要继续集中精力抓好疫情防控工作。随着疫情防控形势持续向好，符合条件的省份要适时下调响应级别并实行动态调整。

第二，加大宏观政策调节力度。宏观政策重在逆周期调节，节奏和力度要能够对冲疫情影响，防止经济运行滑出合理区间，防止短期冲击演变成趋势性变化。积极的财政政策要更加积极有为，已经出台的财政贴息、大规模降费、缓缴税款等政策要尽快落实到企业。要继续研究出台阶段性、有针对性的减税降费政策，加大对一些行业复工复产的支持力度，帮助中小微企业渡过难关。要集中使用部分中央部门存量资金，统筹用于疫情防控、保障重点支出。一些地方财政受疫情影响较大，要加大转移支付力度，确保基层保工资、保运转、保基本民生。要扩大地方政府专项债券发行规模，优化预算内投资结构。稳健的货币政策要更加注重灵活适度，把支持实体经济恢复发展放到更加突出的位置，用好已有金融支持政策，适时出台新的政策措施。要针对企业复工复产面临的债务偿还、资金周转和扩大融资等迫切问题，创新完善金融

支持方式，为防疫重点地区单列信贷规模，为受疫情影响较大的行业、民营和小微企业提供专项信贷额度。要调整完善企业还款付息安排，加大贷款展期、续贷力度，适当减免小微企业贷款利息，防止企业资金链断裂。

第三，全面强化稳就业举措。要实施好就业优先政策，根据就业形势变化调整政策力度，减负、稳岗、扩就业并举，抓好社保费阶段性减免、失业保险稳岗返还、就业补贴等政策落地，针对部分企业缺工严重、稳岗压力大和重点群体就业难等突出矛盾，因地因人分类帮扶，提高政策精准性。要鼓励低风险地区的农民工尽快返岗复工，采取“点对点、一站式”直达运输服务。要支持多渠道灵活就业，解决个体工商户尽快恢复营业问题。要加快推动线上登记失业和申领失业保险金，确保失业人员应发尽发、应保尽保。要注重高校毕业生就业工作，统筹做好毕业、招聘、考录等相关工作，让他们顺利毕业、尽早就业。

第四，坚决完成脱贫攻坚任务。今年脱贫攻坚要全面收官，原本就有不少硬仗要打，现在还要努力克服疫情影响，必须再加把劲，狠抓攻坚工作落实。劳务输出地和输入地要精准对接，帮助贫困劳动力有序返岗，支持扶贫龙头企业、扶贫车间尽快复工，吸纳当地就业。要组织好产销对接，抓紧解决贫困地区农畜产品卖难问题。要加快建立健全防止返贫机制，对因疫情或其他原因返贫致贫的，要及时落实帮扶措施，确保基本生活不受影响。

第五，推动企业复工复产。要落实分区分级精准防控策略，打通人流、物流堵点，放开货运物流限制，确保员工回得来、原料供得上、产品出得去。产业链环环相扣，一个环节阻滞，上下游企业都无法运转。区域之间要加强上下游产销对接，推动产业链各环节协同复工复产。要积极扩大国内有效需求，加快在建和新开工项目建设进度，加强用工、用地、资金等要素保障，用好中央预算内投资、专项债券资金和政策性金融，优化投向结构。疫情对产业发展既是挑战也是机遇。一些传统行业受冲击较大，而智能制造、无人配送、在线消费、医疗健康等新兴产业展现出强大成长潜力。要以此为契机，改造提升传统产业，培育壮大新兴产业。

第六，不失时机抓好春季农业生产。现在，春耕备耕已从南到北陆续展开。要抓紧解决影响春耕备耕的突出问题，组织好农资生产、流通、供应，适时开展春播。即使是疫情最重的湖北和疫情较重的省份，也要根据实际情况组织农民开展农业生产。农业生产场所大多在田间野外，一些不合理限制要取消，确保

农业生产不误农时。要持续加强非洲猪瘟、高致病性禽流感等重大动物疫病防控，促进畜牧水产养殖业全面发展。

第七，切实保障基本民生。疫情直接影响居民收入，再叠加物价上涨因素，部分群众基本生活面临的困难可能增多。要落实“米袋子”省长责任制和“菜篮子”市长负责制，保障主副食品供应。要密切关注疫情对市场供求的影响，做好居民生活必需品保供调度，防止物价过快上涨。要保持疫情期间基本民生服务不断档，鼓励同群众生活密切相关的服务业有序恢复营业。要强化对困难群众的兜底保障，有条件的地方可以适当提高价格临时补贴标准。对患者特别是有亲人罹难的家庭要重点照顾，安排好基本生活。对因疫情在家隔离的孤寡老人、困难儿童、重病重残人员等群体，要加强走访探视和必要帮助，防止发生冲击社会道德底线的事件。要统筹做好其他疾病患者医疗救治工作，做到急重症患者救治有保障、慢性病患者用药有供应、一般患者就医有渠道。

第八，稳住外贸外资基本盘。要保障外贸产业链、供应链畅通运转，稳定国际市场份额。要用足用好出口退税、出口信用保险等合规的外贸政策工具，扩大出口信贷投放，适度放宽承保和理赔条件。要简化通关手续，降低港口、检验检疫等环节收费，推出更多外汇便利化业务。要鼓励各地促增量、稳存量并举，抓好重大外资项目落地。要扩大金融等服务业对外开放。要继续优化营商环境，做好招商、安商、稳商工作，增强外商长期投资经营的信心。

#### 四、关于加强党对统筹推进疫情防控和经济社会发展工作的领导

疾风知劲草，板荡识诚臣。能不能打好、打赢这场疫情防控的人民战争、总体战、阻击战，是对各级党组织和党员、干部的重大考验。各级党组织要认真履行领导责任，特别是抓落实的职责，把党中央各项决策部署抓实抓细抓落地，让党旗在疫情防控斗争第一线高高飘扬。

干部政治上过不过得硬，就要看关键时刻靠不靠得住。总体看，在抗疫斗争中我们的干部队伍是好的，是经受住考验的，但也有少数干部表现不佳甚至很差。有的不敢担当、不愿负责，畏首畏尾，什么都等上面部署，不推不动；有的疲疲沓沓、拖拖拉拉，情况弄不清、工作没思路；有的敷衍应付、作风飘浮，工作抓而不细、抓而不实，仍然在搞形式主义、官僚主义；有的百般推脱、左躲右闪，甚至临阵脱逃。这些都是对党对人民极端不负责任的，决不能容忍！必须



坚决纠正！

关键时刻冲得上去、危难关头豁得出来，才是真正的共产党人。在统筹推进疫情防控和经济社会发展工作中，各级干部特别是领导干部必须增强必胜之心，拿出战胜一切敌人而不被任何敌人所屈服的大无畏革命气魄，勇当先锋，敢打头阵，用行动展现共产党人政治本色；必须增强责任之心，把初心落在行动上、把使命担在肩膀上，在其位谋其政，在其职尽其责，主动担当、积极作为；必须增强仁爱之心，当好人民群众贴心人，及时解决群众所急所忧所思所盼；必须增强谨慎之心，对风险因素要有底线思维，对解决问题要一抓到底，一时一刻不放松，一丝一毫不马虎，直至取得最后胜利。

各级党组织要在斗争一线考察识别干部，对表现突出的干部要大力褒奖、大胆使用，对不担当不作为、失职渎职的要严肃问责，对紧要关头当“逃兵”的要就地免职。要及时宣传和表彰表现突出的党员、干部和先进集体。对在斗争一线表现突出的入党积极分子，可火线发展入党。对在斗争一线表现突出的先进集体和个人，党中央、国务院、中央军委，各级党委和政府，各地区各部门各方面，要根据情况分层分级予以表彰和嘉奖。

基层是联防联控、群防群治的第一线，也是复工复产的第一线，是确保各项措施落实到位的关键所在。基层党组织和基层干部要广泛动员群众、组织群众、凝聚群众，全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线。要开展耐心细致的思想工作，教育引导广大群众服从大局、遵守疫情防控各项规定，自觉维护社会秩序。一段时间以来，广大基层干部和深入基层的各级干部特别是湖北、武汉等疫情严重地区的干部群众连续作战，十分辛苦，各级党委和政府要多关心关爱他们，及时帮助他们解决遇到的实际困难和问题，从上级党政机关、企事业单位等抽调更多干部支援基层。要防止各条线多头重复向基层派任务、要表格，坚决纠正形式主义、官僚主义做法，让广大基层干部把更多精力投入到抓好疫情防控和复工复产一线工作中。

打赢疫情防控这场人民战争，必须紧紧依靠人民群众。社区是疫情联防联控、群防群控的关键防线，要推动防控资源和力量下沉，把社区这道防线守牢守牢。工会、共青团、妇联等人民团体要组织动员所联系群众积极投身疫情防控。对社会力量参与疫情防控，要加强组织引导、畅通渠道、鼓励支持。要发挥行业

协会、商会等社会组织的作用，指导和帮助企业等会员单位科学精准防疫、有序复工复产。要发挥社会工作的专业优势，支持广大社工、义工和志愿者开展心理疏导、情绪支持、保障支持等服务。慈善组织、红十字会要高效运转，增强透明度，主动接受监督，让每一份爱心善意都及时得到落实。

在这次应对疫情中，暴露出我国在重大疫情防控体制机制、公共卫生应急管理体系等方面存在的明显短板，要总结经验、吸取教训，深入研究如何强化公共卫生法治保障、改革完善疾病预防控制体系、改革完善重大疫情防控救治体系、健全重大疾病医疗保险和救助制度、健全统一的应急物资保障体系等重大问题，抓紧补短板、堵漏洞、强弱项，提高应对突发重大公共卫生事件的能力和水平。要坚持预防为主的健康工作方针，大力开展爱国卫生运动，加强公共卫生队伍建设和基层防控能力建设，推动医防结合，真正把问题解决在萌芽之时、成灾之前。

最后，我给今天参加会议的同志们提3点要求。一要狠抓工作落实。今年我国发展面临的风险挑战上升，再叠加这次疫情影响，做好经济社会发展工作难度更大。要以“咬定青山不放松”的韧劲、“不破楼兰终不还”的拼劲，沉下心来、扑下身子，坚持问题导向，分层级理清影响落实的问题，一个一个去解决，把工作落到实处。二要增强忧患意识。这个问题我反复强调，2018年1月我在学习贯彻党的十九大精神专题研讨班开班式上列举了8个方面16个具体风险，其中提到“像非典那样的重大传染性疾病，也要时刻保持警惕、严密防范”。要时刻保持如履薄冰的谨慎、见叶知秋的敏锐，既要高度警惕和防范自己所负责领域内的重大风险，也要密切关注全局性重大风险，第一时间提出意见和建议。三要提高工作本领。这次疫情防控工作中，一些领导干部的治理能力和专业能力明显跟不上，必须引起高度重视。我们要增强综合能力和驾驭能力，学习掌握自己分管领域的专业知识，使自己成为内行领导。

同志们！中华民族历史上经历过很多磨难，但从来没有被压垮过，而是愈挫愈勇，不断在磨难中成长、从磨难中奋起。我相信，有党中央的坚强领导，有中国特色社会主义制度的显著优势，有强大的动员能力和雄厚的综合实力，有全党全军全国各族人民的团结奋斗，我们一定能够战胜这场疫情，也一定能够保持我国经济社会良好发展势头，实现决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚的目标任务。

# 国家体育总局召开全国体育系统 视频会议强调统筹做好疫情防控 和2020年体育重点工作

文／转自「国家体育总局」网站



2月27日，国家体育总局召开全国体育系统统筹做好疫情防控和2020年体育重点工作视频会议，贯彻落实习近平总书记在中央统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的重要讲话精神，通报体育总局疫情防控情况，研究部署统筹推进疫情防控和全年体育工作。国家体育总局局长、党组书记苟仲文出席并讲话。

会议指出，在新冠肺炎疫情防控最吃劲的关键阶段，习近平总书记出席统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议并发表重要讲话，深刻分析当前疫情形势和对经济社会发展的影响，明确提出统筹推进疫情防控和经济社会发展工作的总体要求、重点任务和重大举措，具有很强的思想性、指导性、针对性，为全面打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战，努力实现今年经济社会发展目标任务提供了根本遵循。全国体育系统要坚决贯彻习近平总书记重要讲话精神，坚定信心，迎难而上，把党中央各项决策部署抓实抓细抓落地。要深刻体会习近平总书记深厚的人民情怀，更加自觉地践行以人民为中心的发展思想，自觉将体育强国与健康中国建设有机融合，更好发挥体育在促进人民健康、提高人民幸福感和获得感上的积极作用。要深刻领会以习近平同志为核心的党中央关于当前疫情防控形势的重大判断，深刻体会统筹推进疫情防控和经济社会发展工作的重要性，全力做到两手抓、两促进。

会议通报了体育总局疫情防控总体情况，以及应对疫情调整赛事安排、保障奥运备战、服务群众居家健身等方面所做的工作，对全国积极配合疫情防控大局、坚守岗位一线抗疫情保备战的体

育系统广大干部职工，特别是武汉和湖北体育战线的同志表示慰问，对各地方政府和体育部门在国家队服务保障、二线队伍分流、赛事调整、重大赛事筹备等工作中给予的大力支持和配合表示感谢。会议指出，各地方体育部门主动担责，采取有效措施，守土尽责，确保了全国体育系统防控形势总体平稳。全国体育系统各级党组织、广大党员干部经受住了考验，在疫情面前不畏惧、不退缩，关键时刻站得出、顶得住，全国一盘棋，表现出大局观念和责任担当，弘扬了体育精神，作出了体育应有的贡献，表现出全国体育队伍的凝聚力、战斗力。

会议要求，在疫情防控的新形势下，体育工作节奏需要适当调整，但全年总体任务和目标没有改变，全国体育系统要团结一心、共克时艰，统筹做好疫情防控和体育领域各项重点工作。竞技体育方面，要扎实稳妥做好东京奥运会备战工作，严格国家队驻训基地的疫情防控管理，完善备战训练保障措施，强化体能训练，强化反兴奋剂工作，积极配合做好疫情期间兴奋剂检查工作，确保“干干净净”参赛；做好运动员及其家属的信息沟通、关心慰问等工作，让运动员安心训练备战；统筹做好各类赛事计划的调整，坚决按照属地管理要求，做好赛事调整安排，特别是承办赛事较多的地区，要避免赛事扎堆，重大赛事的承办地，要结合分区分级防控要求，有条不紊地复工复产，推进场地设施建设和改造，确保如期完成筹备工作；采取有效措施降低疫情对冰雪运动带来的影响，在资金、政策方面给予适当的扶持，保护社会力量参与冬季项目备战的积极性。群众体育方面，要探索创新全民健身赛事活动形式，丰富线上活动平台和内容，对居家健身给予科学指导；落实好大型公共体育场馆免费或低收费开放补贴政策，积极推动体育场馆信息化建设，为疫情过

后人民群众参与健身活动提供场地保证；体育产业方面，要迅速贯彻落实加强疫情防控和有序复工复产的要求，持续深化体育资源释放，帮助和推动体育企业落实“分区分级精准复工复产”要求，落实好各项补贴和扶持政策，帮助中小微企业纾困解难，逐步恢复和激发体育市场活力。要及时发掘和报道体育系统疫情防控期间的典型事迹，积极宣传体育在健康中国建设中发挥的重要作用和取得的成就，弘扬体育正能量。

会议强调，全国体育系统的广大干部职工要坚决服从以习近平同志为核心的党中央的统一指挥、统一协调、统一调度，拿出真招实招精准发力，确保党中央、国务院各项决策部署在全国体育系统落地见效，把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”落到具体行动上。要按照《体育强国建设纲要》提出的2020年工作目标，努力建立与全面建成小康社会相适应的体育发展新机制，不断提高全民族身体素养和健康水平，初步建立公共体育服务体系，进一步增强竞技体育综合实力，推动体育产业高质量发展。

会议由杨宁主持，李颖川、李建明、杜兆才、习骅和体育总局各厅司局主要负责同志、驻体育总局纪检监察组负责同志在主会场参加会议，各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团体育局领导班子成员、综合部门负责同志在各地视频分会场参加会议。



# 2019 山东十大体育新闻

文 / 史文平

## 1. 山东体育人荣耀国庆大典



10月1日，在中华人民共和国成立70周年国庆庆典上，多名山东体育人应邀观礼，中国女排成员运动员王梦洁、杨涵玉和教练员安家杰一同登上“祖国万岁”群众游行彩车。

## 2. 山东运动员参加第二届全国青年运动会创造佳绩

8月8日至8月18日，第二届全国青年运动会在山西太原举行。山东有1989名运动员参加比赛，获得115枚金牌，参赛规模和成绩位居全国前列，多个项目涌现出一批年轻新秀。



### 3. 2019 游泳世锦赛，辛鑫勇夺中国公开水域游泳第一金



7月14日，在韩国光州举行的2019年世界游泳锦标赛上，山东运动员辛鑫勇夺女子10公里马拉松游泳冠军，为我国夺得第一枚游泳世锦赛公开水域金牌。

### 4. 2019 国际乒联年终总决赛，陈梦女单“三连冠”

12月15日，在2019国际乒联世界巡回赛总决赛女单决赛中，山东省运动员陈梦夺得冠军，实现该赛事总决赛女单三连冠。2019年，陈梦收获了国际乒联世界巡回赛4站公开赛冠军、总决赛女单冠军、世界杯女团冠军、年终女单世界第一等荣誉。



### 5. 第四届全国智力运动会，山东代表团9金迎新高



11月8日至11月18日，第四届全国智力运动会在浙江衢州举行。山东智运健儿奋勇争先、顽强拼搏，取得9金7银8铜的佳绩，金牌数位居全国前列，创山东参赛智运会历史最佳成绩，取得运动成绩和精神文明双丰收。

## 6. 第七届世界军人运动会，齐鲁健儿创佳绩

10月18日至10月27日，第七届世界军人运动会在湖北武汉成功举办。中国军团创下了军运会金牌和奖牌纪录，山东籍参赛健儿不畏强手、敢于亮剑，在多个项目上勇创佳绩，夺得25枚金牌。



## 7. 青岛黄海青港足球队、山东体彩女足冲超成功



10月26日，在2019赛季中甲联赛第29轮中，青岛黄海青港队提前一轮闯入2020年中超联赛，中超联赛将再现山东“德比”。9月29日，在女甲联赛第14轮中，山东体彩女足提前四轮冲超成功，时隔两年再次打入超级联赛。

## 8. 县级体校办学模式改革取得重大进展

2019年，省体育局和省教育厅持续联合推动“体教融合”新型县级体校改革，依托普通学校联合共建达到90所，山东省县级体校总量达到142所，竞技体育后备人才基础进一步夯实。



## 9. 山东马拉松赛事持续火爆

2019年，全省共举办大型马拉松赛事29场，直接参与人数30余万人，“马拉松热”在山东持续火爆。



## 10. 济南、青岛成功申办 2021 世俱杯 和 2023 亚洲杯分赛场比赛



12月28日，中国足协官方网站发布，济南成为2021年国际足联俱乐部世界杯承办城市，青岛成为2023年第18届亚足联亚洲杯承办城市，必将有力促进山东足球运动发展。

# 山东体育战“疫”筑起

面对突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情，为扎实贯彻落实党中央国务院和省委、省政府决策部署，山东省体育局系统紧急行动、积极应对、严防严控，以强有力的举措，做到了科学有序开展各项防控工作和保障各运动队正常备战训练两不误。省体育局系统在疫情防控阻击战中筑起了坚固防线，彰显了顾全大局、严谨务实、全力以赴、勇于担当的山东体育精神。

自疫情发生以来，省体育局党组高度重视，将疫情防控作为全系统各级各单位当前最重要的工作和极其重要的政治任务，同时深刻认识到当前疫情防控形势的严峻性、复杂性和重要性、紧迫性，全系统迅速进入战时状态。随即省体育局疫情防控工作领导小组成立，局长李政任组长，其他局领导任副组长，负责疫情防控工作的统筹协调。驻训练中心各单位防控工作由省体育训练中心主任王博清担任总指挥。领导班子成员立即返岗，并于第一时间发布了《山东省体育局关于疫情防控工作有关要求和安排的通知》。《通知》从加强组织领导、加强人员管理、加强场所管控、加强应急值守、落实个人防控责任、暂停群众聚集性会议和活动等六大方面做了具体要求。《通知》发出后，各单位迅速传达、贯彻和落实的同时，纷纷拿出了针对自身实际的具体措施，群策群力，共克时艰。

运动队疫情防控，是省体育系抗“疫”的重点。众所周知，运动队日常吃住训均为集体模式，场馆、食堂、宿舍人员集中，同时疫情发生适逢春节，人员流动频繁，因此运动队疫情防控压力大、难点多。在防控工作中，如何扬长避短发挥出运动队集体生活便于集中管理的优势，局系统上下“严”字当头，总体部署，多级响应，将严格的管理作为最坚实的保障。通过召开疫情防控会，迅速摸排查清各训练单位人员情况，要求各训练单位已放假的运动员、教练员一律推迟返回运动队，具体返回时间等待通知；春节期间训练的运动员，一律待在原地开展训练，禁止移动、转训，并严格实行封闭式管理，运动员一律不得外出，严禁外部人员进入运动员训练、生活区域；对已返队的运动员及相关人员，严格全面做好登记检测、隔离留观工作，如遇疑似症状人员要及时送诊。

目前山东省有多支运动队在各地进行冬训，外训队伍的疫情防控更是重中之重。山东省外训队伍积极贯彻国家体育总局传达的疫情期间运动队原则上在国内不移动，必须原地封闭训练的精神，叮嘱在国家队队员服从队伍统一管理，在各训练驻地启动严格的封闭式管理，并同“大本营”一道严格实行“零报告”和“日报告”制度。为摒除特殊时期运动员的思想波动，抛开杂念，克



# 坚固防线

文 / 郭 伟

服恐惧，正确的引导和宣传运动员全身心投入训练，省局组织省康复中心编写了《运动员预防新型冠状病毒肺炎小知识》，发表在“齐鲁体育”微信公众号，并通过运动队联系人传达到各运动队。“齐鲁体育”和“体育晨报”微信公众号也每天及时转发中央电视台、人民日报以及国家和山东省权威部门关于防控疫情相关信息。疫情就是命令，防控就是责任，训练就是担当，在疫情防控这个特殊战场上，省局系统实抓封闭管理，细抓封闭训练，严抓训练质量，保障运动员安全训练、安心训练。

做好专业运动队的疫情防控工作的同时，省体育系统也积极在群众体育方面担当作为、发挥职能。要求各单位要严格执行省委办公厅通知要求，暂停举办各类体育赛事、会议、培训等活动，尽可能采用视频方式部署和开展工作；体育系统场馆暂停对外开放，并做好提前通知和解释工作；对群众自发性的群体性宴会、集会等活动予以引导取消。“宅家光荣，运动抗疫”，疫情期间，国家体育总局、省政府等分别发文，倡导加强体育锻炼、积极开展室内健身，增强身体免疫力。全省体育系统一方面积极响应，结合人民群众健身需求，充分发挥体育系统资源优势，组织科研中心等单位的体能训练、健身指导、膳食营养、心

理调控等领域的骨干力量撰写相关宣传文稿在微信公众号推送，开展全方位、多层次宣传，引导群众在“战疫”期间，提高疫情防控意识，做到既不盲目恐慌，也不掉以轻心，积极通过体育锻炼增强自身体质。另一方面号召各地市体育部门利用微信公众号等新媒体平台，不间断推送指导市民居家健身以及科学饮食等方面的文章，推文通过视频、图片、文字等多种形式，将亲子瑜伽、五禽戏、八段锦、健身操等多种易学、易做、宜健康的居家健身方式带给广大市民，收到了良好成效。

在这场疫情防控阻击战中，省体育系统各党支部成为了疫情防控的坚强堡垒，领导干部和教练员团队中的党员干部成为疫情防控的中流砥柱，广大党员坚持守土有责、守土负责、守土尽责，想在前、冲在前、防在前、干在前，放弃假期坚守岗位一线，主动开展疫情全方位排查，在关键时刻切实发挥了“主心骨”作用，让党旗在防控疫情的第一线高高飘扬。

非常时期有非常举措，非常任务有非常行动。全省体育系统做好了最充分的准备，将以最坚决态度、最严格措施，确保万无一失，为打赢艰巨的疫情防控阻击战贡献山东体育力量。

# 战「疫」，山东体育凡人善举二三事

文  
／  
宫  
尚  
文

一方有难，八方支援。在抗击疫情的全过程中，省体育局系统也涌现了许多凡人善举。疫情发生后，无数普通人勇于奉献，积极投身到战“疫”行动中，或坚守岗位，或默默奉献，展示了疫情防控阻击战中的山东体育力量。

## 召开特殊组织生活会，守好阵地抗疫情

近期，局机关党委党支部召开以“三看一查”主题实践活动为主要内容的组织生活会，为打赢疫情阻击战守好支部主阵地，即看谁不服从统一指挥和调度，拖了疫情防控的后腿；看谁不敢担当、作风漂浮、推诿扯皮，犯了本位主义；看谁防控疫情期间工作不落地、落地未落实、落实无成效，影响了局系统全年工作大局；查一查在防控工作各个环节中是否存在形式主义、官僚主义，是否失职渎职、是否有差距不改、有隐患不除等问题。支部党员严格执行党中央和习近平总书记“始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位”最高指令，立足本职岗位找差距、立承诺、履好职，积极投身到防控疫情的战斗中，践行宗旨诺言和初心使命。

## “我们的第一书记真不赖”

疫情当前，省体育局派驻临邑县兴隆镇、临南镇第一书记纪荣新、郭君宁、王峰、蔡鹏、雷波、黄震向帮包村捐赠了口罩、电子测温器、消毒液、酒精、喷壶、暖瓶、食品、帐篷等物资，助力帮包村防疫工作。在做好疫情防控的同时，他们结合当前形势，及时调整近期脱贫攻坚工作计划，做到防控疫情和脱贫攻坚工作两不误。

2月初，宁寺村防疫物资第一次出现紧缺。黄震考虑到派驻村购买物资困难、需求量较大的现实情况，立刻联系购买了200斤消毒液、20斤医用酒精、消毒喷壶等物资，并驾车送到群众手中。当他得知值班党员不能及时吃上热饭、喝上热水的情况，又专程购买了食品、暖瓶等物品。2月17日、18日，黄震根据物资紧缺情况，又向村里捐赠了200个口罩以及20桶医用酒精。“其实捐赠物资不算什么。作为第一书记，做好脱贫攻坚和抗击疫情都是我的职责所在，我只希望能多出点力。”黄震说到。

一手抓防疫、一手抓扶贫。疫情发生后，省派临南镇常家村第一书记蔡鹏时刻挂念着本村第一书记韭菜产业示范园扶贫项目，该项目有26个大棚原计划年后种植韭菜。在查看本村防疫工作时，蔡鹏及时与村两委成员研究，决定将原计划种植韭菜的26个大棚立即调整为种植豆角、甜瓜等延期上市的作物，以避免因疫情影响出现韭菜滞销造成损失。播种期

间，为将返岗造成的防疫风险降到最低，从1月31日开始蔡鹏每日往返一百多公里，不入户、不进村，带好口罩，做好防护，历时8天，带领种植户完成了26个大棚的种植工作，保证了园区项目顺利推进。

宁寺村村主任宁传军说：“在疫情防控关键时期，第一书记真心对待我们干部群众，多次解决了我们物质紧缺的燃眉之急！我们的第一书记真不赖！”

### “好像他一直没有离开”

省聊城体育训练中心副主任邱宝林曾在临清市唐园镇林潘寨村担任省派第一书记，工作两年来，与第二故乡的父老乡亲结下了深厚情谊，曾被授予“荣誉第一书记”称号。现虽然已经离任，但他一直与村里的部分党员、群众保持着经常的联系，新型冠状病毒疫情发生以来，他一直关注和牵挂着林潘寨村委会的疫情防控，近期从自己工资中拿出1000元捐给村里，支援和帮助村委会抗击疫情。

2月8日，邱宝林在委托捐赠时给村委会主任吴振路的电话是这样讲的：“现在疫情防控形势严峻，咱们村值守人员这么辛苦，1000元不多，你替我买些防护用品送给他们，聊表心意……”村里按照邱宝林的嘱托代为购买了保温杯27个、毛巾27条、药皂54块、洗洁精27瓶，陆续分发给村里防疫值守人员，让村民们深深感受到了“荣誉第一书记”的关心和牵挂。村值守党员张保祥说：“这次防控疫情，好像他一直没有离开，跟我们一起抗击疫情一样。”

### 面对疫情，他们交纳特殊党费

2月13日，临沂分中心党员王雷和高海伦分别向党支部交纳特殊党费200元和1000元，用

于抗击疫情防控。他们表示：“在全国上下合力抗击疫情的紧要关头，虽不能前往一线，但是想通过交纳特殊党费的方式为当前的疫情防控尽一份绵薄之力……”两位同志把初心烙在脑海中，把爱心印在行动上，把使命落到岗位上，以实际行动和担当积极投身到抗击战“疫”中，来践行入党时的铮铮誓言。

据了解，局机关党委将按照交纳大额党费的有关规定全额上交省委组织部，把这份爱心和担当送到抗击疫情第一线。

### 一吨消毒液送到一线，他说“自己啥也不图”

2月9日，省体彩中心东营分中心将一吨（40桶）消毒液和10箱矿泉水送到东营市胜园街道南田社区疫情防控处，为社区疫情防控尽一份心，出一份力。

随着疫情的发展，消毒液和口罩等物资越来越成为社区防控的棘手问题，给社区抗疫值守在一线的党员和群众带来了危险和挑战。东营分中心37岁的田立伟站长看在眼里，急在心里，以试一试的想法，在朋友圈里发起捐赠，没想到仅用了三天的时间就筹集到善款，通过找朋友、托熟人，朋友找朋友购买到防护物资。

有人问起田站长“这么麻烦，图啥？”时，他只是淡淡地说：“我自己啥也不图，唯一图的就是让一线的抗疫工作者更安全，不那么辛苦。”这次捐赠活动之前，田站长以个人名义捐款500元，他的女儿受父亲影响也将今年收到的压岁钱捐了出来，善举在眼前，爱心在传承。

一个个凡人善举，诠释着新时代山东体育人在人间大爱中的使命担当，汇集到了全国人民共同抗疫的暖流中……

# 病毒无情 人间有爱

文 / 赵宇浩 王树明 王秀凤

**编者按：**隔山、隔水、不隔爱，封城、封路、不封心。一方有难，八方支援。面对突如其来的疫情，齐鲁大地体育行业组织凝心聚力抗疫情，爱心捐款显担当。

## 【淄博】

### 淄博市体育总会

新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，淄博市体育总会办公室全体工作人员和部分体育社会组织成员第一时间响应上级号召迅速行动，坚决落实关于疫情防控工作部署，在停止一切比赛、培训、交流的同时，踊跃开展爱心捐赠、推广居家健身、参与志愿服务、给援鄂医务人员、志愿者提供免费培训等，用实际行动助力抗疫一线。

目前，全国上下疫情防控工作虽取得一定进展，但防控形势依然严峻，防控阻击战尚未取得最后胜利。近日，根据市委市直机关工委和局机关党委关于疫情防控捐款新的通知和要求，淄博市体育总会为疫情防控工作再献爱心，再立新功，积极组织全体党员干部（含离退休党员）开展疫情防控自愿捐款活动，充分发挥党员的先锋模范作用。

疫情无情人有情，退休党员退休不褪色，满怀热情，踊跃捐款，市体育总会收到的第一笔捐款就来自退休党员。老党员们说道：“我们年纪大，不能亲临前线为一线抗击疫情做贡献，就响应上级号召，安心待在家中，用我们自己的方式为新冠肺炎疫情防控工作做贡献。”

涓涓细流汇成大海，众志成城、共克时艰。党员们纷纷表示，一定牢记初心使命，充分发挥党员先锋模范作用，坚决打赢疫情防控这场硬仗。

### 淄博市气排球协会

“感谢贵单位对淄博市慈善事业的关心和支持。您

捐赠的善款叁仟叁佰柒拾壹元整，我们将遵照扶贫济困的宗旨，全部用于慈善事业的发展。对于贵单位崇高的人道主义精神谨表示诚挚的敬意。”3月3日，淄博市气排球协会收到了淄博市慈善总会的捐赠证书。

2月24日，淄博市气排球协会积极响应淄博市体育局、淄博市体育总会号召，下发通知，在全市气排球界开展“抗疫情、伸援手、淄博体育人在行动，爱心募捐活动”。

当前的疫情受到社会各界的高度关注，牵动着众多国民的心。淄博市气排球协会积极响应居家锻炼不外出，部分会员还自愿投身到防疫防控的最前沿。淄博市气排球协会会长郑树国牵头向会员们发出募捐倡议，得到广大会员的积极响应，纷纷为这次疫情献爱心。

淄博市气排球协会组织会员开展“爱心捐赠”，展现了对社会的责任与担当，为防控工作做出一点应有贡献，充分展现有国才有家的温暖情怀。”抗击疫情，人人有责，一方有难，八方支援，只要我们大家积极行动起来，为疫情防控阻击贡献力量，众志成城，团结一心，就一定能够打赢这场疫情战。”淄博市气排球协会秘书长冯帅说。

### 淄博市航模协会、魔方协会

疫情很冷，人情很暖！淄博市航模协会与淄博市魔方协会在淄博市体育局、淄博市体育总会的引导下，先是开展为武汉捐款捐物活动，之后又携手助力全市百余所学校防控疫情。

在航模协会党支部书记肖睿、魔方协会党支部书记李杨、航模协会会长刘垒、魔方协会副会长林彬的组织下,两协会党员为支援武汉第一时间组织力量,发动募捐活动。自1月26日开始,通过自行购买、募集等方式捐款捐物。从1月31日第一批救援物资通过京东快递发往河南省南阳市第二人民医院,之后四批次的支援物资通过淄博市红十字会,京东快递等形式送达武汉重点医院。

为了进一步协助当地防疫工作,市航模协会与魔方协会还共同筹集物资,已陆续送往相关单位和各中小学校。目前已送达的单位分别为淄博师范高等专科学校、高新区实验小学、高新区第一小学、张店区东方实验学校、张店区科苑小学、张店区杏园小学、张店区铝城一小、张店区铁路小学、张店区傅家中心小学、文昌湖旅游度假区萌山小学、文昌湖旅游度假区范阳小学等100余所学校,捐赠了主要包含消毒液、酒精湿巾、一次性医用口罩、一次性手套等共计近5万元的抗疫物资。所有的物资均由淄博市航模协会航模天使志愿者队队长袁昊源、淄博市魔方协会魔方奇迹志愿者队队长何琦安排相关人员直接送到学校。

淄博市航模协会会长刘垒说:“捐款捐物不仅表达着两个协会党支部对社会的爱心,更彰显出大家众志成城,抗击病毒的坚定决心。疫情防疫战还远远不到掉以轻心的地步,我们相信小爱汇聚大能量,点滴爱心火苗也可燎原为大爱,相信这场疫情防控阻击战,我们一定会赢。同时非常感谢淄博市社会体育志愿者协会志愿者对我们提供的大力帮助。”

## 【枣庄】

### 滕州市太极拳运动协会

面对基层一线防疫物资紧缺状况,中华太极拳优秀传承人、枣庄市太极拳协会副主席、滕州市太极拳协会执行主席兼秘书长张宗军,于近日为坚守一线的工作人员捐献了一批防护物资。2月6日以来,张宗军和滕州市太极拳运动协会的同志们一起,到滕州市洪绪镇、东郭镇、大坞镇、滕州市嘉庆阳光物业服务公司看望慰问疫情防控一线工作人员,向他们捐赠医用75%酒精1200斤,方便面200箱,N95口罩200个,总共价值3

万余元,助力疫情防控阻击战。

## 【东营】

### 东营市篮球运动协会

2020年2月13日,在全市上下共同抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情防控之时,东营市篮球运动协会主动作为,充分发挥社会团体组织优势,积极响应,弘扬爱心奉献精神,在协会理事和理事单位组织中募集善款31000元,及时捐赠给东营市慈善总会。短短的2天时间,各理事、理事单位以及社会篮球培训机构(东方启明星篮球训练营、东营青训篮球训练营、西城超越篮球训练营、东营奥星篮球训练营等),通过微信工作群以接龙的方式积极捐赠。市篮球运动协会会长黎逢国表示:当前正是全市抗击疫情关键期,作为一个社会组织,为抗击疫情贡献自己的一份力量是应该的,同时也倡议有更多的社会团体参与进来,为打赢全市“防疫战”贡献自己的力量。

### 广饶县陈式太极拳协会

2020年春节,新冠病毒肺炎疫情在武汉蔓延,波及全国。病毒肆虐、疫情蔓延、非常时期、危急时刻,在党中央的高度重视、坚强领导与统一部署下,全国总动员果断打响抗击疫情的全面防控阻击战!全国各地总动员,举国上下,14亿中国人民万众一心、众志成城、斗志昂扬、义无反顾、全力以赴、迎战必胜的打响了这场没有硝烟的战争!

当前,新型冠状病毒肺炎仍在蔓延,抗击疫情进入了关键时期,广饶县陈式太极拳协会发出抗击疫情倡议书、践行居家健身的同时,积极动员会员多种方式支持和参与抗击疫情工作。2月10日,广饶县陈式太极协会将协会和会员拳友捐赠的15700元善款捐献给广饶县红十字会,为武汉抗击疫情贡献一份爱心和力量。希望用微薄的力量,支持抗击疫情工作,向奋斗在抗击疫情一线的“逆行者”们致敬!

抗击疫情,共克时艰。在此,我们也真诚呼吁各界爱心人士积极行动,全力参与到打赢防控新型冠状病毒感染肺炎疫情战役中来。让我们众志成城,万众一心,心手相牵,早日打赢疫情防控攻坚战,奏响春天胜利的凯歌!

## 【日照】

### 日照市武式太极拳协会

病毒无情人有情，心系武汉疫情！见证拳友爱心，2月13日上午日照市武式太极拳运动协会会长魏本发副会长金同好丁元芹三人携带会员捐助的10000元爱心款，来到日照市慈善总会办公室进行捐赠，为支援湖北武汉人民早日战胜新型冠状病毒感染的肺炎疫情贡献力量。

为坚决贯彻落实中央和省、市的部署要求，众志成城打赢疫情防控这场没有硝烟的人民战争，积极响应市民政局、市体育局、市体育总会等部门关于抗击疫情积极参与捐赠的号召，发扬中华民族“一方有难，八方支援”的民族精神日照市武式太极拳运动协会向会员们发出“防范疫情，你我有责，疫情防控，我们在行动”爱心募捐倡议活动，为抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情贡献力量。倡议发出后，短短五天时间，得到了会员的积极响应和支持。我们坚信，只要大家万众一心，众志成城，胜利一定是属于我们的！我们一定会早日打赢疫情防控这

场没有硝烟的人民战争！

### 日照市自行车运动协会

共抗疫情，众志成城。近期，新型冠状病毒引发的武汉肺炎疫情牵动着全国人民的心。在党中央正确的抗疫方针下，在全民防控疫情的同时，日照市自行车运动协会也迅速行动起来，加入到这场没有硝烟的公共疫情抗击战中，用实际行动挑起社会责任重担。国家有难，匹夫有责！协会倡议会员尽一份力量，献一片爱心，消灭瘟疫，天佑中华！

众人拾柴火焰高！日照市自行车运动协会上下齐心，截止2月18日，共103名会员参与募集到14000元善款，2月19日上午协会会长董元青与协会秘书长孙庆军通过日照市慈善总会转交湖北疫情指挥部，为战斗在一线的工作人员与志愿者贡献一份力量！日照市慈善总会的许岩主任为日照市自行车运动协会授予“爱心单位”荣誉称号。

瘟疫无情，人间有爱，在这场战役中，没有人置身事外，没有人淡然处之，中华民族强大的凝聚力，国家强有



力的指挥和保障，医务人员不分昼夜的与时间赛跑，让我们看到了希望，春天已经来临，阳光渐渐明媚，世间的美好将会击退所有瘟疫和灾难。心存善念，天必佑之，感恩所有的为这次战役做出贡献的人们！我们一起努力，静待春暖花开！

## 【临沂】

### 沂水县体育社团

沂水县体育社团积极响应政府号召，在停止一切比赛、培训、交流的同时，纷纷开展爱心捐款活动。沂水县健身气功协会、武术协会、信鸽协会等体育社团组织积极号召广大协会骨干、会员通过微信或支付宝等方式为抗击疫情捐款，短短两天时间，就有近 200 人参与，共筹得善款 18392 元，款项将全部用于全县抗击疫情，为打赢全县疫情防控阻击战贡献应有力量。

### 临沂市游泳运动协会

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情仍在持续，举国上下正全力投入这场没有硝烟的战“疫”中。2月7号早上，临沂市游泳运动协会发起了为抗击新冠肺炎疫情募捐活动的倡议。活动一经启动，协会骨干带头奉献，全体会员积极响应，尽己所能，共聚力量，通过微信、支付宝等线上转账汇款等形式，踊跃献出自己的爱心。

本次共有 60 名同志参与募捐活动，共筹得钱款 32100 元，临沂泳协于 2 月 13 日将全部善款捐赠至临沂市慈善总会。善款将由市慈善总会统一管理、统一捐赠，专项用于支援湖北抗击疫情。

## 【滨州】

### 滨州市级体育社会组织为抗击疫情

#### 募集善款 23 万余元

“我接龙，自愿捐款 200 元”“我也捐，这是一点心意”“武汉加油、中国加油”……连日来，滨州市各市级体育社会组织的微信群里，为新冠肺炎疫情防控捐款的信息不断刷屏，广大体育社会组织工作者踊跃参与、奉献爱心。

在全市上下齐心协力抗击疫情中，滨州市各体育社团、体育类民办非企业单位顾全大局、闻令而动，第一时间关停了所有健身场馆、训练场所、健身站点和培训机构，为控制疫情蔓延、切断传播途径贡献了力量。在市体育局发出募捐倡议后，各类体育社会组织广泛发动、精心组织，广大会员积极响应，截至 2 月 11 日，包括滨州

市乒乓球运动协会、滨州市老年体协广场舞工委健身团队、滨州市精武体育会等 13 家体育社团和滨州市时保雅健身训练中心、滨州市金鼎健身俱乐部、滨州市燕青武术馆等 3 家体育类民办非企业单位在内的共募集善款 234063.17 元，并向市红十字会等单位捐赠物资一宗。

“2 月 6 日，我们在协会的微信群里下发了捐款的倡议，第一天就有 132 人捐款。”滨州市太极拳协会副主席兼秘书长程玉华介绍，“协会成员有的已经捐过款了，但我们一发倡议，大家仍然积极响应，短短三天时间，278 名会员共募集善款 5.1 万元。”据程玉华介绍，协会会员年龄在 60 岁左右，大多已经退休，这次踊跃捐款，也让她“为有这样的勇于担当的团队，感到骄傲！”筹集善款后，程玉华第一时间捐赠到了市红十字会，并将捐款明细发到了群里，“要让大家的每一份爱心都能捐到明处，用到实处！”程玉华介绍，除了募捐外，太极拳协会还积极号召会员不聚集、不扎堆，并将太极拳功法视频转发到群中，鼓励会员们在家习练，增强体质。

滨州市自行车运动协会也在第一时间发出了捐款倡议，并得到了会员们的积极响应。据介绍，在捐款的人群中，有的因生病住院，手头并不宽裕；有的慷慨解囊、多次捐款；有的身在县区或老家农村无法赶回来，就通过微信转账……一个个善举感动着更多的人。市自行车运动协会名誉主席马士进说：“大疫当前，我们虽然不能像医务工作者那样冲到最前线去，也要通过这种方式，为打赢这场看不见硝烟的斗争贡献力量，进而充分体现我们体育社会组织责任担当”。

### 滨州市健身气功协会

新年伊始，冠状病毒肆虐。“一方有难，八方支援”，2 月 5 日下午，滨州市健身气功协会发出募捐倡议书，号召广大健身气功人用真诚回报社会，用行动践行责任。短短两天的时间，收到来自市县区的 98 位功友，共计 17600 元的爱心善款。当日下午两点健身气功协会副主席李玉红和张广德同志，将爱心捐款送到了滨州市“红十字”会，得到了市“红十字”会领导的充分肯定及感谢，颁发了捐款荣誉证书；还给每一位捐款的爱心人士颁发了感谢状！

岂曰无衣，与子同袍。滨州市健身气功人积极捐款，为抗击疫情奉献爱心、贡献力量，充分体现了健身气功强大的凝聚力，彰显了健身气功人的积极向上，无私奉献精神，用实际行动助力打赢疫情防控阻击战。

# 发挥体育社会组织优势，引领居家健身热潮

文\王金山  
王超梅  
俊史文平  
高尚光  
董会青  
高立慧

**编者按：**全民健身是全民健康的重要支撑。疫情当前，更要发挥体育部门的优势和担当，倡导群众科学健身、提高身体免疫力。

于是，一股股由各级体育部门引领的居家科学健身热潮从四面八方涌来。

## 山东省直机关老年体协视频赛 2000 人秀风采

3月5日，由省直机关老年体协举办的防控疫情居家锻炼比赛落下帷幕。本次比赛为期一个多月，共有来自省直机关各厅局的2000余名离退休老干部参与其中，引领了老年人居家健身热潮。

据了解，为了响应打赢新冠肺炎疫情防控阻击战的号召，提高省直机关老年人健康水平，省直机关老年体协于2月1日启动了防控疫情居家锻炼比赛，创新性地以视频的形式展现省直机关老年人居家锻炼的风采。

比赛参赛对象为省直机关老干部、省直机关老年体协各专项委员会成员及家庭成员，比赛内容为第九套广播体操或太极拳。参赛者在广播体操和太极拳中选择一项，并将能显示在家中锻炼的视频、照片发送给协会工作人员即为完赛。

活动中，2000余人积极参与其中，他们纷纷在家健身，流畅的动作令人赏心悦目。

将广播体操纳入此次比赛项目，也是省直机关老年体协认真贯彻落实《关于在全省广泛开展推广普及广播体操的通知》要求的具体举措。据悉，此次疫情结束之后，协会还将适时举办广播体操现场展演活动。

## 山东省飞镖运动协会组织首届网络硬式飞镖赛

记者从山东省飞镖运动协会了解到，由协会主办、山东省指南针体育发展公司承办的山东省首届“山东有礼”杯网络硬式飞镖比赛将于3月9日正式开赛。比赛的举办，旨在响应坚决打赢疫情阻击战的号召，促进全民健身活动的开展。

本次比赛设置专业组硬式飞镖和新手组硬式飞镖两个组别，不分男女，比赛项目为个人3回合高分赛。比赛中，参赛选手打开抖音app添加关注，点击“作品”观看和学习比赛内容，随后拍摄60秒以内的同款视频，并将录制好的视频进行发布。参赛选手每轮投掷3镖，3轮结束计算总成绩，每周发送一次最好成绩。

专业组、新手组均以周为单位进行比赛，每组选总分前八名进行线上决赛，由工作人员联系参与决赛。决赛采用微信群视频实时进行。决赛采用相同赛制，共3轮，第一轮取成绩前五名，第二轮取前两名，第三轮冠亚军决赛。

本次比赛周赛将持续至6月28日，16周活动结束后，32名周冠军于7月4日进行“飞镖王中王”对决。决赛采用微信群视频实时进行，赛制不变，采取单淘汰规则，各组前八名均可获得奖品。

据了解，飞镖是一种全身性的运动，适合室内健身。扔飞镖的过程中手指、手腕、手肘、肩关节、三角肌、肱三头肌等参与运动，可以锻炼到一些平常很少刺激到的部位，又不会过于激烈让人快速疲劳，往返取镖也是一种很好的锻炼过程。

生命需要运动。 ——亚里斯多德



## 【济南】

## 济南体育打通线上渠道，推广居家健身

济南市体育局积极打通线上新媒体渠道，科学推广居家健身，显示了济南体育人的理性与专业。

2月4日，一份倡导“居家健身、抗击疫情”的工作推广方案，从济南市体育局发出。呼吁大家采取恰当的方式科学健身，疫情防控期间，尽量减少去室外锻炼和健身房锻炼，不参加广场舞等集体性锻炼活动，多呆在家里开展适量的、有益身心的体育运动，提高身体免疫力。

作为全民健身事业发展的标兵城市，济南市丰富多彩的全民健身赛事活动一向令人瞩目。本来，在春节之前，济南市体育局已经对全市范围内2020年计划举办的各类全民健身赛事活动进行了全面调研并制定了指导计划。但面对突如其来的疫情，济南体育人不得不临

时调整工作计划表。在不能组织线下活动的疫情期间，把全民健身活动的宣传语推广搬到“线上”进行。

根据推广方案，济南市体育局联合相关媒体，号召各单位及时制作居家健身指导类小视频，通过新媒体渠道进行线上发布和推广，帮助广大群众居家科学健身。市体育局发挥专业优势，策划并组织实施“居家健身·抗击疫情”系列活动，邀请专业人员拍摄了学做骨关节操、科学健身18法等居家健身视频8期，倡导市民以体育相伴、居家防疫，科学运动，健康生活。同时，积极安排各区县体育部门、各体育协会结合实际，积极推广健身视频，让市民足不出户，科学锻炼，强身健体、一起抗“疫”。

## 【淄博】

## 线上对弈『棋』乐无穷

2020淄博市首届三县一院象棋团体赛即将开战

3月15日，2020淄博市首届三县一院象棋团体赛即将开战。在抗击疫情的关键时期，引导人们居家科学健身，智力运动也是一个重要方面。淄博市中国象棋协会积极开展线上象棋比赛，为象棋爱好者们提供精彩的体育文化赛事产品，丰富了大家的精神文化生活。“有缘线上来相会”，让大家在网络赛的平台上体会象棋带来的无穷乐趣。

为了共同抗击疫情，增进淄博市三县一院之间的象棋交流，特举办淄博市首届三县一院象棋团体网络赛，为淄博市举办象棋网络比赛进行有益尝试。本次比赛由淄博市中国象棋协会主办，桓台县象棋协会、沂源县诺坤商贸、高青县象棋协会和淄博傅山棋院承办。比赛时间为3月15、21、22日。参赛选手每轮规定时间在指定位置就坐。比赛地点：天天象棋淄博市象棋协会棋社（棋社号338500）。桓台县、沂源县、高青县、傅山棋院各派一支九人组成队伍（其中领队一人、主力队员四人、替补队员四人，每个替补队员对应一个固定主力队员）。竞赛办法，执行天天象棋竞赛规则；电脑编排，采用双循环赛制，比赛二十四轮；用时规定：基本用时15分钟，步时三分钟，每步加时5秒。开赛五分钟一方未到按弃权处置。参赛棋手与当值裁判保持沟通，每轮开赛前先手

方在指定台次设置比赛时间，比赛结束双方将棋谱发至淄博市象棋协会赛事群。每队由四位主力队员出场参赛，如遇特殊情况，对应替补队员赛前由领队向当值裁判提出申请可以出场比赛。禁止软件作弊，一经查实，取消比赛成绩。如因网络断网，裁判通过双方了解情况，复原继续比赛。当值裁判负责每轮执裁台次相关事宜，赛前与棋手充分沟通，每轮结束统计成绩。赛后将棋谱发布在齐鲁智力文化网。名次确定，根据各队所得场分多少排列名次，多者列前。场分相等时，按以下顺序依次区分：全队总局分，全队胜场、全队胜局、直胜。

象棋既是一种游戏，又是一项体育运动，在这个抗疫特殊时期，充分发挥棋类运动优势，运用网上比赛的特殊方式，不断丰富文化生活，开启心智，积极引导广大棋类运动爱好者用更饱满的精神抗击疫情。此举既不给国家添乱，又能给广大爱好者搭建切磋技艺、共同进步的平台；既不产生人员流动，又没人员聚集，还能实现棋艺交流、技术比拼。

“本次比赛是面向三县一院象棋爱好者，这种比赛形式在疫情防控期间非常好地丰富了大家的精神文化生活。现在基本上都是在家里活动，不出门，平时就是通过互联网在电脑或手机上下棋。”淄博市中国象棋协会副秘书长王东江说，原本淄博市中国象棋协会打算组织多场象棋比赛，后来因为突如其来的疫情，比赛取消了，大家都很自觉地尽量少出门，这次的网络比赛及时上线非常好地满足了大家的参赛需求，让广大象棋爱好者待

时调整工作计划表。在不能组织线下活动的疫情期间，把全民健身活动的宣传语推广搬到“线上”进行。

在家里也都有事干了。

淄博市中国象棋协会常务副主席兼秘书长宁先钰表示,这次线上比赛仅是一次小范围的尝试,中国象棋本身具备线上教学、练习、对弈、比赛的特性,在这样一

个特殊时期应发挥好它的作用。特别是疫情期间业内对线上教学和比赛的探索,为将来线上线下互补教学、比赛打下了很好的基础。

淄博三个棋类单项协会  
用行动向最美逆行者致敬

2020年,注定是一个被永远铭记的一年。疫情牵动着每一个中国人的心,千里驰援,万众一心。无数英雄的故事感动着所有人。在3月5日雷锋日这一天,淄博市中国象棋协会、淄博市五子棋协会、淄博市国际跳棋协会三个棋类单项协会用实际行动向最美逆行者致敬,加入为援鄂医护人员、志愿者献爱心,免费服务队伍中。

疫情发生后,淄博市社会体育组织积极响应淄博市体育局、淄博市体育总会号召,各协会先后发出致敬援鄂医务人员、志愿者,向逆行者献爱心倡议行动。目前已经有淄博市泰拳协会、淄博市瑜伽协会、淄博市无线电和定向运动协会、淄博市篮球运动协会、淄博市健美健身运动协会、淄博市乒乓球运动协会、淄博市中国象棋协会、淄博市五子棋协会、淄博市国际跳棋协会等10余家协会的百余家协会会员单位参与到爱心

行动中,队伍还在不断扩大。疫情过后,这些协会都将免费为所有援鄂医护人员、志愿者及其父母、配偶、子女提供2020全年训练服务。

“疫情发生后,淄博市中国象棋协会积极响应淄博市体育局、市体育总会号召,停止一切赛事活动,通过网络直播、视频授课等形式组织线上授课,开展线上赛事活动,积极转发疫情防控常识,组织人员参与社会公益,还有通过多种方式,鼓舞斗志,增强协会会员们战胜疫情的信心。”淄博市中国象棋协会常务副主席兼秘书长宁先钰说,疫情无情,人有情。抗击疫情,众志成城!在这场没有硝烟的战争中,有冲在一线的医务工作者、警务人员,还有为保障民生默默无闻工作的各行各业工作人员。全市体育社会组织,讲政治、顾大局,积极响应政府号召,应当用实际行动诠释“关键时刻站得出来”的作风,为疫情防控工作贡献自己的一份力量。

### 淄博三家体育协会为赴鄂最美逆行者推出免费服务

疫情就是命令,防控就是责任!前方战“疫”告急,他们义无反顾,勇敢逆行!他们,是最美丽的“逆行者”!面对疫情,各级体育社会组织都展现出了社会责任与担当,尽己所能,用各种方式出力。3月1日,淄博市无线电和定向运动协会、淄博市篮球运动协会、淄博市健美健身运动协会积极联络全市同仁们,牵头发起一系列优惠举措,表达对一线医护人员的致敬。

逆向而行,以身为盾守护百姓健康;不计得失,无惧生死为生命接力。“此次公益活动的初衷就是想为援鄂医护人员、志愿者加油助威奉上我们的一份力。”淄博市无线电和定向运动协会会长耿兆勇接受记者采访时说道,淄博市援鄂医护人员、志愿者及其配偶、子女,可免费加入2020年淄博市无线电和定向运动协会会员,并颁发会员证,其子女可享受一期2020年定向研学冬/夏令营会员优惠活动,还可免费参与全年亲子定向运动赛事。

为表达对一线医护人员的致敬,淄博市篮球运动协

会联合山东创濠体育文化发展有限公司特为援鄂医护人员、志愿者及其子女推出2020年免费亲子年卡!凭有效证明领取此卡,蹦床馆、篮球馆全馆通用。

礼赞‘最美逆行者’,以运动健身力量践行社会责任与担当。”2月29日,淄博市健美健身运动协会、东方舞委员会积极响应淄博市体育局、淄博市体育总会号召,面向全市的同仁们发起倡议:疫情过后,将免费为淄博市援鄂医护人员、志愿者提供2020全年健身、东方舞训练服务。倡议发出后,得到了各会员单位的大力支持。短短时间,全市近40余家爱心会员单位参加了此次公益活动。从现在开始直到疫情警报解除,报名通道均处于开放状态,根据各自意愿,为自己就近选择培训机构进行体育锻炼。

淄博市健美健身运动协会会长孙杰在接受记者采访时表示:“作为淄博体育大家庭的一员,愿竭尽所能,为淄博市援鄂医护人员、志愿者构筑健康后盾尽绵薄之力。”

## 淄博市体育总会办公室助力“双报到”社区开展疫情防控工作

为全面落实新型冠状病毒肺炎疫情防控措施，充分发挥党员先锋模范作用，根据局机关党委《关于继续协助做好“双报到”社区疫情防控工作的通知》要求，3月7日11:00，淄博市体总办党员统一穿着志愿者服装，轮流上岗，协助齐悦国际社区工作人员开展疫情防控工作。

社区是疫情联防联控的第一线，也是外防输入、内防扩散最有效的防线。结合社区疫情防控工作需要，淄

博市体育总会办公室全体党员积极承担局机关党委分配的疫情防控任务，第一时间到“双报到”社区，与社区党群服务中心工作人员深入沟通，确定工作任务，迅速开展行动，科学有效的做好午、晚间人流高峰期疫情防控各项工作。

党员们纷纷表示将全力以赴配合“双报到”社区做好疫情防控工作，充分发挥党员先锋模范作用，坚决打赢防控阻击战，为群众健康保驾护航。

## 淄博市羽毛球运动协会15家会员单位 共同推出“免费学羽毛球，致敬最美逆行者”活动

在这场疫情阻击战中，白衣天使、志愿者逆行而上，他们用血肉之躯筑起生命防线，为保大家的岁月静好而负重前行。为众人抱薪者，必为人民所铭记。

淄博市羽毛球运动协会积极响应淄博市体育局、淄博市体育总会号召，在前期积极捐款捐物之后，再一次发出倡议，联合全市的羽毛球培训机构，疫情过后给予

尊敬的援鄂医务人员、志愿者、逆行者的子女，免除2020年的羽毛球培训费。

倡议一经发出，得到了全市15家培训机构的大力支持。现报名通道已打开，有意向者，可在疫情过后，联系培训机构，就近报名学习。

### 【东营】

#### 东营市河口区

#### 居家健身抗击疫情

2020年3月5日—8日，河口区教育局在新冠肺炎疫情防控关键时期，为响应全民健身国家战略，倡导健康文明生活方式，积极有序推动全区教育系统复工复学，进一步引导全区教育系统女教职工坚定信心、同舟共济，在联防联控中发挥作用，在守护好家庭、守住社区中发挥优势，众志成城、共克时艰，组织开展了全区教育系统“全民健身巾帼达人”评选活动。

本次活动主要选择地点为客厅、卧室、书房等居家场所，选手们可以采取线上短视频的方

式进行，参与者自行拍摄、自行剪辑。共有100余名女教职工参加，参赛作品有瑜伽、太极拳、健身操、健身气功等技能项目。3月10日上午，组成评审小组对参赛作品作出了评选，最后评选出20个具有教育性、实操性、有积极作用的优秀作品，并将为20名选手颁发全民健身巾帼达人证书。

通过这次活动的开展展现了教育系统女教职工积极倡导居家科学健身，战胜疫情的决心，为下一步推动工间操打下坚实基础。

## 东营市垦利区太极拳友居家健身活动集锦

新年伊始，一场突如其来的新型冠状病毒肺炎病毒，让我们认识到健康的身体是多么重要。为了稳定社会情绪，同时增强广大市民的身体免疫力，以良好的心态、健康的体魄来对抗疫情，垦利区老年人体育协会特组织广大太极拳健身爱好者居家锻炼，为抗击疫情做出自己

的贡献。

“疫情无情人有情”，没有一场疫情不可战胜，没有一个冬天不可逾越。乌云挡不住升起的太阳，疫情挡不住春天的来临。待疫情过后，春暖花开之时，我们一起踏踏青赏绿，把酒言欢，相信这一天很快会到来！



## 居家锻炼战疫情，广饶太极人在行动



2020年新春伊始，新冠肺炎疫情蔓延，全国人民响应党中央号召，“众志成城，同心抗疫”，自疫情爆发以来，广饶县太极拳协会积极行动，号召广大拳友响应政府号召，守法守规，为抗击疫情默默奉献。

疫情挡不住广大拳友习练太极、强身健体的热情，大家纷纷居家习练。广饶县太极拳协会也充分利用微信群和微信公众号等平台开展交流、

指导和教学活动，使大家的练习更科学、更规范、更有成效。

莫道浮云终蔽日，严冬过尽绽春蕾。没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。亲爱的朋友们，敬请多一份耐心、多一份等待。我们坚信，全面战胜疫情的时刻已不再遥远，大家期盼的平和、健康、美好的时光即将到来，但这还需要我们静静地守候，春暖花开的日子就在不远处。

### 【济宁】

#### 济宁金乡空中大课堂 开练太极拳

日前，金乡县教体局在开展疫情防控的同时，为全县5万小学生开设“钉钉同步”艺体欣赏课。每天下午14时30分至15时30分课程为室内运动，主要内容是太极拳。

本次活动以“空中大课堂”为依托，发挥网络教学灵活、便捷的优势，利用“钉钉”群、“乐教乐学”等资源平台，面向全县小学生开展假期艺术教育线上公益辅导。艺体课程涵盖了音乐欣赏、

美术欣赏、室内运动、硬笔书法等方面的内容。

据悉，在具体实施中，各学科值班教师以饱满的热情，为全县中小学生们直播精彩的课程。技术保障应急管理小组全程陪同直播，发现问题，排除万难及时解决，保证了“空中大课堂”顺利开展。“钉钉同步”艺体欣赏课的开设，丰富了学生的假期生活，缓解了心理压力。

## 健身战“疫” 济宁体育组织担当主力军

在当前防疫中，济宁市体育局始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，主动担当作为，发挥协会和社会体育指导员的组织、指导职能，充分利用宣传渠道，动员群众居家主动健身、科学健身，通过健身锻炼方式增强自身免疫力，共同抗击疫情。

春节期间，济宁市体育局针对人民群众在家减少外出的实际情况，利用体育局网站、微信公众号等形式，向社会广泛进行科学健身知识宣传，推广在家庭适用的简便健身方法，动员全市体育工作者、教练员、体育教师、社会体育指导员、体育协会会员等充分发挥各自优势和骨干作用，做好健身指导服务工作，同时带动家人、亲友和身边的人积极参与全民健身活动。各协会和社会体育指导员积极响应，纷纷行动，因地制宜，在各微信群转发

社会体育指导员录制的简单易学的健身视频，带动家人和朋友自觉在家习练，不外出、不聚会，支持配合疫情防控。

济宁高新区电视台联合市陈氏太极拳协会，每天上午12时54分、下午18时08分由协会会长付开瑞主讲陈氏太极拳老架一路；济宁声远杨式太极研究中心开展网上视频太极“精讲一堂课”活动；济宁市吴式太极拳协会充分发挥太极拳健身功效，提倡学员在家坚持练功，通过在线辅导、网上示范等方式，引导学员积极锻炼；济宁市自行车协会在网上介绍居家体能锻炼知识，利用网络视频传授居家锻炼办法，发动大家进行网上骑行赛，进行科学健身；广场舞、太极拳等协会的会员则主动录制了健身操、广场舞、太极拳等视频，供大家学习。

## 居家锻炼 共同抗“疫”——微山县老体协抗击疫情

新型肺炎疫情爆发以来，微山县老体协带头贯彻落实县委、县政府关于疫情防控工作部署，召开会议，研判形势，制定疫情处置工作方案，奉献余热，共克时艰，

开展居家科学健身，积极带领老年朋友科学防疫，助力打赢疫情防控的人民战争。

在抗击新型肺炎疫情的阻击战中，县老体协领导班

子成员轮流值班,部分党员干部自愿加入到县党员先锋岗,在站好岗、值好班的同时,加班加点组织材料,发放宣传资料,向群众讲解防疫知识,让党旗高高飘扬在防控一线。

疫情伊始,县老体协向全县老年人发出《倡议书》,推荐国家体育总局发布的科学健身十八法、太极拳八段锦及防控卫生知识的视频。倡议书发出的短短几天,从县城到乡村营造了“居家锻炼,共同抗疫”的良好氛围,得到县老干部局的高度评价并将《致全县老年人的倡议书》向全县转发。

广大老年朋友通过老体协微信工作群、微信公众号等网络平台,沟通思想,相互学习,取长补短,每天晚上

7:00点,通过微信研讨学习方法,交流锻炼感悟。县老年大学队、文华广场健身队发挥自身优势,自编家庭健身操,录制成视频发送到微信群,让老年朋友学习分享。和谐柔力球队、苏园新星舞蹈队的队员们创新健身器材,在家研制柔力球、红绸扇等,无偿送给老年朋友,让其居家锻炼,分享他们的科研成果。严庄村健身队、洛房村健身队、付村幸福舞蹈队等通过农村大喇叭号召老年朋友庭院健身,做到不出家门锻炼身体。老年太极队、县委二队、财政局队的老干部们,他们既当运动员又当教练员,不但自己练太极还带领家人居家健身,在客厅教老伴和孙子学太极,一家三代同练太极拳,其乐融融。

## 【威海】

### 威海市各级老年体协志愿者 疫情防控主动担当 居家健身以老带少

新冠肺炎疫情席卷了祖国的大江南北,这是一场没有硝烟的“战争”。在这场史无前例的“战疫”中,威海市各级老年体协坚决执行市委市政府部署和省体育局、省老年体协的要求,贯彻落实各项疫情防控工作。充分利用老体协组织站点多联系广的优势,积极组织引导广大中老年朋友在做好自身安全防护的同时,配合各村居(社区)组织做好疫情排查、卡点检查等相关工作,发现问题隐患,及时上报。乳山市老年体协充分发挥志愿者专委会作用,第一时间组成了106人的自愿者队伍奔赴在各市14个社区;环翠区老年体协文昌社区活动站的李彩云站长,在主动联系社区报名当志愿者后,她还动员了全家一起来到社区服务;市老年体协门球专委会近80岁的王炳珍老师,是一名有着50多年党龄的老党

员,她在社区卡点一线连续工作20多天,她希望通过大家的共同努力,早日战胜“疫情”,她能在门球场上早点见到和队员们。

通过手机微信群,宣传学习防控新冠病毒感染的相关知识,不信谣,不传谣,消除老年朋友麻痹轻敌和恐惧心理。同时将太极拳、健身气功、柔力球、拉力健身操等项目的视频发在各项目群中,号召大家居家健身,全家健身也是近期威海各级老年体协网上工作的一项重要内容。柔力球专委会戚秀香副主任通过手机直播等方式,组织老干部活动站十多名骨干开展了网上健身比赛活动,得到大家积极响应。此外还号召大家进行募款活动,活动站24人捐款5600元,得到市红十字会的感谢。

## 【日照】

### 抗“疫”!日照唱响“居家健身·抗击疫情”合奏曲

疫情就是命令,防控就是责任。日照市积极响应国家、省号召,第一时间以战时状态投入工作,坚持“党政主导、四方联动、全民参与”,以体育担当履行社会防控责任,采取多项措施,普及推广科学健身方法,动员全市人民居家主动健身、科学健身,增强自身免疫力,唱响“居家健身·抗击疫情”合奏曲,共同努力打赢疫情防控阻击战。

#### 党政高度重视 将健身服务做到群众心坎里

市委市政府坚持“一手堵、一手疏”,在全力做好抗

击疫情一线防控工作的同时,高度重视广大市民居家防疫工作,形成了“一线人员严防死守,居家市民科学健身,齐心协力抗击疫情”的格局。市委书记张惠多次安排部署和调度居家健身、抗击疫情工作,并给予具体工作指导。坚持以人民健康为中心,以体育健身提高免疫力,保障人民群众身体健康和生命安全。市体育局迅速抓好工作落实,把防控疫情作为当前最重要的工作、最重大的政治任务抓紧抓实抓好。成立了五个疫情防控工作专班,全面做好办公场所和人员疫情防控、协助社区和包

联村防控、做好场馆设施和运动训练疫情防控。特别是针对有的市民假期在家久坐少动，对身体健康不利，担心容易导致肥胖和免疫力降低，希望有专家指导居家科学健身的问题，市体育局秉承“群众的需要就是工作目标”，专门进行研究分析，精心策划并组织实施“居家健身·抗击疫情”系列活动，在全省率先宣传发动，加强与市民互动，以健康的体魄抗击疫情，将服务做到群众心坎里。1月22日，起草了《全民健身科学健身倡议书》，通过日照广播电视台、日照日报、日照市体育局微信公众号及市内各新媒体，向全市广大市民朋友们发出。号召广大市民主动参与体育健身运动，提高身体素质，增强抵御疾病的能力，共同营造自觉锻炼、主动健身、追求健康、陶冶情操的社会新风尚。动员全市体育工作者、教练员、体育教师、社会体育指导员、体育协会会员等充分发挥各自优势和骨干作用，做好健身指导服务工作，同时带动家人、亲友和身边的人积极参与全民健身活动，当好全民健身的宣传者、指导者和实践者。还广泛征集市民居家健身的小视频，市民踊跃参与，纷纷拍摄居家健身的精彩视频发送到体育局微信公众号，短短三天时间，就收到了300多条，有的是父子同时健身，有的是老中少三代一起练习，有的是夫妻相互切磋，大家同心协力，一起动起来，相互鼓劲，相互加油，形成了良好的互动，让整个春节假期生活不再枯燥无聊，健身的正能量广泛传播，促进形成了“家家都是运动场、人人都是运动员、居家健身抗疫情”的生动局面。

### 典型示范引领 传递温馨向上的体育正能量

加强与健身专家和社会体育指导员联动，发挥国家体育总局相关科研机构 and 健身专家的权威引领作用，推出一系列居家健身方法，以体育引领健康，传递社会正能量。邀请健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎，陈式太极拳实用拳法海外传承人陈中华等专家亲自进行讲解和示范，安排社会体育指导员臧加伟、王兰凤、郭金美、张静、王建法、倪田珍等进行解析指导，并配置了详细的视频演示、动作图解、文字介绍，让市民在家里就能当场活学活用。有适合年轻人的平板支撑，有适合中年人的《30秒瘦身指南》，有适合女性锻炼的瑜伽运动，有适合老年人练习的《升阳功》、太极拳和健身气功，有适合全人群参与的《全民科学健身100招》、第九套广播体操、科学健身18法和原地跑步等等。针对节后上班的市民，推出了《办公室健身指南》，各种健身项目丰富多彩，每一个人都能找到适合自己的那一款，受到了市民的欢迎。特别是结合日照市承担的全国幼儿体育

试点，陆续推出了《亲子游戏》《亲子瑜伽》《幼儿亲子韵律操》等系列专题，既解决了亲子交流的问题，也培养了良好的健身习惯从娃娃养成。广大市民不仅在健身中增强了体质，也增添了更多快乐，纷纷为体育部门的工作点赞。远在上海的健身爱好者周赛也通过日照体育局微信公众号，积极参与居家科学健身，深深体会到了健身的好处，并捐款10万元支持日照社会体育指导员开展健身服务。日照市的做法在全省做出了示范，其他市也陆续跟进，带动了假期居家健身的火爆。

### 市县乡一体 齐心协力唱响抗击疫情合奏曲

不出门，宅在家就是为抗击疫情做贡献。市、县、乡联动，全市一盘棋。专门下发通知，暂停举办全市各级各类体育赛事、全民健身聚集性活动，暂停对外开放各级各类公共体育场馆，最大限度降低隐患。市、县体育部门组织力量对各类公共体育设施和健身活动情况进行督查，保证防控措施落实落地。市体育局下发《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，各区县积极响应，充分利用各类媒体，宣传推广居家健身方法，并推出原创文章或录制居家健身视频，居家健身蔚然成风。莒县教体局开通了《科学健身战疫情》系列活动专栏。根据健身气功·六字诀、五禽戏、八段锦等功法中具有调理肺脏和呼吸作用的动作进行科学组合，编创出一套养肺锻炼方法，通过网络在群众中推广。岚山区开通了《文明实践微课堂》，倡导“假期延期、运动不延期”。山海天教体局开设了健身指导专题，创编了健身系列视频“小韩老师带你来出汗之一周见效的马甲线养成记”“晓青老师带你变轻盈”等主题健身教学视频。各协会、俱乐部也纷纷行动起来，通过微信公众号、抖音等快捷方式，开办网络直播课程，更好地为市民服务。中加国际健康管理中心健康顾问王兰凤建立公益瑜伽练习群、抖音直播课堂教大家如何健身，身在海南、山西的瑜伽爱好者也分享了跟着练习瑜伽的体会。安泰网球俱乐部、海威足球俱乐部、市跆拳道协会、市健身气功推广协会等组织社会体育指导员自发录制健身指导视频，上传到网络上供大家练习，市民积极响应。各乡镇体育总会也依托身边社会体育指导员，积极推广群众需要的健身方法。全市7000多名社会体育指导员加入到系列活动中来，带动周围的人动起来、更精彩。目前，据初步估算，全市有近10万个家庭都纷纷加入到居家健身队伍中来，用自己的实际行动共同抗击疫情。在做好健身服务的同时，各协会还积极奉献爱心，踊跃捐款。截止到2月3日，日照市街舞协会、冬泳协会、跆拳道协会等16个协会捐款2万余元，用于抗击疫情。

### 全媒体宣传 让体育惠民的春风吹遍日照大地

加强与各类媒体联动,联合山东广播电视台、日照日报社、日照广播电视台、市文明网、日照发布、直播日照等传统媒体和新媒体,深入开展“居家健身·抗击疫情”系列宣传活动,并发动全市体育教育系统,联合进行宣传推广,在更广范围内动员,努力做到覆盖所有家庭。自2月1日开始在日照电视台开设了健身专栏《我们健身吧》,每天播出三期,科学指导市民居家健身。新华社、人民网、《半月谈》、凤凰网、《学习强国》、《党报头条》、中国体育报、今日头条、大众日报、大众网、齐鲁网等各级主流媒体转发了市体育局的做法。2月1日新华社以《抗击疫情、科学健身、山东日照是这么做的》报道了日照做法,第一天点击量就超过了百万。春节期间,各类媒

体点击量超过了1000多万。特别是各主流媒体强大的影响力和示范带动效应,增强了广大群众的荣誉感和责任感,自主健身、科学健身、持久健身成为更多人的共识和自觉行动。还利用楼宇广告等方式,在市内机关、单位广泛宣传《全民科学健身100招》科学健身知识,增强广大市民的科学健身意识,推动形成了“全民健身,我参与,我快乐”的浓厚氛围。

生命重于泰山,疫情就是命令,防控就是责任。日照市委副书记、市体育局局长孟凡香表示,体育部门要发挥好行业优势,心系群众健康,广泛推广全民科学健身,让更多的人养成良好的健身习惯,真正形成全社会珍重生命、关爱健康、幸福快乐、奉献社会的新生活方式。

### 日照市各级体育社会组织齐心战“疫”显担当

新冠肺炎疫情牵动全国人民的心。疫情发生以来,日照市体育总会充分发挥体育社会组织“四级全覆盖”和行业优势,组成“防疫共同体”,用实际行动参与到疫情防控工作中。全市约有300家体育社会组织参与疫情应对,带动10万余名会员、群众共同参与,全力抗击疫情,充分体现了新时代我市体育社会组织家国情怀和责任担当。

居家抗“疫”,倡导科学健身。全市各级体育社会组织积极落实《国家体育总局办公厅关于大力推广居家健身的通知》、市体育局《全民健身科学健身倡议书》,组织健身专家录制居家健身教学视频、拍摄动作分解照片,通过电视、微信群、朋友圈等方式,指导居民因地制宜开展居家健身、亲子健身等,普及太极拳、健身气功、跆拳道、广播体操、广场舞、健身操、瑜伽、围棋、乒乓球、象棋等20余项健身项目。通过将体育健身送到千家万户,积极引导群众健康生活,坚定信心。

同心战“疫”,制度落地到位。全市各级体育总会积极响应上级疫情防控工作部署要求,为避免人群聚集风险,及时转发市体育局《关于进一步加强疫情防控工作有关要求和安排的通知》,为全市各体育协会拟举办的线下群众性体育赛事活动按下了“暂停键”。为做好体育社会组织复工复产管理工作,市体育总会联合市体育局印发了《关于全市体育社会组织及健身场所做

好复工管理工作的通知》,加强对疫情期间体育俱乐部复工复产情况调研,明确复工复产流程,严格复工复产管理等,为体育俱乐部按动“启动键”做好充分准备,为市民创造安全有序的健身环境。

爱心助“疫”,勇担社会责任。全市各级体育社会组织积极参加社会治理,主动承担社会责任,在做好自身防控工作的同时,主动承担社会责任。网球、围棋、跆拳道、羽毛球等协会协调近20家俱乐部相继推出“为抗疫一线人员子女做点事”活动,向其子女们免费送出培训课。发扬“一方有难八方支援”的美德,全市各级体育协会、俱乐部通过各级慈善总会、红十字会等机构捐款捐物共计20余万元,大家用实际行动为打赢疫情防控阻击战贡献体育人的力量。



【临沂】

临沂市马术运动协会防疫在行动

新冠肺炎疫情从武汉传出，蔓延全国，席卷九州，牵动着华夏亿万人民的心，中华民族在党中央的英明领导下，上下一心众志成城，正在打响一场无声的战役。

临沂市马术运动协会积极响应临沂市“新冠防疫工作组”的号召，紧急召开协会主要负责人视频会议，以协会会长、副会长、监事长、秘书长等为主要骨干、马上成立协会“防疫”工作小组，制定出一整套防疫方案，工作小组做到每天通报一次协会及所属俱乐部防疫情况，号召协会每一个理事和会员做到严防死守，严格执行临沂市“新冠防疫工作组”提出的方针和要求以及预防措施，严格要求各俱乐部防疫期间禁止营业接待、杜绝外来人员，并每天坚持让工作一线的教练和马工测量体温、禁止外出、食堂分餐、及时消毒等一些列强制防护措施，有力地保证了马术协会所属各俱乐部的防疫防护安全。

临沂马术协会防疫工作小组，积极倡导为疫区

和战斗一线的单位进行捐款捐物活动，捐款活动发起后，协会全体理事、会员踊跃参加，共捐款 53700 元，工作小组经过协商从捐款中调配部分资金，购买口罩、连同现金奉献疫区第一线和临沂市红十字会。值得感动的是，年仅 12 岁的双胞胎会员王一文、王一帆捐出了父母给的压岁钱。

近期，临沂马术协会防疫小组又发出深入开展“你在前线为我战斗，我在后方为你护家”活动号召，其中有临沂丰和马术俱乐部、郯城宏顺马术俱乐部、临沭鹏飞马术俱乐部、河东立晨马术俱乐部、沂水石泉马术俱乐部等单位积极参与并共同声援：为奋战防疫第一线医护人员和奔赴驰援武汉的山东省医疗队工作者和子女免费提供一年的马术自由骑乘卡或者马术专业教学卡。

临沂马术运动协会全体理事和会员，再次向奋战一线的全体医护人员、人民解放军、志愿者和工作人员致以崇高的敬意！你们是人民之楷模、时代之英雄，民族之脊梁！

【滨州】

滨州市老体协多措并举抗疫情



自制乒乓球台



2020年春节新冠肺炎疫情发生以来，全国人民积极响应政府号召，众志成城打响疫情防控阻击战。滨州市老年体协认真贯彻落实省、市各级文件精神，多措并举抗击疫情，关闭体育场馆，发出倡议通知，组织捐款捐物，号召广大中老年朋友守法守规，居家锻炼，为抗击疫情做出自己的奉献。

1月25日，滨州市老年体协通过微信群、邮箱、公众号等渠道，发出《公告》，关闭所有老年体育活动场馆，停办一切老年赛事活动、培训，停止各健身站点的集体活动。《公告》下发后，全市各级老年体协积极响应，认真落实，切实做好防疫工作。

病毒无情人有情，为支持疫情防控工作，打赢这场没有硝烟的战争，滨州市老年体协号召各工委自愿开展捐赠活动，呼吁大家“伸出援助之手，奉献一份爱心”，助力全国

人民众志成城，共克时艰。滨州市老年体协捐款500元，滨州市老年体协广场舞工委各片区健身团队共捐款2万元，滨州市老年体协太极拳工委协同市太极拳协会共捐款51000元，滨州市老年体协健身气功工委协同健身气功协会共捐款17600元全市广大老年人团结一心，大爱无疆，为他们点赞！

虽然聚集性活动停了，但老年人健身的脚步却没有停，按照省老体协曹主席的倡议要求，滨州市各级老体协组织积极引导市民居家健身，选择适合的健身方式，增强自身免疫力，全力抗击疫情。

窗外的花已经开了，抗击疫情胜利的曙光就在眼前，让我们一起在这个特殊的春日里居家锻炼，为祖国做贡献！

## 滨州市散打搏击运动协会走访慰问抗击疫情一线人员

2月12日，滨州市散打搏击运动协会成员在市体育局二级调研员、副局长吴国华带领下，向奋战在抗击新冠肺炎疫情一线的滨城公安分局彭李派出所和在长深高速滨州2号口执勤的市公安局交警支队经济开发区大队民警送去食品和防护用品，向守卫滨州人民的一线执勤人员表示慰问和敬意，以实际行动支援滨州打赢这场人民战“疫”。

此前，协会向市体育局捐赠了一批食品和消毒用品。市体育局自疫情爆发以来，全体干部职工一直坚守岗位，每天外出巡查，为抗击疫情贡献着滨州体育人的一份力量。协会的企业家和会员，同时也是体育人，要以自己的实际行动在这场“战疫”中承担起更多社会责任。

在协会发出为抗击疫情献爱心的倡议之后，广大会员积极响应，短短两天时间就捐款捐物3万余元。大家纷纷表示，在疫情面前我们很渺小，显得束手无策，拿出良心和责任心，为抗击疫情，为保驾护航的一线人员，送去食品和防护用品是我们的社会责任。他们是为了这个城市，为了这个城市的人民群众，我们也在人民群众中。

疫情无情人有情，自疫情防控工作开展以来，滨州市散打搏击运动协会涌现出了许多爱心企业、人士捐钱捐物，共同抗击疫情，每一个善举，都温暖了这个“特别冷”的冬天。

## 应对疫情 滨州体校开设“空中课堂”

根据新冠肺炎疫情的发展、当前防控工作的实际情况和国家、省、市教育局在疫情期间“停课不停学”的要求，滨州市体育运动学校积极响应上级号召，利用“空中课堂”进行教学。

在收到教育部、省教育厅关于延时开学的文件后，学校第一时间联系市教育局为市体校分配网上学习账号，教务科积极部署制定实施方案，学生科安排班主任统计学生信息。随后，教务科、教研组、年级组、班级群第一时间全面铺开了工作。

根据教学方案，教务科迅速制作了课程表和任课教师安排。为保证教学，任课老师们克服困难从零开始学习，连续数天投入于教学准备和技术学习中，教务科完

成了19个班级928名在校学生和全部教练员、老师信息录入工作。有的老师还用心制作了精美的PPT，一遍遍试播，力求为学生呈现完美的课堂效果。

与此同时，各班班主任将教务科下发的空中课堂学习公告、操作指南、智学网下载教程等文件发放到班级群，指导学生注册安装登录；学生们遇到问题班主任也会第一时间协助处理；课程结束后，老师还在群里提醒学生们按需观看，自由下载。在疫情面前，市体校全体教师体现出了了让人动容的教育责任感。

虽然疫情形势紧迫，但滨州体校奋进的脚步没有停止，班级、教研组、科室三级督导形成合力、互相配合，努力完成疫情期间的教学任务。

# 健身“夕阳红” 抗疫有担当

## 全省各级老年体协在行动

文 / 史文平 汪 涛

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,全省各级老年体协积极学习有关文件精神,响应通知号召,广大老年人在做好自身疫情防控的同时,将奉献的身影留在基层一线,将居家健身的习惯传播给更多人,用特殊的方式贡献着力量。

### 抗疫一线写担当

疫情发生以来,青岛市李沧区多名老年体育工作者主动下沉一线,战斗在抗疫前沿。浮山街道老年体协秘书长宋小燕坚持在社区防控一线值勤,兴华街道老年体协秘书长崔永丹自驾为各社区运送防控物资,板桥坊社区副主任兼老年体协副主席徐秀云坚守在一线,九水街道辅导总站操舞教练曲治琴亲自下厨做水煎包送给社区志愿服务的值勤人员,李沧区老年体协副秘书长韩连德在小区值勤服务……

在威海市环翠区,全区各级老年体协和广大老年体育骨干勇于承担社会责任,踊跃报名成为社区志愿者,参与群防群治的防控大格局。据不完全统计,自开展社区防控以来,全区老年志愿者每天都在200人以上,累计参加各类社区志愿活动达5000多人次。

李沧区老年体协和环翠区老年体协,是全省各级老年体协的缩影。在德州、在烟台、在济宁、在枣庄、在泰安,平时的老年健身带头人“化身”抗疫带头人。在疫情防控中,无数个老年逆行者的身影出现在大众视野,他们默默无闻,不惧病毒风险,不畏严寒霜雪,恪尽职守,坚守岗位,体现了自己的价值。

为支持疫情防控工作,打赢这场没有硝烟的战争,多地市老年体协号召开展自愿捐赠活动,呼吁大家“伸出援助之手,奉献一份爱心”,助力全国人民众志成城,共克时艰。以滨州为例,该市老年体协广场舞工委各片区健身团队共捐款2万元,市老年体协太极拳工委协同市太极拳协会共捐款5万余元,市老年体协健身气功工委协同健身气功协会共捐款1.7万余元。

病毒无情人有情,全省各级老年体协带领广大老年人团结一心,涓涓细流汇成滚滚河水。

### 居家健身强体魄

为充分发挥老年体协的桥梁纽带作用,积极倡导老年人居家锻炼,省老年体协专门发布了《居家锻炼强体魄科学健身战疫情——致全省老年朋友的倡议书》,并联合有关单位开展居家健身抗疫21天打卡活动,倡导全省老年体育工作者积极发挥自身作用,服务大局,主动作为。

倡议发布后,省老年体协太极拳专委会迅速响应,充分发挥专家的模范引领作用,倡导太极拳业务骨干在家通过视频的方式指导家庭主要成员习练太极拳。其他老年人也积极在家选择适合自己的体育项目,进行经常性的体育锻炼,提高自身免疫力。各地市老年体协纷纷发出通知,提出倡议,通过网络、微信朋友圈等线上方式广泛宣传,发布居家健身视频,带领和引导老年人在家动起来。

据了解,德州市老年体协以组织居家健身达人赛的形式调动老年人健身积极性,并根据居家特点,因地制宜设定了健身气功、穴位健身操、广播体操等比赛规定项目和自选项目,创新比赛形式,覆盖面达2000余人;淄博市老年体协坚持每天通过微信、QQ、短信、电话等多种方式将锻炼提示、中西医保健常识、心理疏导等方面的信息“N合一”传递给全市老年人;青岛市老年体协一方面广泛动员老年人开展居家健身活动,另一方面将工作重心下沉,以太极拳、健身气功和永新穴位操等“适老”项目为主,争取每个健身骨干都能教会一个以上家庭成员,推进太极拳普及程度。烟台、枣庄、滨州等地市老年体协也纷纷制定方案,将老年人居家科学健身活动开展得热火朝天。

在科学有效的健身倡议指导下,广大老年人调整心态,正确对待疫情,通过居家健身活动增强了自身免疫力。

# 青岛大力推行『一日一练』显担当

文 / 贵敏尚亚

面对疫情带来的情绪压力和市民因长期自我隔离可能诱发的不良生活习惯，青岛市体育局为有效维护公共安全，压实属地部门责任，快速反应，推动防控力量下沉，适时在全市范围内倡导居家健身“一日一练”，鼓励通过简便易行、科学有效的居家健身方法，激发广大群众非常时期不忘科学健身，增强自身免疫力。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，市体育局高度重视，迅速把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。摒弃“后方”意识，树立“前线”思维，用“铁脚板”跑步急行军，依据行业特点，拿出最快的行动与病毒抢时间、拼速度，抢占制高点。突出政治担当，凝聚体育防疫力量。切断疫情传播链条、堵住蔓延通道。

面对疫情和长时间的居家自我隔离，做好市民心理自我防护和科学健身指导，以家庭为单位有效提高自身免疫力已成为打赢防疫阻击战的当务之急。市体育局在大力宣传“拒绝扎堆、减少串门、科学就医、拒绝谣言、锻炼身体”的同时，摸着石头过河。先行先试，探索网络引导市民室内科学健身。自1月26日起，经专家推荐，持续10日坚持每天在微信公众号向市民推荐一个家庭室内健身项目，倡导居家“一日一练”，“八段锦”、“九鬼拔马刀”、“摘星换斗”、“健身18法”、“室内健身15动作”、“健身气功养肺方”、“永新健康穴位操”、“居家健身法2套”等健身项目。同时，为提高居家健身指导进家入户，提高宣传覆盖面，市体育局注重加强与区市教育体育部门同步协作，互通有无，鼓励区市立足自身特点和平台受众优势，大力普及推广“一日一练”。

据了解，居家健身“一日一练”一经推出，广受各方好评。针对不同的对象、年龄和多元化群体需求，市体育局积极应对，主动提高服务质量。以点带面，加强宣传推广，壮大受众群体。搭建共建公益平台，提高宣传质量。资源共享、为我所用。加强居家健身指导，提倡多元健身手段。支持健身企业网络授课和利用公众号、抖音等推行居家健身方法，鼓励一对一视频私教指导，满足个性化健身需求。



大脑的力量在于运动而不在于静止。——蒲柏

# 淄博市体育社会组织 齐心战“疫”显担当

文 / 尹珂 孙新渊

疫情无情人有情！根据市委市政府有关文件和指示精神，以及淄博市体育局的具体部署要求，淄博市体育总会第一时间响应，加强体育社会组织管理，多措并举做好系统疫情防控工作，充分调动和发挥市级体育协会优势和作用，鼓励体育社会组织结合实际参与疫情防控工作。随后，全市体育社会组织积极迅速行动，坚决落实关于疫情防控工作部署，在停止一切比赛、培训、交流的同时，踊跃开展爱心捐赠、推广居家健身、参与志愿服务、给援鄂医务人员、志愿者提供免费培训等，为抗击疫情贡献体育力量。

## 搭建“空中平台”引领居家健身时尚

疫情防控一开始，淄博市体育局、市体育总会就通过互联网传播健身防疫知识，推出了“淄博市体育总会邀您居家健身动起来”系列活动，倡导全市各体育社会组织发挥自身特长，创新家庭健身运动项目，引领居家健身新时尚。

淄博市体育局、市体育总会积极搭建平台，着力为市民群众提供科学、专业、精准的健身指导。淄博市瑜伽协会、拳击协会、广场舞协会、乒乓球协会、健身气功协会、武术协会、健美健身协会等积极参与，录制居家健身视频内容涵盖简单器械运动、太极拳、体育舞蹈、健美健身、瑜伽、拳击、乒乓球等多种项目，引导市民群众关注参与室内健身。一系列举措有效增强了市民主动健身、增强体质、抗击疫情的积极性，并通过淄博市体育总会微信公众号、各大媒体等平台，分享和传递乐观、阳光的正能量，引导市民群众以实际行动共克时艰，打赢疫情

防控攻坚战。

淄博市老年体协也积极行动起来，通过微信、短信、电话等方式发出“宅居令”，配合抗疫工作。同时，充分发挥协会“负责人群”、“各专业委员会群”等联络方式，将拜年短信、群防群治通知、锻炼提示、中西医保健常识、心理疏导、志愿服务、捐款献爱心等方面的工作“N合一”，让宅在家的老年人有所知、有所做、有所忙、有所想、有所乐，在帮忙不添乱的同时，为全市抗击疫情做出贡献。

## 参与“战疫防控”体现体育人责任与担当

疫情发生后，淄博市体育社会组织积极投身到社区疫情防控工作中。淄博市广场舞协会全体党员、协会会员主动到所在社区报到，参加社区疫情防控工作，每天在劝返点值班、填表报表、排查核对社区人员流动状况等，细之又细地做好各项防控工作。

2月初开始，淄博市汽摩运动协会与蓝天救援队开始在曹一东区、曹一西区、大化纤、世纪花园、金城东山、清华园、金信园、凯瑞溪园等全市多个社区进行防疫消杀工作。天色渐暗，万家灯火，淄博市汽摩运动协会的志愿者们奔赴在各小区进行消毒作业，不放过任何的犄角旮旯。博山区汽车摩托车运动协会在协会领导的安排下，迅速成立以越野车、施救车、偏三摩托车为主的应急分队，配合蓝天救援队在全区范围内开展消杀活动，一个村庄、一个社区、一个乡镇的逐一消毒消杀，成为一道亮丽风景。

往年，农历初一至正月十五是博山区上瓦泉村草莓

采摘最热闹的时候,但是随着新型冠状病毒肺炎疫情蔓延,没有游客采摘的情况令不少草莓种植户遭遇销售困境。1月30日,得知这一情况后的淄博市登山运动协会和淄博市攀岩运动协会迅速行动,助力解决上瓦泉草莓的销售困境。1月30日,淄博市登山运动协会和淄博市攀岩运动协会联系到村里,一场爱心的团购接力在微信朋友圈中展开。从1月31日开始,新鲜的草莓从田间地头来到了市民的餐桌上,截至2月7日,通过淄博市攀岩运动协会、淄博市登山运动协会销售的草莓已达3000斤,大大缓解了草莓销售困难的情况。

淄博体育人凭借团结一心、奋勇拼搏的精神,奋斗在抗疫战场的前沿,真正弘扬了“一方有难,八方支援”的精神,同时也展现了淄博市体育社会组织工作者奉献爱心,身体力行、以身作则,用责任和担当守护自己和他人的平安,以实际行动为打赢疫情防控阻击战贡献力量。淄博市广场舞协会会长杨春燕在接受记者采访时表示:“每个人都奉献出一点点爱心,就能汇聚成希望的河流。在与疫情赛跑的接力赛中,我们广场舞协会的会员们用自己的暖心行动点亮着疫情阻击战的星星之火,大家用自己的实际行动,为淄博疫情防控工作贡献一份力量。”

### 积极“捐资捐物”凝聚众志成城的正能量

病毒无情,人间有爱。前线复杂严峻的疫情牵动着亿万人的心,面对疫情防控一线物资匮乏的情况,淄博市体育总会办公室全体工作人员和部分体育社会组织成员纷纷慷慨解囊,捐款捐物,为打赢疫情防控阻击战贡献体育力量。

1月26日,自从疫情爆发以来,淄博市航模协会航模天使公益组织就开始筹集物资,捐款捐物,并分四批次捐往武汉。消毒液、手套、口罩、防护服……淄博市航模协会会长刘垒和协会党支部联系多家医疗企业寻找相关物资,还发动协会人员为武汉捐款。

2月10日,淄博市羽毛球运动协会发起了“抗击疫情、羽爱同行”爱心捐助倡议书。三天时间,共收到爱心捐款18000余元,协会将部分款项用于购买口罩等防控物资。2月13日上午,淄博市羽毛球运动协会主席张碧

波和羽协秘书长毕雪峰等将第一批1000个口罩,交给了淄博市公安局交通警察支队张店大队。

淄博市羽毛球运动协会党支部书记张恒在接受记者采访时说:“现在正值疫情防控关键时期,作为淄博市体育社会组织,我们应在重要时刻体现出社会组织的责任和担当。几天前,我们倡议全市各区县协会、俱乐部以及广大羽毛球爱好者,弘扬守望相助精神,以一方有难,八方支援的强烈责任感和使命感,各尽所能,积极贡献力量,发动大家自愿捐款、捐物,通过这种方式向战斗在最前线的防疫人员表达崇高敬意。”

### 传递“爱心行动”为逆行英雄健康保驾护航

你们为大家安危冲锋陷阵,我们为你们的健康保驾护航。”2月28日,淄博市拳击协会积极响应淄博市体育局、淄博市体育总会号召,向全市拳击行业的同仁们发出倡议:疫情过后,将免费为所有援鄂医护人员、志愿者及其父母、配偶、子女提供2020全年拳击训练服务。2月29日,淄博市泰拳协会和淄博市瑜伽协会也加入到致敬赴鄂最美逆行者送爱心行动中。3月1日,淄博市无线电和定向运动协会、淄博市篮球运动协会、淄博市健美健身运动协会等先后报名参与。目前,全市已经有10多个体育单项协会近百家会员单位一起加入到致敬赴鄂最美逆行者献爱心活动中。

情发生以来,赴鄂医护人员、志愿者们日夜奋战,书写着可歌可泣的动人故事。“疫情就是命令,防控就是责任,你们是最美逆行者。感谢你们,用生命为大家站岗,我们坚信众志成城,战疫必胜。”淄博市泰拳协会党支部书记孙海涛在接受记者采访时说,一方有难,八方支援。作为淄博体育大家庭的一员,淄博市泰拳协会也应该承担更多的社会责任,呼吁大家做好自身防护的同时,能够为一线的抗疫工作人员尽一份力,彰显出淄博体育人和泰拳习武之人的精神与责任感。

有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临。抗击疫情的战役还在继续,淄博市体育社会组织有担当、有作为,用实际行动践行社会责任,为坚决打赢疫情防控阻击战贡献淄博体育人的爱心和力量。

# 烟台蓬莱体育中心 筑牢群防群控线

文 / 王娟

在抗击疫情这场没有硝烟的战斗中,蓬莱市体育运动服务中心全体党员干部迅速响应,用实际行动彰显共产党员奋战一线、勇于担当的精神。在自身工作人员紧张的情况下,中心派出班子成员率队的骨干力量,全力协助市区三大街道办事处做好外来人员劝返和值守工作。单位驻守的机关干部则认真按照市统一工作要求,24小时不间断摸排

系统内外地返乡人员的情况,以认真、细致的工作态度,保证了每一个调度电话和重要文件的落实实施。

中心全力配合市领导小组开展工作,全方位做好办公场所的自我防范工作,全力做好体育馆的卫生防疫工作,全力保障防范物资的供应,全力做好学校的防疫防范工作。

# 潍坊市向广大市民群众发出 加强体育锻炼居家健身 迎战疫情倡议

文 / 苗广锋

为响应上级号召,全面贯彻落实市委、市政府关于疫情防控工作的安排部署,严防严控疫情扩散,保障人民群众身体健康和生命安全,市体育局、市体育总会向广大市民群众发出了加强体育锻炼,居家健身迎战疫情的倡议。

培养健康生活习惯。积极行动起来,从自我做起,珍惜生命、善待生命,养成早睡早起不熬夜和日常健身等良好生活习惯,适量参加体育运动,保持良好身心状态,增强身体抵抗力。不组织、不参加集体健身活动。疫情防控期间,不到人群密集处活动,不去室外场所及室内健身房健身锻炼,不参加广场舞等集体性锻炼活动。提倡

开展居家健身。鼓励市民群众在家进行简便易行、科学有效的健身活动。可通过“潍坊体育发布微信公众号”或各级体育部门平台,查看居家健身的相关视频和图文链接,学习居家科学健身方法,提升健身锻炼效果,增强体质和免疫力。科学合理运动。居家健身锻炼要科学、合理。成年人可选择瑜伽、健身操等运动;老年人可选择健身气功、太极拳等运动;青少年可选择广播体操等运动,每天运动量以1小时左右为宜(可一次性完成,也可上下午各30分钟左右),运动最佳时间上午10点左右,下午4点左右。

# “线上 + 线下”济宁这样战“疫”

文 / 史文平 王金山 白文娟 宋永习 王 迁

特殊时期，济宁市体育社会组织和广大健身爱好者主动做起了防疫宣传，与此同时，他们积极发挥自身特点，通过网络形式引导人们居家锻炼，为打赢疫情防控攻坚战做着默默努力。

## 广场舞音箱化身“宣传利器”

连日来，在济宁很多县（市）区街道、社区、村居，平时用来跳广场舞的拉杆音箱，现在每天都会不断地播放一些疫情防控的宣传知识。针对农村、社区返乡人员较多、群众防控意识比较薄弱等实际情况，微山县积极探索接地气、入耳入心的疫情防控宣传方式，把广场舞拉杆移动音箱当作“宣传利器”，它既可在人群集中的地方放置相对固定小喇叭，每天不间断地向群众宣传疫情防控知识，也可从村头拉到村尾，挨家挨户循环播放疫情防控知识，做到防控宣传全覆盖。

“对于疫情信息，请大家以官方发布为准，切勿随意散布和相信虚假信息，不造谣、不信谣、不传谣，积极配合党委政府落实防控措施。”微山县夏镇街道苏园社区门口广场舞的拉杆音箱不间断播放着。“一台音箱，大大提升了群众对疫情防控知识的知晓率和覆盖面，进一步提高了群众的自我防疫意识，在全社会营造了全民防控、科学防控的浓厚氛围。”夏镇街道办事处主任张峰说。

曲阜市石门山镇镇域面积广，所辖村庄多，广播、明白纸、微信群等传播方式难以实现宣传全面覆盖，针对这一情况，该镇充分结合农村实际情况，利用既有资源，用平常村民跳广场舞放音乐的流动音箱来播放新型冠状病毒感染的肺炎防控知识及信息，同时安排三轮车携带音箱，及时将新型冠状病毒感染的肺炎的流行现状、临床表现、传染源、传播途径及预防方法等防控知识送到家家户户。

## 健身爱好者“变身”防疫宣传员

疫情发生后，市游泳协会、市乒乓球运动协会、市路跑协会等均利用协会微信群、qq群开展宣传，转发家庭健身方式方法。市自行车运动协会迅速向各县（市）区协会、自行车俱乐部、会员和广大骑友发出倡议，引导后者减少非必要接触、加强体育锻炼、注意个人卫生防护、保持安全饮食习惯、自觉隔离监测、加强联防联控预警、保持良好心态、不信谣不传谣。协会会长宗华灿告诉记者，倡议发出以后，他们专门进行的督导和落实，督促各俱乐部和各县（市）区协会取消近100余次骑行活动。在各协会努力下，广大健身爱好者成了疫情防控的宣传员。邹城市中心店镇大元村的李大姐之前每天晚

上都会跳广场舞，她一直是村里广场舞队伍的“C位”，每天晚上的舞蹈时间是她和姐妹们的开心时刻。“平常一天不跳都难受，现在情况特殊，大家何不投身疫情防控宣传。”

李大姐的想法得到全镇广场舞舞蹈队领队响应，各村再发到广场舞爱好者联系群里。很快就有200多名广场舞爱好者参与报名。镇里统一录制了宣传录音带、宣传快板等疫情防控宣传录音资料。广场舞大妈就这样“变身”成防疫宣传员，每天一早她们或三五成群，或两个结伴，提着、拉着、推着日常跳舞使用的音箱，按照区域划分走街串巷播放相关防控知识，为过路群众发放宣传资料，提醒大家切实做好防护措施。

## 健身指导和交流活动搬到网上

在这个特殊的春节，整天呆在家里，对于成年人来说还能够克服，但是对好动的小孩子就十分困难了。针对这种情况，济宁市国际跳棋协会利于网络平台，提供专业技术服务，积极组织开展线上公益国际跳棋活动，并对在线咨询提供热情服务，让人们足不出户就能在家接受国际跳棋学习和锻炼，丰富了市民特别是小孩子的居家生活。

“协会利用一周时间建立了市预备队、各单位兴趣群、社会公益普及群等线上群，持续开展国际跳棋活动。停课不停学，我们努力让家长和孩子宅在家时，享受‘棋’乐融融。”市国际跳棋协会会长许馨告诉记者，协会通过国际跳棋志愿服务队成员，在各个国际跳棋群积极配合上级单位做好疫情科普宣传工作，普及日常预防病毒知识的教育，提高市民防护意识。同时，积极倡导大家时刻维护社会安定和谐、稳定和健康发展的大局，做到不传谣、不信谣、不添乱，为遏制疫情传播扩散、全力打赢这场没有硝烟的疫情战争贡献智慧和力量。

暂停一切线下课程后，市国际象棋协会将课程全部改为线上模式，由会长崔文带领其他教练进行网络授课，孩子们停课不停学，保障了济宁国际象棋成绩的可持续进步和国际象棋在济宁的发展。

相同做法的还有市自行车运动协会、市吴式太极拳协会、济宁声远杨式太极研究中心等。疫情发生后，济宁声远杨式太极研究中心随即通过网络视频交流太极，并开展了“精讲一堂课”活动；市吴式太极拳协会关闭了协会所有练功点，通过在线辅导、网上示范等方式，引导学员拿起太极拳健身“武器”，提高自身免疫力。“协会推荐介绍居家进行的一些体能和锻炼知识，发动大家进行的网上骑行赛，均受到了积极响应。”宗华灿说。

# 泰安：居家健身，共同战“疫”，我们在行动！

文 / 李 强

综合应急服务三队，是由泰安市岱宗洪传陈氏太极拳研究中心(太极禅院)为牵头单位，泰安市德馨太极健身推广中心、泰安市健身气功协会、泰安培美优雅女子学堂、泰安热爱舞蹈工作室、泰安超体商贸公司为协作单位，为抗击疫情，推广居家健身，服务社会应运而生的志愿者服务队。

1. 抗疫物资捐赠。2月23日，综合应急服务三队泰安市超体商贸公司，向泰安市中心医院分院捐赠成人纸尿裤

100箱，价值20000元。2. 公益健身教程。自2月4日以来，综合应急服务队相继推出21套居家健身系列教程，包括太极、健身气功、形体训练和舞蹈健身，让大家足不出户，就可以居家科学健身。因为最好的医生，就是自身的免疫力。3. 公益直播教学。自2月8日以来，形体训练组累计直播16期，舞蹈健身组累计直播9期。线上公益教学累计2千余人。

## 抗击疫情 科学健身 山东日照是这么做的

文 / 李 元

近期，湖北省武汉市等多地发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情。如何在做好疫情抗击的前提下科学开展居家健身，山东省日照市体育局采取了三项联动措施，帮助群众提高免疫力，共同抗击疫情。

据日照市体育局介绍，三项措施中，一是加强与市民联动。1月22日，向全市发出《全民健身科学健身倡议书》，号召广大市民主动参与体育健身运动，提高身体素质，增强抵御疾病能力。动员全市体育工作者、教练员、体育教师、社会体育指导员、体育协会会员等充分发挥各自优势和骨干作用，做好健身指导服务工作，同时带动家人、亲友和身边的人积极参与全民健身活动，在运动中收获健康和快乐。

二是加强与健身专家和社会体育指导员联动。策划并组织实施“居家健身·抗击疫情”系列活动，推出居家健身方法，让市民在家进行锻炼，以良好的身体和心态抗击疫情。邀请健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎，陈式太极拳实用拳法海外传承人陈中华等专家进行讲解和示范，还邀请社会体育指导员臧加伟、王兰凤、郭金美等进行解析指导，并配有详细的视频演示、动作图解、文字介绍。其中有适合家人一起参与的亲子运动《升阳功》，有适合年轻人的平板支撑，有适合中年人的《30秒瘦身指南》，有适合女性的瑜伽运动，有适合老年人的太极拳和健身气功，有适合不同年龄群众的第九套广播体操和科学健身18法等。

市民吴文华反馈：“这个假期，早上起床第一件事就是跟着视频学习，还做了学习笔记，已经学会了第九套广播体操、瑜伽，正在学习八段锦。早上起来运动一个小时，身体也瘦下来了，一天都精力充沛，精神愉快。”

为了扩大推广效果，日照市体育局联合山东广播电视台、日照广播电视台等媒体进行宣传，发动更多人参与。自2月1日开始在日照广播电视台开设健身专栏，每天播出三个小时，科学指导市民居家健身。

三是加强与各级体育部门和体育社会组织联动。日照市体育局下发通知，暂停举办全市各级各类体育赛事、全民健身聚集性活动，暂停对外开放各级各类公共体育场馆，最大限度降低隐患。市、县体育部门组织力量对各类公共体育设施和健身活动情况进行督查，保证防控措施落实落地。日照市体育局还下发《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，各区县积极宣传推广居家健身方法，其中莒县教体局开通《科学健身战疫情》系列活动专栏。根据健身气功·六字诀、五禽戏、八段锦等功法中具有调理肺脏和呼吸作用的动作进行科学组合，编创出一套养肺锻炼方法，通过网络在群众中推广。各乡镇体育总会也依托社会体育指导员，积极推广科学健身方法，逐步覆盖大部分人群。

市民宋健华说，春节假期在家跟着专家学习健身方法，感觉神清气爽、浑身有劲，真正体会到体育锻炼的快乐，以后要坚持练下去，把身体练得棒棒的。



# 临沂体育以实际行动战“疫”

文 / 赵文芳

新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作以来,临沂市体育局坚决将疫情防控作为维护群众生命安全、身体健康和社会稳定的头等大事抓早、抓实、抓细、抓牢,确保工作有力、有效、有序。

根据市委、市政府关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作部署要求,为切实加强全市体育系统疫情防控工作,结合体育工作实际,成立临沂市体育局新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作领导小组,制定下发《临沂市体育局关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的实施方案》,迅速落实体育部门防控责任。及时下发通知,明确在疫情得到有效控制之前,暂停举办各类群众性、竞技性赛事活动和集中培训、运动队集中训练等活动,各县区体育部门暂停开展各类人员集中的体育活动。

日常督导方面,一方面加强局属单位督导。到市体校督导疫情防控工作,现场询问市体校运动队外训和疫情防控工作推进情况,要求充分认识做好疫情防控工作的重要性和紧迫性,根据市委、市政府最新部署要求,全力做

好市体校疫情防控工作。加强与教育部门的协调对接,做好学校推迟开学的通知传达和各项准备工作。加强对外训运动员的沟通管理,强化日常防疫教育引导,避免接触传染源。严格落实内部防控措施,做好办公、教学、训练等场所的消毒防疫以及食堂食材进料的监督把控工作,保障好广大师生和运动员生命健康安全。另一方面,加强包乡镇督导。

全市体育系统主动参与,为打赢这场战“疫”贡献力量。期间,临沂体彩分别为郯城港上镇和费县东蒙镇送去了20顶体彩帐篷;市运动与健康协会捐助消毒液、医用口罩等共计31万余元的药品、物资及现金;市健身气功协会、市马术运动协会、市游泳运动协会、市健身操舞运动协会和东晟户外运动俱乐部等体育协会组织分别捐款;山东连胜体育产业有限公司捐助800斤酒精用于临沂商城管委会疫情防控。

为满足居家期间群众健身需求,1月31日起,每天通过微信公众号、微博、头条号推送居家健身运动处方,引导市民群众以实际行动共克时艰。

# 滨州体育“六个工作专班”保安全

文 / 董会青

1月23日,滨州市体育局召开了关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作专题会议,成立了防控工作领导小组和综合协调、舆情宣传、赛事活动、场馆服务、学生管理、后勤保障等六个工作专班,加强联防联控,持续做好疫情防控工作。1月25日,在全国、全省视频会议结束后,滨州市体育局立即组织召开新型冠状病毒感染的肺炎疫情处置工作领导小组各专班全体人员会议。会上要求,自1月25日起领导小组及各专班全体人员取消假期,返回岗位,严防严控。

为积极科学规范有序应对疫情,滨州市体育局及所

属事业单位采取了多种应对措施。训练科对各管理中心、教练员、运动员进行摸排登记,市体育馆、运动员之家学生公寓内喷洒药剂进行消毒,市老年人活动中心等体育活动场馆暂时关闭、暂停组织一切老年体育赛事活动、培训,市民体育健身广场、体育局办公楼、体育家园安排专人提供测温服务,以及在单位微信群及时发布疫情防控信息等。

此外,滨州各县(市)区体育系统也多措并举,进一步自觉做好疫情防控工作。

# 山东省徒步运动 步入规范发展轨道

文 / 杜诚朴

1月6日上午，山东省徒步运动协会成立大会暨第一届第一次会员会议在济南军区第五招待所召开。会议选举了第一届理事会成员21名，山东亮点体育文化传媒有限公司法人王旭东当选为会长。

会议审议通过《山东省徒步运动协会第一届会员大会选举办法》、《山东省徒步运动协会章程》，确定办会宗旨为：遵守宪法、法律、法规和国家政策，践行社会主义核心价值观，遵守社会道德风尚，团结全省户外徒步、健步运动单位，努力推动全省户外徒步、健步运动的广泛开展，积极开展全民健身活动和提高户外徒步、健步运动技术水平，践行社会主义核心价值观，遵守社会道德风尚，为提高人民群众健康水平做出贡献。

传递一种绿色、健康、开放、共享的体育精神和健康理念，成为全省体育产业文化中的重要组成部分，引领着各项体育项目的蓬勃健康发展。

户外徒步、健步运动作为一个项目群，本身即具有



丰富的内涵，对参与者身体素质的要求不高，可以根据每个人的爱好、体力、经济状况、年龄等进行多方位的选择，满足不同消费层次人们的需求。户外徒步、健步体验式运动方式最大限度满足了人们的参与感，能够引起参与者的兴趣，便于坚持、普及和推广。

户外徒步、健步运动能够使参与者产生丰富的生理、心理、情绪体验，可以实现参与者的社会交往、增强自尊以及自我实现的需要；其众多的子项目，如暴走、溯溪、徒步、城市健步走、山地越野等项目对于场地环境的要求不高，便于参与者根据自己的兴趣、爱好自主选择参与项目。

山东省徒步运动协会的成立为徒步运动在山东省及其周边地区的发展建立了良好的纽带关系，对推动山东省及全国范围内健身休闲产业全面健康可持续发展具有重要意义。



据了解，目前山东省内徒步走、健步走的人群达到了50万人。山东省徒步运动协会的成立，标志着户外徒步、健步运动在山东省开始进入规范化发展阶段，对山东省乃至全国的徒步运动发展，有着积极的促进作用。会长王旭东在发言中表示，协会在开展工作的过程中，要一手抓推广，一手抓提高，让全省徒步运动不仅仅是一项体育运动，更要成为一张文化名片，

# 第二十九届夏季奥林匹克运动会

文 / 本刊记者

第29届夏季奥林匹克运动会，又称2008年北京奥运会，2008年8月8日晚上8时整在中华人民共和国首都北京举办。8月24日闭幕。

2008年北京奥运会主办城市是北京，上海、天津、沈阳、秦皇岛、青岛为协办城市。香港承办马术项目。

2008年北京奥运会共有参赛国家及地区204个，参赛运动员11438人，设28个大项、302小项，共有60000多名运动员、教练员和官员参加。

2008年北京奥运会共创造43项新世界纪录及132项新奥运纪录，共有87个国家和地区在赛事中取得奖牌，中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

2008年北京奥运会在2008年8月8日晚上8时整在北京正式开幕。

开幕式共有9万1千多名观众以及多国元首政要参加。典礼由张艺谋担任总导演。表演开场由2008名工作人员打着会发光的缶，缶每被打一次就会发一次光，构成中国及阿拉伯的数字，倒数开幕秒数。随后由永定门至主会场，沿北京城中轴线连续燃放29个脚印造型的烟火，象征“第29届奥运会一步一步走进北京”，开幕式正式展开。

开幕式的文艺表演名为《美丽的奥林匹克》分为上下两篇，上篇展示出中国四大发明、文字等中华历史，下篇展示中国自改革开放后的繁荣景象。之后，



中国歌手刘欢和英国著名歌手莎拉·布莱曼演唱奥运会主题曲《我和你》。在后，各国选手按简体中文名称的笔划顺序进场。按惯例，首先进场是希腊，第二个进场的是几内亚，接着其他国家选手陆续进场，最后进场是东道主中国，由篮球运动员姚明担任持旗手。

奥运主火炬点燃仪式，是由“体操王子”李宁以钢线吊到高空，“空中漫步”绕场一周后，燃点“祥云”造型的主火炬，象征为期16日的北京奥运会正式开始。

评价：北京奥运会开幕式使“鸟巢”成为了红色的海洋和欢乐的海洋，看到的除了笑脸，还是笑脸，每个人脸上都洋溢着幸福的笑容，使中国在国际社会树立了强大的威信，展示了自己的风采。

在熄灭圣火的仪式上，由三位外国演员模仿运动员依依不舍的离开北京，在登机前的一刻，其中一位演员张开画卷阅读，与开幕式照应。之后，演员缓缓地合起画卷，圣火亦慢慢的熄灭起来，这表示了各国运动员和观众等都对北京奥运的结束感到依依不舍。

评价：2008年北京奥运会闭幕式气势恢弘、美轮美奂、激动人心，世界都把目光聚焦到北京。反映出中国经济发展的高水平和快速度，一个开放的中国正在向世界绽露出新的姿态，使得中国对世界更加开放，世界各国进一步认识和了解中国这个亚洲强国。

2008年第29届北京奥运会口号是：同一个世界，同一个梦想（OneWorld, OneDream）。2005年6月26日，2008年第29届北京奥运会口号在北京工人体



2008年北京奥运会在2008年8月24日晚上8点—10点在北京国家体育场举行闭幕式。中华人民共和国主席胡锦涛与国际奥林匹克委员会主席罗格在解放军乐乐队的乐曲迎接下到场，并升中华人民共和国国旗及奏中华人民共和国国歌。不久，名为《相聚》的文艺表演展开。

育馆正式发布。

“同一个世界，同一个梦想”的口号体现了奥林匹克精神实质和普遍价值观——团结、友谊、进步、和谐、参与和梦想，表达了全世界在奥林匹克精神的感召下，追求人类美好未来共同愿望。反映了北京奥运会的核心理念，体现了作为“绿色奥运、科技奥运、

人文奥运”三大理念的核心灵魂的人文奥运所蕴含的和谐的价值观念。也表达了北京人民和中国人民与世界各国人民共有美好家园，同享文明成果，携手共创未来的崇高理想；表达了一个拥有五千年文明，正在大步走向现代化的伟大民族致力于和平发展，社会和谐，人民幸福的坚定信念；表达了 13 亿中国人民为建立一个和平而更美好的世界做出贡献的心声。

福娃是 2008 年北京第 29 届奥运会的吉祥物。由作家郑渊洁提议本次奥运会吉祥物数量应该最多，后来又提议与奥运五环相匹配。之后在由画家韩美林设计完成。2005 年 11 月 11 日，在距离北京奥运会开幕恰好 1000 天时福娃正式发布问世。

五位福娃分别为“贝贝”、“晶晶”、“欢欢”、“迎迎”和“妮妮”，把五个福娃的名字连在一起，会读出北京对世界的盛情邀请“北京欢迎你”。福娃向世界各地的孩子们传递友谊、和平、积极进取的精神和人与自然和谐相处的美好愿望。福娃也代表了中国的奥运梦想以及中国人民的渴望。他们的原型和头饰蕴含着其与海洋、森林、火、大地和天空的联系，其形象设计应用了中国传统艺术的表现方式，展现了中国的灿烂文化。



2008 年北京奥运会，28 个大项和分项比赛项目不变，武术设为本次奥运会的特设项目（这个特设项目

既不是正式比赛项目，又不同于表演项目）。田径新增女子 3000 米障碍赛 1 小项，游泳新增了男子和女子公开水域游泳 2 小项，射击取消了男子 10 米活动靶及女子双不定向飞靶 2 小项；而自行车以男、女子小轮车（BMX）取代了男、女子计时赛，乒乓球以男、女子团体赛取代了男、女子双打。水上项目分项包括游泳、花样游泳、水球和跳水 4 个。田径无分项，有 46 个小项，其中男子 24 个小项，女子 22 个小项，游泳，有 32 个小项，男女各 16 项。

2008 年北京奥运会提升了中国的国际声望、强化民族认同感、增强社会凝聚力、增强社会的整合能力、改善社会风气、增强政府的行政能力和加速社会发展进程。

2008 年北京奥运会，北京奥组委收入达到 205 亿元，较预算增加 8 亿元，支出将达到 193.43 亿元，较预算略有增加，收支结余将超过 10 亿元。

2008 年北京奥运会促进了北京市的城市建设，促进北京的社会经济将向更加现代化的国际大都市迈进。奥运会带动通过调整和优化房地产投资与建设结构，增加面向工薪阶层的房屋供应量，使房地产市场更加健康地发展，并拉动了经济增长。

2008 年北京奥运会使北京的基础设施建设取得重大进展，北京的轨道交通通车里程达到 200 公里，建成新城区与城市中心区、城市与郊区之间的 26 条快速联络线，新建北京到奥运协办城市天津的双向 8 车道高速路和时速 300 公里的城际铁路投入运行，使北京形成了国际化大都市的现代化交通网络。

2008 年北京奥运会使中国日益自信，大国心态和风范亦得到塑造和锤炼。北京奥运会圆了中国的百年梦想，使中国更加自信，更加开放，更加进步。北京奥运会后的中国，更加致力于和平的发展、开放的发展、合作的发展，致力于同世界各国人民一道，建设持久和平、共同繁荣的和谐世界。

# 冬泳爱好者要量力而行

文 / 来自网络

冬天到了，冬泳爱好者的冬泳健身活动又开始了。但是，冬泳也是要讲点科学的。概括起来就是：因人而异，量力而行，循序渐进，持之以恒。

有一项调查表明，同是慢性支气管炎、肺心病患者，一些人参加了冬泳，另一些人没有参加，15年后，参加冬泳的人的心肺功能指标没有什么改变，而未参加冬泳的那些人，多次心衰者有之，“驾鹤归西”者有之。经功能检测，发现经常参加冬泳可使人的心肺功能年轻15岁。

至于其他方面的健身效果，近30多年来，国内外均有专门的研究：冬泳增强了人体的免疫功能，冬泳可以降低血脂、防治心脑血管疾病，冬泳对人的血压有双向调节作用，冬泳增强神经内分泌调节功能，冬

泳增强了中老年人的骨密度等。

## 冬泳要因人而异

一般认为，除严重的器质性疾病、急慢性传染病、精神障碍、体质虚弱、妇女经期等原因之外，都可参加冬泳。最新研究表明，冬泳时寒冷的冰水刺激对儿童的生长、发育，没有什么副作用；已怀孕的妇女参加冬泳，也未见对胎儿有什么不良影响。

但在实际上，冬泳似以中老年多见。在这个冬泳群体中，流传着“60畅游，70慎游，80停游”的说法。当然，这也是相对的。体质较好而兴趣不减者，80多岁了还继续冬泳，大有人在。

由于冬泳是在极其寒冷的特殊条件下健身锻炼的，所以对人的心理素质和身体条件要求相对较高。一些





没有经过医学检查、对自己的身体不明底细的人想参加冬泳，还是悠着点儿好。

### 冬泳要量力而行

冬泳的“量”和“度”是科学冬泳的核心。冬泳不像一般游泳那样凭借个人的体力和技能注重速度和距离，冬泳更注重的是在水中游泳的时间。尽管年龄、体质和技能等差别很大，但在寒冷的冰水中游泳的时间长短则差别不大。冬泳的目的是健身和娱乐，而不是挑战极限。

到底在冰水中游多长时间效果最好，根据大多数人的经验，在摄氏 1 度的水中游 1 分钟，摄氏 2 度的水中游 2 分钟，摄氏 3 度游 3 分钟……这个量是适宜的。水温在摄氏 10 度以上时，已是阳春三月，桃花盛开，就可随意了。

冬泳人有一个奇怪的现象，每个人都有个人的“度”。游多长时间，甚至在水中刨多少下，都相当严格。多年冬泳的人在长期的实践中所形成的这个“度”，运作起来十分自觉，十分认真。这种个体习服能力的特点，有生理科学和生化科学的依据。违反个人冬泳所形成的规律，就可能背离健身和娱乐的目的。

### 尽量不要单独行动

中老年冬泳者最好参加冬泳俱乐部，因为很多冬泳俱乐部和冬泳队，都有专人负责救护和技术指导，可提

供安全保障。没有参加冬泳组织的冬泳者要结伴而行、互相照顾，不要单独行动，以防意外。

破冰冬泳时，要防止冰块划伤；还要备好防寒衣物，防止冻伤；所选择水域的水质要符合卫生要求；下水前应做好准备活动；出水后及时擦干身上的水分，穿好衣服进行跑步等活动，以加快体温的恢复，尽快使机体转暖；冬泳后可涂护肤品，防止皮肤皴裂。

从未冬泳过的人不要大雪节气后冒然冬泳，可以来年秋季开始冬泳准备。

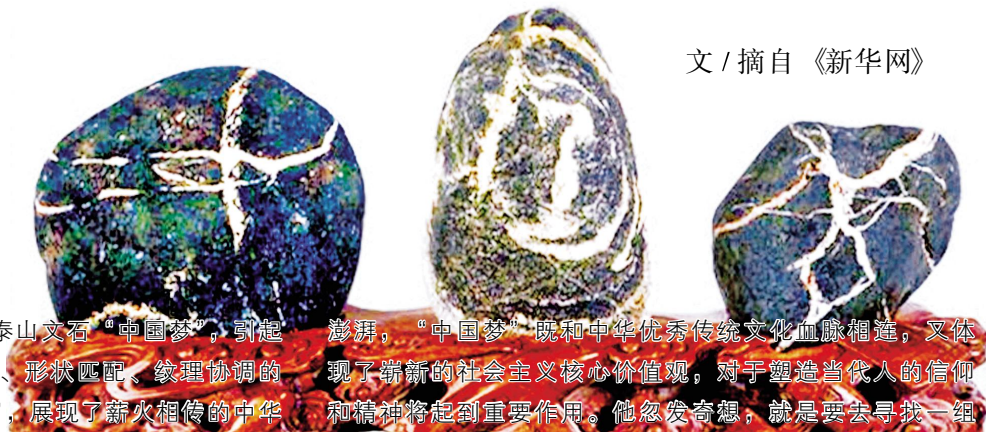
### 冬季室内游也有讲究

据健身俱乐部专业教练介绍，冬季室内游泳主要注意两点：首先，天气过冷，从室外进入游泳馆，人身体难免有些僵硬，所以热身时间要稍长一些，伸伸胳膊、踢踢腿是必须的，起码要达到身体微热的程度。其次，有一些朋友会在吃喝之后来游泳，尤其是喝过酒的朋友，是坚决要抵制的。酒后游泳有一定的危险性。

冬季游泳的好处可分为“五部曲”：增强心肌功能，可以锻炼出一颗强而有力的心脏；增强抵抗力，不容易伤风感冒；减肥，人在泳池中跑步 20 分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上的 1 小时；加强肺部功能，肺活量增加；促进生长延缓衰老，尤其对骨组织增生、肌肉酸痛、关节僵直、动作迟缓等中老年病有减轻效果。

# 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。