



六 月

文 / 叶 子

拉开六月的帘幕，柔风轻轻，雨丝飘逸；揭开六月的面纱，花香满满，溪水欢喜。郁郁葱葱，尽显繁花似锦。激情飞扬时，释放朝气蓬勃。

小草摇曳着绿色的身姿，挥舞着柔软的手臂，多像苗条的少女，散发青春的气息。

五颜六色的野花，总是仰慕着蓝天白云，似乎想爬上浮云，飘荡在美美梦里。瞧，拎着洁白裙摆的蒲公英，摆弄身姿，翩翩起舞。看，穿着黄色外衣的油菜花，含情脉脉，吟诗画里。

小溪卷着无数朵浪花，拂着杨柳垂下水面的“秀发”，弹着“琴弦”，钻进绿荫，流向远方。溪水像小孩在那静静地玩耍，一会儿拍拍岸边的卵石，一会儿摸摸小草的脑袋。粼粼波纹，追逐鱼儿，欢快荡漾。婀娜多姿的柳枝，心思细腻，胸怀坦荡，再大的波澜都会平静如常。

鸟儿叽喳着穿过树梢，飞向云朵，蓝天翱翔，用翅膀轻抚着白云柔软的发丝，将身躯靠在了蓝天宽广的肩膀。

风追着雨，雨赶着风，天地融入雨中。雨像绢丝一样，又轻又细，听不见淅淅的响声，感觉不到鱼浇的淋漓。只觉得像一种湿漉漉的烟雾，轻轻滋润着大地和人心。

彩虹甜甜的笑，像一条彩带，又像一座彩桥，它总是那么柔和、那么绚丽，宁静地贴着蓝天，柔和地折射着光芒。多像人生的道路，既多彩多美，又弯弯曲曲。

六月，描绘着绚丽的色彩，跃动着活泼的音符；六月，绽放一季的期许，充满着蓬勃的气息。剪一缕斜阳，掬一把柔风，把思念寄托在文字里，把眷恋篆刻在心灵上，萦绕盘旋，根深叶茂。



2020年6月15日第3期总第80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 赵 海 林伟宁
李开锋 孙建勇
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
网 址：http://www.sdtyzh.org
发行日期：2020年6月15日

目录

CONTENTS

卷首语

001 六月 叶 子

本期特稿

- 004 深化改革健全制度完善治理体系 善于运用制度优势应对风险挑战冲击 本刊记者
- 006 国家体育总局局长苟仲文来山东调研体育工作 宫尚文 郭 伟 宋 莹
- 008 2020年全国群体工作会部署六大任务 姜 振 史文平
- 009 山东省体育局调研“双报到”社区疫情防控复工复产情况 宋 莹 岳争鸣
- 010 山东省体育局爱心捐赠走进第一书记帮扶村 宋 莹
- 011 山东省启动第五次国民体质监测工作 本刊记者
- 012 山东省体育局开展2020体育服务综合体认定 姜 振 崔 博
- 013 民法典为体育铸就更美好的明天 体育时评
- 014 山东积极开辟线上体育阵地 做好疫情防控常态化下互联网+体育 姜 振

社团嘉园

016 山东成立省冰雪运动协会 李 洁

齐鲁撷英

- 017 致敬奋战在竞技一线的齐鲁体坛妈妈 宫尚文 宋莹
李洁 赵斐 郑保军 田延士 孟兔 郑卓然

市县视角

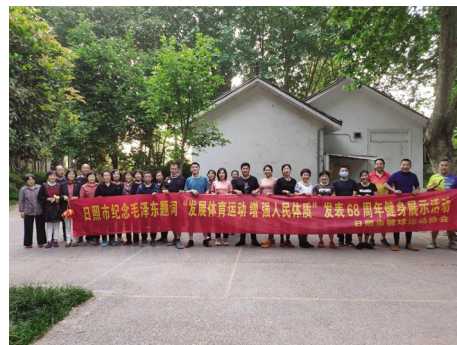
- 023 “发展体育运动 增强人民体质”发表68周年纪念日活动
日照这样做 王萍萍
- 029 潍坊市开展“给潍坊最美逆行者送健康”公益活动 付冠成
- 030 临沂市发动体育社会组织积极开展“网络办赛”活动 苗倩

保健顾问

- 031 宅家如何保持肌体健康 摘自《学习强国》
- 032 高血压如何调理 王芳
- 033 走路能预防多种慢性病 张凯
- 034 小运动健脾胃 王康
- 035 锻炼可以改变坏习惯 李自升
- 036 健身前后吃饭有名堂 孙越红
- 037 如何预防中暑 李自升
- 038 高温下如何做好健康防护 菅淑云

健身常识

- 039 每天走多少路效果最好 摘自《生命时报》
- 040 如何让运动坚持下去 方成俊
- 041 游泳和跑步的好处 李可
- 042 有氧无氧运动之我见 夏志远
- 044 羽毛球运动与健康 黄可华
- 045 青少年锻炼自我评估方法 张琳
- 046 爬山运动好处多 王鹏
- 047 足不出户 科学健身 李毅
- 048 闲暇多“拉筋” 张坤歌



深化改革健全制度完善治理体系 善于运用制度优势

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央全面深化改革委员会主任习近平4月27日下午主持召开中央全面深化改革委员会第十三次会议并发表重要讲话。他强调，我国疫情防控和复工复产之所以能够有力推进，根本原因是党的领导和我国社会主义制度的优势发挥了无可比拟的重要作用。发展环境越是严峻复杂，越要坚定不移深化改革，健全各方面制度，完善治理体系，促进制度建设和治理效能更好转化融合，善于运用制度优势应对风险挑战冲击。

中共中央政治局常委、中央全面深化改革委员会副主任李克强、王沪宁、韩正出席会议。

会议审议通过了《关于健全公共卫生应急物资保障体系的实施方案》《关于推进医疗保障基金监管制度体系改革的指导意见》《创业板改革并试点注册制总体实施方案》、《全国重要生态系统保护和修复重大工程总体规划（2021—2035年）》、《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《党的十九届四中全会重要改革举措实施规划（2020—2021年）》。

会议听取了党的十八届三中全会以来科技体制改革进展情况和下一步改革思路汇报。

会议指出，打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战，医疗物资保障是重要基础支撑。这次抗击新冠肺炎疫情，在党中央领导下，有关部门协同配合、多措并举，紧急组织企业迅速复工达产、多种方式扩大产能和增加产量，实行国家统一调度，建立绿色通道，保障了重点地区医疗物资供应。提高公共卫生应急物资保障能力，要加强顶层设计、优化部门协同，按照集中管理、统一调拨、平时服务、灾时应急、采储结合、节约高效

的要求，围绕打造医疗防治、物资储备、产能动员“三位一体”的物资保障体系，完善应急物资储备品种、规模、结构，创新储备方式，优化产能保障和区域布局，健全公共卫生应急物资保障工作机制，确保重要应急物资关键时刻调得出、用得上。

会议强调，医保基金是人民群众的“看病钱”、“救命钱”，一定要管好用好。在这次抗击新冠肺炎疫情过程中，国家医保局、财政部等部门及时出台有关政策，把新冠肺炎诊疗救治纳入医保基金支付范围并预付部分资金，确保患者不因费用问题影响就医、收治医院不因支付政策影响救治，体现了我国社会主义制度的优越性。要坚持完善法治、依法监管，坚持惩戒失信、激励诚信，构建全领域、全流程的基金安全防控机制，维护社会公平正义，促进医疗保障制度健康持续发展。

会议指出，推进创业板改革并试点注册制，是深化资本市场改革、完善资本市场基础制度、提升资本市场功能的重要安排。要着眼于打造一个规范、透明、开放、有活力、有韧性的资本市场，推进发行、上市、信息披露、交易、退市等基础性制度改革，坚持创业板和其他板块错位发展，找准各自定位，办出各自特色，推动形成各有侧重、相互补充的适度竞争格局。

会议强调，推进生态保护和修复工作，要坚持新发展理念，统筹山水林田湖草一体化保护和修复，科学布局全国重要生态系统保护和修复重大工程，从自然生态系统演替规律和内在机理出发，统筹兼顾、整体实施，着力提高生态系统自我修复能力，增强生态系统稳定性，促进自然生

应对风险挑战冲击

文 / 本刊记者

态系统质量的整体改善和生态产品供给能力的全面增强。

会议指出，深化体教融合促进青少年健康发展，要树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，加强学校体育工作，完善青少年体育赛事体系，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

会议强调，党的十九届四中全会重要改革举措实施规划（2020—2021年），是坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的施工图，要把握全面深化改革的阶段性特点和要求，注重系统集成、协同高效，一体推进坚持和巩固制度、完善和发展制度、遵守和执行制度。

会议指出，党的十八届三中全会以来，我们系统布局 and 整体推进科技体制改革，通过破除体制性障碍、打通机制性梗阻、推出政策性创新，显著增强了各类主体创新动力，优化了创新要素配置，提升了国家创新体系整体效能，推动我国科技事业取得了新突破。同时，也要看到，科技体制改革任务落实还不平衡不到位，一些重大改革推进步伐不够快，相关领域改革协同不足，一些深层次制度障碍还没有根本破除。要从体制机制上增强科技创新和应急应变能力，加快构建关键核心技术攻关新型举国体制，补短板、强弱项、堵漏洞，提升科技创新体系化能力。要创新科技成果转化机制，打通产学研创新链、产业链、价值链。要抓好科研经费管理、科研评价、科技伦理、学风建设等基础性制度落实，激发创新创造活力。

会议强调，当前，我国疫情防控向好态势进一步巩固，我们仍要坚持底线思维，做好较长时间应对外部环境变化的思想准备和工作准备，谋划推进改革要有一揽子考虑和安排，围绕做好“六稳”工作、落实“六保”任务，把防风险、打基础、惠民生、利长远的改革有机统一起来。对有助于促进复工复产、居民就业、投资消费、中小微企业发展、基本民生、脱贫攻坚的改革举措，要集中力量推进。对经济社会发展中的短板弱项和风险挑战，要有前瞻性谋划，聚焦公共卫生、生物、粮食、能源、金融、网络、防灾减灾、社会治理等重点领域，坚持统筹发展和安全，坚持预防预备和应急处突相结合，抓住时机，主动作为。对事关经济高质量发展的体制机制问题，要抓住完善要素市场化配置、转变政府职能、优化营商环境、扩大国内需求、稳定产业链供应链、推进城乡融合发展、加快科技创新、扩大对外开放、促进人与自然和谐共生等重要方面，加强系统集成，统筹部署推进。要深化对改革规律的认识，根据时与势的变化不断完善，在解决实际问题中不断深化，使改革更加符合实际、符合经济社会发展新要求、符合人民群众新期待。

今年是全面深化改革的一个重要节点，既要确保党的十八届三中全会提出的在重要领域和关键环节改革上取得决定性成果，又要在贯彻党的十九届四中全会部署的改革上开好局。各地区各部门要坚定信心、迎难而上，坚定不移把党中央部署的各项改革任务落实好。

中央全面深化改革委员会委员出席会议，中央和国家机关有关部门负责同志列席会议。

国家体育总局局长苟仲文来山东 调研体育工作

文 / 宫尚文 郭伟 宋莹



(陆上赛艇划船测动仪比赛)

初夏的齐鲁大地，万物勃发，生机盎然。6月4日至6日，国家体育总局党组书记、局长苟仲文一行在山东省副省长凌文、孙继业，省政府办公厅副主任张连三，省体育局局长李政等的陪同下，先后到德州、济南、日照等地，深入企业、社区、训练单位、高校、全民健身场馆，考察调研山东群众体育、竞技体育、体育产业的发展情况。

近年来，山东体育产业在高质量发展的道路上不断迈出新步伐。6月4日，在泰山体育产业集团，苟仲文深入泰山体育博物馆、瑞豹自行车生产车间、智能冰雪装备项目、国家体育用品工

程技术研究中心实地查看，亲身体验产品性能，了解企业科技研发、标准制定、产业规划等发展情况，勉励企业依托国家体育用品工程技术研究中心的平台优势，持续加大研发投入，提高关键技术和产品自主创新能力，满足人民对体育用品消费升级的需要，实现发展质量和效益全面提升；做好体育与康养、运动、文旅等结合文章，推广在线运动、居家健身等跨界新模式，进一步做大产业集群，延伸产业链条，做优做强民族体育品牌。指出德州市要依托泰山体育产业和品牌优势，整合科技创新体系全要素资源，积极创建体育健康产业创新创业共同体，努力创建百年企

业、百年品牌，打造千亿级体育健康产业集群。

经过几代人的接续奋斗，山东竞技体育尖子运动员群体不断扩大，项目发展更加均衡，国内国际赛事佳绩频传，全运实现金牌和奖牌三连冠……走在前列、全面开创体育强省建设的新局面正在形成和不断加强。6月5日，苟仲文一行来到山东省体育训练中心，对省射击自行车运动管理中心、省游泳运动管理中心、省举摔柔运动管理中心、省田径运动管理中心等训练单位进行调研，现场观摩运动员训练并与训练单位负责人、部分项目优秀教练员进行座谈、交流，随后听取了省体育局的工作汇报，并详细了解了山东各运动队近期体能训练、体能测试情况以及我省体育数字化竞技实力平台建设进展情况。苟仲文指出，体能是竞技体育的重中之重，希望山东体育能够更加重视体能工作，立足长远，不断完善体育治理体系，提高体育治理能力和治理效能。他强调，要加强对推进体育治理体系和治理能力现代化的理论研究和顶层设计，着力加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼和专业训练，提升竞技体育水平，培养更多体育人才为国争光。

受新冠肺炎疫情的影响，国际国内体育赛事纷纷延期或取消。目前在国内疫情防控常态化形势下，经过充分调研论证和周密安排部署，6月6日，2020年中国陆上赛艇极限挑战赛在日照山东省水上运动管理中心举行。本次比赛包括2020陆上赛艇极限挑战赛、奥运选拔赛及全民争霸赛。

主赛场设在山东日照，全民争霸赛在浙江等地还设置了线上云赛场比赛。比赛旨在检验中国赛艇队的冬训结果及体能训练情况，同时也为受新冠肺炎疫情影响没有比赛的队员们提供一个调整状态的机会，这是疫情以来国内举办的首个专业竞技体育赛事。

苟仲文现场观看了比赛并为获得极限挑战赛的冠军队员颁奖。他勉励队员，要坚持世界眼光、国际标准、高点定位，对标对表水上项目世界强国，刻苦训练、科学训练，打造中国竞技体育的新高地。

在日照中央活力区规划展示中心、阳光海岸绿道，苟仲文听取了活力区发展规划、“阳光海岸品质提升”行动情况介绍，询问日照水上运动基地场地建设、比赛项目设置等情况后指出，日照具有良好的生态、区位、交通等优势，发展前景广阔。要大力践行习近平生态文明思想，持续推进海岸带生态修复和品质提升，着力打造公共休闲健身场所和城市魅力形象窗口，更好满足人民群众对美好生活的向往。要超前规划、科学布局，推进完善基础设施建设，努力引进和承办一批国家级、世界级品牌体育赛事，让城市更有活力、更加精彩。

苟仲文还对日照国际足球中心、日照游泳馆、日照网球中心、山东体育学院日照校区进行了调研。他强调，要按照习近平总书记“文明其精神、野蛮其体魄”要求，开展好青少年体育活动，着力打造特色体育项目，全面推动足球、网球、篮球运动的普及和提高。要优化资源配置，创新运营模式，发挥好体育赛事特点及优势，做好与旅游、文化、会展等产业的融合发展。要加大政策扶持力度和投入，瞄准优势项目培育好高水平体育人才，实现竞技体育与学校体育协调发展。

在奎山体育中心、日照香河体育公园，苟仲文实地察看项目进度、场馆规划、全民健身运动开展等工作。强调要做到高标准建设、高质量推进，努力创建精品工程、样板工程，确保场馆如期建成投用。要以人民群众的需求为目标，抢抓全民健身、健康中国国家战略机遇，加大全民健身场所建设和对外开放力度，推动全民健身活动蓬勃开展。

调研中，苟仲文多次与山东省、市领导，山东省体育部门相关负责人以及企业负责人座谈，对我省多年为国家体育事业发展作出的贡献表示感谢，对山东体育事业的发展给予高度评价。他指出，当前全国体育工作在迅速恢复正常运转，希望山东省在做好常态化疫情防控基础上，积极承办体育赛事，大力发展体育产业，推动疫情防控和体育事业协调发展。

2020 年全国群体工作会部署 六大任务

文 / 姜 振 史文平

5月12日,山东省体育局党组成员、省体育总会专职常务副主席隋拥军带队到济南市市中区二七街道办事处开展“双报到”工作,局机关办公室、青少处、经济处、机关党委、驻局纪检组、省对外体育交流中心、省体育人才服务中心等党支部书记和党员一起参加了调研工作。

调研中,调研组对街道群众活动区域体育健身设施的安装建设给出了指导建议,并听取了济南市中区二七街道主任刘冬关于二七街道地理分布、人文社会、整体建设和疫情防控、复工复产、网格化管理等情况介绍。“双报到”单位陈庄社区党支部书记尹小爽向省局调研组重点汇报了省局给陈庄社区给予的大力支助情况。尹小爽表示,自从双方建立“双联系”、“双服务”之后,省局积极参加社区疫情防控、创卫复检、帮扶帮困、志愿服务和关爱空巢独居老人等等,社区居民看在眼里、记在心里、溢于言表,多次表达对省局的深深谢意。

隋拥军指出,这次调研是按照省委“双报到”工作的精神走进社区,作为一名党员,应该经常来到社区开展活动,这次来之前还专门向局党组书记、局长李政同志进行了汇报,李政同志也对这次进社区调研作出了指示和要求。听了街道和社区疫情防控和复工复产情况,真切地感到这次疫情防控取得的成绩是街道党委坚决贯彻和执行党和政府的指示要求的结果,是街道辖区全体居民共克时艰、联防联控

的结果,是基层一线、社区一线工作人员舍小家顾大家、24小时奋战在抗疫一线,担当作为的结果,让调研组肃然起敬。在疫情防控形势向好的情况下,还要继续绷紧外防输入、内防反弹这根弦,常态化抓好疫情防控,结合形势特点,适时转换工作重点,加快复工复产脚步,早日让社区生产生活秩序回归正常,重启引擎再发力、众志成城创佳绩。

隋拥军强调,省局将继续发挥党组织和党员的作用,在局党组的领导下,积极参与社区建设,服务好社区居民,为共建美好社区贡献力量。

省局调研组还重点考察了社区全民健身器材配备情况,将对社区全民健身设施的建立健全和完善拿出方案,年内全部实施到位,为社区全民健身、人民健康提供力所能及的支助。



山东省体育局调研“双报到” 社区疫情防控复工复产情况

文 / 宋莹 岳争鸣

5月12日,山东省体育局党组成员、省体育总会专职常务副主席隋拥军带队到济南市市中区二七街道办事处开展“双报到”工作,局机关办公室、青少处、经济处、机关党委、驻局纪检组、省对外体育交流中心、省体育人才服务中心等党支部书记和党员一起参加了调研工作。

调研中,调研组对街道群众活动区域体育健身设施的安装建设给出了指导建议,并听取了济南市市中区二七街道主任刘冬关于二七街道地理分布、人文社会、整体建设和疫情防控、复工复产、网格化管理等情况介绍。“双报到”单位陈庄社区党支部书记尹小爽向省局调研组重点汇报了省局给陈庄社区给予的大力支助情况。尹小爽表示,自从双方建立“双联系”、“双服务”之后,省局积极参加社区疫情防控、创卫复检、帮扶帮困、志愿服务和关爱空巢独居老人等等,社区居民看在眼里、记在心里、溢于言表,多次表达对省局的深深谢意。

隋拥军指出,这次调研是按照省委“双报到”工作的精神走进社区,作为一名党员,应该经常来到社区开展活动,这次来之前还专门向局党组书记、局长李政同志进行了汇报,李政同志也对这次进社区调研作出了指示和要求。听了街道和社区疫情防控和复工复产情况,真切地感到这次疫情防控取得的成绩是街道党委坚决贯彻和执行党和政

府的指示要求的结果,是街道辖区全体居民共克时艰、联防联控的结果,是基层一线、社区一线工作人员舍小家顾大家、24小时奋战在抗疫一线,担当作为的结果,让调研组肃然起敬。在疫情防控形势向好的情况下,还要继续绷紧外防输入、内防反弹这根弦,常态化抓好疫情防控,结合形势特点,适时转换工作重点,加快复工复产脚步,早日让社区生产生活秩序回归正常,重启引擎再发力、众志成城创佳绩。

隋拥军强调,省局将继续发挥党组织和党员的作用,在局党组的领导下,积极参与社区建设,服务好社区居民,为共建美好社区贡献力量。

省局调研组还重点考察了社区全民健身器材配备情况,将对社区全民健身设施的建立健全和完善拿出方案,年内全部实施到位,为社区全民健身、人民健康提供力所能及的支助。



大脑的力量在于运动而不在于静止。

——蒲柏



山东省体育局爱心捐赠走进 第一书记帮扶村

文 / 宋莹

“六一”儿童节到来之际,5月27日,山东省体育局第一书记帮扶村“关爱儿童、抗疫扶贫”爱心捐赠活动走进德州市临邑县临南镇王常村,为乡村儿童送去了成长的关怀和节日的祝愿。

据了解,本次活动由山东省体育局发起,省排球运动管理中心积极响应,山东乐动体育产业有限公司也积极参与,为乡村小朋友们送上了学习用品和体育用品,并将部分防疫扶贫物资一同送到了临南镇。

省体育局二级巡视员王健敏、奥运冠军林伟宁,省排管中心、临邑县相关领导以及省体育局派驻帮扶村第一书记、爱心企业领导参加了活动。

王健敏表示,省体育局携省排球运动管理中心、山东乐动体育产业有限公司举办此次活动,就是希望能够对孩子们有所帮助,激发孩子们自强不息、奋发学习的热情,早日成长为国家栋梁之材。省局派驻第一书记工作

队要充分发扬体育精神,以疫情防控为切入点,结合推进乡村振兴战略,坚决全面完成疫情防控和脱贫攻坚任务。省体育局将继续大力支持第一书记工作队开展工作,为全面完成脱贫攻坚任务、全面建成小康社会贡献体育力量。

奥运冠军林伟宁与当地儿童进行了气排球的交流互动,现场欢声笑语,热闹非凡。

省体育局派驻帮扶村第一书记纪荣新等对省体育局、省排管中心和爱心企业为乡村孩子们带来了学习用品和体育用品,并送来了防疫和扶贫物资表示真诚感谢。“尤其是奥运冠军来到孩子们身边,通过言传身教,为孩子们从小种下了积极参与体育运动的种子,也希望在体育精神的鼓舞下,全村上下在脱贫攻坚工作中取得更好的成绩。”省体育局派驻王常村第一书记蔡鹏说。

山东省启动第五次国民 体质监测工作

文 / 本刊记者

6月9日,山东省体育局印发了《山东省第五次国民体质监测工作指导方案》(以下简称《方案》),在全省16市正式启动第五次国民体质监测工作。

根据《方案》要求,此次监测对象为3—79周岁的中国公民(不含7—19周岁人群),分为幼儿(3—6岁)、成年人(20—59岁)和老年人(60—79岁)三个年龄阶,每个市监测人数不少于3600人,全省16市共计监测人数60000余人。本次监测分工作准备、数据采集、数据处理总结三个阶段进行,为保证数据上传的及时性与准确性,所有监测数据将实时上传至山东省国民体质监测大数据平台(济南、烟台、滨州同时上传国家国民体质监测平台),省国民体质监测中心安排专人每天进行数据统计、汇总。最终于今年12月份完成本次监测工作任务,将监测数据统一收集整理后报送国家国民体质监测中心。

为做好疫情常态化形势下的测试工作,最大限度的减少人员聚集,保证监测工作有序开展,山东省建立了四项监测工作制度,一是监测联络员制度。在省体育局领导下,省国民体质监测中心的所有人员进行了分组,每1个人负责2个市,每2个人组成1个指导考核组,明确了每位联络人的工作责任,负责联络市的日常咨询、答疑,赴联络市进行现场培训、考核,对联络市现场监测进行指导、检查等,实现了点对点对接,提高了工作效率,保证了监测质量。二是线上线下培训制度。通过线上与线下相结合的形式举办体质监测技术培训班,培训内容包括理论课、实操课、现场培训三个模块。理论课进行线上学习培训,实操课线上观看教学视频,省国民体质监测工作工作人员赴16市进行线下的现场培训、考核,做到一对一的现场指导。三是应急处置制度。坚持疫情防控高于一切的要求,按照传染病疫情专项应急预案,制定了《山东省第五次国民体质监测工作疫情防控

预案》。设计了测试场地布置图,要求每个测试仪器之间不少于2米,测试现场人员不超过20人;明确了培训现场、测试现场的消毒方式、消毒范围及次数、消毒标准等;规范了测试场所消杀流程标准,严格消杀流程,落实各项防范措施,确保监测工作安全顺利进行。四是通报奖励制度。为及时掌握各市体质监测工作开展情况,本次测试实行工作通报制度,省国民体质监测中心通过官网、内部微信群等形式,每周通报各市工作进展情况。对在监测工作中表现积极、培训到位、工作效率高的市,将予以一定形式的奖励。对于工作不积极、不配合、工作拖延的市将给予通报处理。各市体质监测情况将纳入全省体育局长会议工作通报范围。为提高监测工作效率和数据质量,发挥大数据、智慧化功能,此次监测利用山东省国民体质监测大数据平台,制定了“线上电子问卷”“智慧化体测评估+运动干预方案”,建立了线上工作网络,形成了“全省一盘棋”工作格局。一是各市组织所有监测人员通过“山东省国民体质监测中心”微信小程序,在线观看培训视频。二是所有监测数据实时上传山东省国民体质监测大数据平台(济南、烟台、滨州同时上传国家国民体质监测平台),省国民体质监测安排专人每天进行数据统计、汇总。三是参与监测人员通过微信小程序获取监测报告、获取运动指导方案和健身指导视频等。

国民体质监测是国家和省组织开展的一项重要任务。通过体质监测系统掌握国民体质状况和变化规律,为科学制定发展群众体育事业、增强国民体质的相关政策提供重要依据,为制定和评估全民健身实施计划效果、评价健康山东建设成效提供重要指标和数据来源。同时,根据体质监测结果,为群众提供有针对性的运动方案,指导群众科学健身,推动全民健身活动开展,助力健康山东、健康中国建设。

活动有方,五脏自和。

——范仲淹

山东省体育局 开展 2020 体育服务 综合体认定

文 / 姜 振 崔 博

6月15日,山东省体育局下发《关于组织开展2020年度山东省体育服务综合体认定工作的通知》,即日起启动2020年度山东省体育服务综合体的认定工作。

何谓体育服务综合体?2014年国务院46号文提到:以体育设施为载体,打造城市体育服务综合体,推动体育与住宅、休闲、商业的综合开发。2016年7月国家体育总局发布的《体育产业发展“十三五”规划》,提出打造体育服务综合体,这个概念得到进一步重视。2019年8月国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》明确提出,继续推动体育服务综合体建设,把体育服务综合体作为承载体育服务于体育消费的重要载体,体育综合体成为继体育小镇后国家和各地政府又一重点发展项目。

从定义上来看,体育综合体是以特色场馆为依托,以体育服务为内核,集健康、文化、休闲、教育等功能于一体的综合型项目。它既是至关重要的体育产业聚集区,又是不可或缺的城市功能区。

具体到山东省2020年度体育服务综合体认定,《通知》指出三种类型可以申报:一是体育场馆型体育服务综合体。突出体育服务功能,对现有大中型体育场馆功能定位、服务模式、业态类型等进行规划优化,在承担原有体育功能外,拓展与健身、竞赛、培训等功能相适应的休闲、娱乐、餐饮、商贸、会展、文化演艺等服务,提供综合性、多样化消费产品和服务,形成以体育场馆为核心的体育服务综合体。二是商业中心型

体育服务综合体。在大型商业服务综合体中导入体育服务功能,大力发展健身休闲、竞赛表演、运动指导、体育培训等体育本体产业,积极拓展体育与健康、旅游、文化等融合发展的新兴产业,将体育服务、日常消费、休闲娱乐、商务活动等城市功能有机组合,与城市发展相适应,与城市经济相融合,与城市文化相协调,增强商业中心型体育服务综合体的辐射带动功能。三是其他型体育服务综合体。以休闲乡村、旅游景区、汽车自驾运动营地、航空飞行营地及配套服务设施齐全的冰雪、水(海)上运动场地等为重要抓手,突出体育服务、体育休闲运动的主要功能,融健康、旅游、文化、休闲、餐饮、商贸等多种服务功能于一体,打造业态融合、功能聚合的体育服务综合体。



民法典为体育铸就更美好的明天

文
体
育
时
评

2020年5月28日,十三届全国人大三次会议表决通过了《中华人民共和国民法典》,对体育领域来说,“民法典时代”的到来意义重大,将为中国体育行业未来的发展夯实基础。

中国正在从体育大国向体育强国迈进,在北京冬奥会、冬残奥会筹办,竞技体育屡创佳绩,全民健身如火如荼,体育产业迅猛发展的大背景下,体育的边界随着互联网时代各产业融合程度的加深而越来越复杂,体育行业也在不断变化的新形势下产生了大量的新课题,民法典的颁布,对于这些问题的解决堪称一场“及时雨”。

对于体育活动中的人格权保护,民法典为体育领域中经常出现的肖像权纠纷提供了更为有力的法律武器。在互联网时代,信息传播的广度和强度都被放大,运动员等人群也在市场化大潮中产生了越来越强烈的维护人格权的需求,这也成了体育行业的一个严峻课题。民法典对于人格权的相关规定,回应了互联网时代人们对于人格权保护的新诉求,在保障相关群体利益的同时,也为媒体报道、舆论监督规范了尺度。

民法典中的自甘风险条款,对于自愿参加具有一定风险的文体活动进行了规定,有利于解除文体活动组织者的后顾之忧,让大家更有信心、有动力组织文体活动,最终将有利于群众体育、竞技体育相关赛事活动的蓬勃开展,



丰富人们的文化生活。

对于体育产业,民法典通过对市场交易规则的梳理,将为体育产业相关各方提供稳定的行为预期。民法典是“社会生活的百科全书”,在法律体系中居于基础性地位,也是市场经济的基本法。民法典体现社会主义市场经济的基本要求,进一步完善了我国民商事领域各项基本法律制度和行为规则,为民商事活动提供了更为明确的行为规则和基本遵循,也将推动中国体育产业朝着更健康、更有活力的方向发展。

民法典,体育情。民法与每个人息息相关,民法问题本质上是民生问题。编纂民法典,是增进人民福祉、维护最广大人民根本利益的必然要求。民法典对于体育活动的保障,体现了体育在人民群众追求更美好生活道路上的重要作用,也有利于提高人民群众的获得感、幸福感、安全感,促进人的全面发展。

体育改革不断深入,在这条道路上,法制建设是不可或缺的一环。体育与教育、体育与旅游、体育与文化等等关系,都必将更多地需要民事法律的支持,而民法典也必将为发展体育事业和体育产业提供更为坚实的法治保障。

只有运动,生活才会不断进步!

——莎士比亚

山东积极开辟线上体育阵地

做好疫情防控常态化下互联网+体育

文/姜 振



初夏威海，户外健身火热，但健身达人丛焕滋依然雷打不动地每天坚持和丈夫、孩子在家中的跑步机上完成着既定健身目标。这个运动家庭在今年2月份参加了山东体育晨报社主办的战疫微视频大赛，并荣获特等奖。

正如丛焕滋所言，居家健身不会成为过去式，她和家人笃定坚持。

疫情就是命令，参战无需动员。疫情爆发初期，在山东省体育局的坚强领导下，在群体处的指导下，山东体

育晨报社主动发挥省内唯一体育专业体育媒体的职能，联合山东省体育科研中心和山东新星体育产业有限公司于2月7日正式启动“居家健身，一起战‘疫’微视频创作征集大赛”。大赛的微信公众号投票活动几天时间实现了“点击量7万次，总票数9.4万票”的成绩单。大赛在省内同类活动中走在了前列，引领了居家健身微视频的潮流。

居家健身，齐心抗疫。这是疫情防控关键时期，体育最美的旋律。共克时艰，体育汇聚起了众志成城的磅礴力量。

窥一斑而见全豹。疫情防控关键期，山东省体育科学研究中心联合山东体育晨报社推出了《健身跟我学》栏目，63期、79个专业视频被广泛转发；济南市体育局共录制发布3711条健身视频，协力开设5864场网络健身讲座、教学等，总浏览量达590余万人次；青岛市体育局精心制作专业健身视频17期，开办“抖音健身房”20场，浏览量超850万人次；烟台市体育局制作健身视频140余部，浏览量近400万人次；日照市体育局制作健身视频70余部，浏览量150余万人次；威海市体育局发布居家健身推文200余篇、滨州市体育局发表居家健身系列报道45篇……

拥抱互联网，线上体育一路唱响。3月、4月，山东体育两项重要活动——健游齐鲁·乐享生活线上答题和中国体育彩票首届微视频、微电影征集大赛，又将疫情下的体育激情点燃，全省范围的互动参与，短暂一个月，两项活动的参与总量达到了近130万人次。

省体育产业发展服务中心主任翟培建表示，线上答题和微视频、微电影征集大赛，均是典型的疫情下互联网+体育的创新活动，起到了传播体育文化，传递体育正能量的作用。“尤其是线上答题活动，和省内体育旅

游、体育智造等示范单位项目合作,对提升山东体育产业优质资源线上推介力度,促进体育消费回补和潜力释放有积极意义。而且,本次活动的成功举办,为下一步常态化开展山东体育各项线上答题活动,打造体育强省建设知识学习平台奠定了基础。”

与此同时,翟培建介绍称,省体育局还组织举办了山东体育产业复工复产线上培训活动,试点实施了首届体育惠民消费季线上发放,上线了山东体育产业官方抖音号、快手号,挖掘推广了迈宝赫体育网上商城、体育企业抖音直播带货等模式做法,均领风气之先。

一条红线贯穿始终,一个指向愈发鲜明。在疫情防控进入常态化阶段,在省体育局部署下,5月全民健身月,齐鲁体育“云端”竞相花开。

记者从省体育局群体处获悉,以云跑齐鲁线上马拉松为代表的“云端”路跑活动在各地风靡。例如,奔跑济南·同心战疫线上健康跑、青岛马拉松线上10.1公里悦跑、烟台爱心线上马拉松、台儿庄线上马拉松以及潍坊第一届云上马拉松等。“特别是各地市陆续启动第十届全民健身运动会,绝大多数是以线上赛打头阵,像青岛、威海当月举行了15项线上赛事活动,烟台14项,其他地市平均应该也在10项左右。这些活动多以线上赛事、科学防疫、科学健身等板块为主,为健身群众搭建了学习、交流、展示、锻炼的平台。”省体育局群体处处长王辉

说。

山东体育学院体育人文社会学院副院长张基振谈到,“互联网+体育”是大势所趋,线上体育活动有其开展成本低、参与门槛低、辐射面大等优势。这次受疫情影响,线上体育发展提前进入一个全新阶段。事实上,疫情防控期间线上体育活动走红,是近年来国内线上体育活动日趋活跃的集中体现。未来,线上和线下结合的体育赛事活动也将愈发丰富。希望在政府引领、社会力量积极尝试推动下,我省的线上体育活动越来越多、越来越热,为推动全民健身国家战略落实贡献力量。

5月27日,山东省体育总会下发《关于做好疫情防控常态化形势下全民健身赛事活动的通知》,网络赛事、线上线下结合、居家运动指南等关键词跃然纸上;5月30日上午,由山东省体育局主办,日照市、淄博市、潍坊市、泰安市、济南市、临沂市6市体育局和教育局承办的主题为“让爱住我家、健康好未来”线上亲子体育活动轰轰烈烈启动;6月4日,“云走齐鲁·乐享健康”山东省第十届全民健身运动会线上万人健步走下竞赛规程……

乘风破浪万里浪,挂千帆谱新篇章。伴随着时代发展的铿锵足音,让线上体育活动火起来,凝聚向上向善的力量,山东体育担当前行。



凡是有志为社会出力,为国家成大事的青年,一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立

山东成立省冰雪运动协会

文 / 李 洁

6月11日，山东省冰雪运动协会成立大会在山东省体育中心召开，山东省体育总会秘书处处长孙照亮出席会议并提出工作要求。经过大会选举山东省体育局冬运办主任高岩担任协会会长，青岛仁洲控股集团有限公司董事长于海波等人担任协会副会长，山东国筑体育发展有限公司总经理王志军担任协会秘书长。省体育总会秘书处处长孙照亮与高岩为协会揭牌。

据悉，山东省冰雪运动协会的成立，旨在贯彻执行国家冰雪运动发展的方针、政策，为山东省冰雪运动的远景规划、长远发展献计献策。协会成立后将根据中国滑雪协会、中国滑冰协会及国家冰雪运动相关社会组织和业务主管单位的有关规定，承办全国和国际性冰雪运动竞赛活动，举办全省性冰雪运动竞赛活动，并受政府职能部门的委托，协调开展山东省冰雪运动教练员、裁判员、运动员的培训、考核、晋级工作，选派裁判员参加冰雪运动赛事执裁工作。此外，协会将组织选派高水平运动员代表山东参加全国性、国际性冰雪运动赛事活动；培育和支持省冰雪产业发展，开展冰雪场地开放条件和装备器材检查工作；搭建冰雪运动交流平台，提供

业务咨询服务。

会上，高岩宣读了来自2022年北京冬奥会备战领导小组办公室、国家体育总局冬季运动管理中心、中国滑冰协会、陕西省冬季运动协会等单位发来的贺函。并表示，山东省冰雪运动协会的成立是山东冰雪运动发展的重要里程碑，将促进山东冰雪运动事业再上新台阶，实现山东体育事业新发展。将以协会成立为契机，团结和带动广大会员单位，积极开展活动，动员全省冰雪运动爱好者积极参与冰雪运动，全面拓宽冰雪运动群众基础。并加强项目推广，吸引更多的社会组织、企事业单位参与进来，大力推动冬季全民健身活动。同时，紧紧围绕冰雪运动协会的宗旨，坚持按章程履行好职责，务实有效开展各项工作，做好山东冰雪运动发展规划。一手抓普及，一手抓提高，为冰雪运动的发展进步做出更多贡献。

会上还举行了协会揭牌仪式，并为协会副会长单位、理事单位、会员单位授牌，各单位纷纷表示将努力配合协会开展冰雪运动的相关工作，服务于体育事业，为推动全省冰雪运动健康、有序、可持续发展贡献力量。



致敬奋战在竞技一线的齐鲁体坛妈妈

世间，最伟大的人是母亲，最爱的人是妈妈！母爱，是世界上最纯真的情感，时而震撼人心，时而润物无声。在齐鲁体坛有这样一群女性，她们虽已身为人母，但却仍不舍戎装，以运动员或教练员的身份奋战一线继续发光发热。无论是竞技场勇于担当的拼命三娘还是化身指挥席上镇定自若的小诸葛，她们首先是一名女性，一个母亲！母亲节之际，体育晨报向这些依然坚守岗位的英雄妈妈送上真挚的祝福和崇高的敬意！

魏宁：一分希望百倍努力



1982年，魏宁出生于山东省烟台莱州市。由于自幼喜欢武术，并曾在莱州业余体校练了两年田径，魏宁身体素质非常好。1997年，她入选山东省射击队，1998年开始从事飞碟项目训练，师从张文杰。

2001年，魏宁在世界杯飞碟射击总决赛中以97中的总成绩摘取了女子双向冠军；2004年雅典奥运会获得女子飞碟双向银牌；2010年广州亚运会获女子双向飞碟团体、个人赛双料冠军；2012年伦敦奥运会射击女子双向飞碟比赛中获得银牌。经历诸多高光时刻的魏宁并没有选择急流勇退，2016年，已经34岁的她第四次参加奥运会，受环境影响仅获得第九。但失之东隅，收之桑榆，这届奥运并肩作战的亲妹妹魏萌首次参赛就夺得第四名的好成绩。

随后，在家人的多次催促下，大龄青年魏宁终于将“要个小孩”这件人生大事提上议

文 / 宫尚文
宋莹
李洁
赵斐
郑保军
田延士
孟兔
郑卓然

事日程。2018年四月底,可爱的小宝宝问世,但放心不下赛场的魏宁在四个月后,就毅然又回到训练场。

据教练张文杰介绍,她回队后一直在省队边训练边带小队员,并且从带队这一段时间来看,效果还不错。不过张文杰表示,魏宁目前的主要精力还是放在训练上,

“虽然是队员兼教练,但她主要精力还是在练。由于奥运推迟一年和国家飞碟队积分规则的变化,理论上讲她还有参加奥运的希望,但对魏宁我们的更多精力还是放在全运备战上。”

于洁：助力女青创造新辉煌

于洁可谓是山东女篮元老级球员,跟随山东女篮参加过三届全运会比赛,帮助队伍夺得2017年第十三届全运会女篮成年组第三名。

2018年于洁转岗教练员,担任山东女篮U19青年队助理教练,在新的岗位上继续为山东篮球贡献力量。2020年初,已过而立之年的于洁初为人母。于洁说,有

了孩子后,对那帮小队员的感情有了一些新的变化,想要帮助她们成长、成材的欲望更加强烈,自己会努力扮演好严师+慈母的角色,将自己的经验和技能毫无保留传授给她们,助力山东女青在全运会上夺取更优异的成绩。

郭庆仙：剑指东京为国争光



由于疫情原因,东京奥运会宣布延期一年,这让正全速向着奥运冲刺的郭庆仙和刘诗颖师徒二人不得不调整步伐,“这个冬训,我们围绕奥运目标,玩命地拼搏,这一变化确实影响了我们正常的备战节奏,当务之急是调整好心态,贯彻好新的训练计划。”谈到奥运延期,国家级标枪教练郭庆仙的语气中有些许遗憾,但更多的是以不变应万变的沉稳与淡定。

执教三十五年,郭庆仙培养出了梁丽丽、耿爱华、王

贝贝、李玲蔚、隋丽萍、刘诗颖等多名优秀弟子,所带队员获得多项国内国际赛事金牌,为山东、为国家争得了巨大荣誉。

目前,刘诗颖已经获得了东京奥运会入场券,且在本周期夺得了亚运会金牌、世锦赛银牌,展现出良好的上升势头。面对东京奥运会,郭庆仙坚定地表示师徒二人信心不减、决心不移,力争为国争光。

冯静坤：用奋斗书写芳华

冯静坤,1992年进入省队,1995年获得全国冠军赛冠军,2002年在山东省武术院担任教练。现任山东省武术院刀棍组主教练,醉心于武术,多次被选派到国家队担任教练带队参加国际比赛,并代表中国队出访表演,获得国际体育荣誉奖章和一级奖章;执着于专业,培养出多名优秀运动员,所带队伍曾三次世界锦标赛冠军,

两届亚运会冠军,一届世界杯冠军,两届全运会冠军,数次全国冠军。

在冯静坤看来,每个人有每个人应背负的责任,她想用实际行动告诉女儿告诉队员,去追寻你所热爱的,去承担你该承担的,迎难而上,拼尽全力,人生就会变得更有意义。

李慧：身份转变初心不改



李慧,现任山东省武术院散打组教练。

2018年李慧成为一名母亲,自此所有时间被填得满满当当,疫情最严重的时候,为兼顾工作李慧带着2岁半的孩子吃住在单位。在特殊时期,及时关注项目组队

员的情绪变化,贴心为队员包饺子。从运动员到教练员再到母亲,变化的是身份,不变的是初心,李慧以过硬的专业技能,以母亲温情的视角,温暖支持着每一位追梦人。

时娜：“走”出一片新天地

时娜,现山东省田径运动管理中心竞走队教练员。作为运动员,曾获2003年世界竞走大奖赛女子20公里竞走冠军,2004年世界杯竞走团体冠军。从事教练员工作以后,她发挥专业特长尽职尽责,参与指导培养出了一批全运会冠军运动员。自新冠肺炎疫情发生以来,作为竞走教练的她坚守岗位,和项目组队员们一起在泰安

封闭训练了近五个月。

她的丈夫长期随国家竞走队在外指导训练,时娜不仅要靠队紧盯队伍的训练情况,又要悉心照顾年仅六岁的女儿,虽然面临重重困难,但她依然坚守在工作岗位上,始终坚持在训练一线与运动队一起备战,为山东田径贡献着自己的一份力量。

身体好,学习好,工作好。

——毛泽东

温婉：夫妻携手筑梦排球

温婉，山东青年女排领队兼教练，运动员时期曾入选女排国家队，2010年退役后留任山东省青年女排转行成为一名教练员。她的丈夫李岩龙是山东成年女排主教练，二人作为山东排球界一对共同奋战在运动队一线的伉俪，被传为佳话。如今，两人的儿子快8岁了，由于夫妻二人都在一线打拼，尤其在疫情封闭期间，更是鲜少有时间顾及家人孩子，但家人的理解和支持、孩子的鼓励成为他们坚守在一线、积极工作的极大动力。

在训练中，温婉是“严师”，对于技术动作的要求非

常严格，她相信，只有不厌其烦不停地磨练与提醒，才能让正确的动作在运动员的记忆中定型，扎实打好基本功才能使运动员在比赛中的能力与潜力发挥到最大。而在与队员日常生活的相处中，温婉则更愿意像对待孩子一样看待、引导这些2000年后出生的“小朋友”们，课下也会经常跟队员谈心交心，用自己的亲身经历来与运动员交心、沟通。对于排球这份事业，温婉说：“希望我们可以带出更多优秀的排球人材，为山东、为国家争光，来回报省局、中心和家人们对我们的关心和支持！”

于颂：初心不改追梦不停



在女子柔道项目中，不得不提的便是我省名将于颂的名字，作为一名32岁的老将，她久经沙场，一度是世界排名第一的现役柔道大级别选手。2019年10月下旬，于颂生下了宝宝，首次升级当妈。眼下，还处于产假的恢复期的她依旧不改初心，身兼省女子柔道队队员、教练数职的同时，又多了一份沉甸甸的牵挂。

在此前的运动生涯中，全运会、世界杯、世锦赛……于颂拿到的冠军不计其数，但她的心目中一直怀着一个

冲击奥运冠军的梦想。因此，即便于颂与同为我省柔道教练的丈夫张茂宏已结婚多年，为了柔道这份事业他们一再推迟了生娃计划。而今，初为人母的于颂更多了一份“为母则刚”的坚韧，未出产假就积极准备复出训练，当被问及目标是否仍是东京奥运会时，她说：“当然是东京，因为奥运会推迟了一年，我想对于我来讲是正一次机会，我要把握住。”也期待她以妈妈身份早日回归柔道赛场，圆梦东京！

王晓丽：风帆向前 责任在肩

纵观国内帆船项目选手，今年38周岁的王晓丽无疑是其中最资深的一员女将，赛场上，她是绝对的王者，不仅仅因为她的年龄资历在省队乃至国家帆船女队是前无古人的“一姐”，更是源于她在帆船470级绝对的实力。

在她二十余年的运动生涯中曾有无数荣誉加身：参加过五届全运会，并且连续两届获得冠军，代表中国出征过伦敦和里约两届

奥运会，国际、国内大小赛事奖项更是不计其数。而作为一名母亲，她曾带着还在蹒跚学步的宝宝，毅然响应国家队的征召回归训练场备战并参加了里约奥运会。眼下，她卸下国家队的戎装，再次接受了省队征召，撇下家中幼子二次复出，以运动员的身份继续专心备战她的第



六届全运征程。同时，作为我省帆船470级主教练，她的肩上更肩负了我省帆船470级的传承与发展的重任，用她的话说，当教练便是一种责任，“在备战十四运的关键节点上，我一定会不忘初心，牢记使命，为山东交上一份满意的答卷。”

高蓓蓓：严谨自律的代名词

山东水上人熟知的高蓓蓓是严谨自律、敢打敢拼的代名词，从她的眼神中看到的永远都是自信、无畏，她也是女子皮艇组坚强的后盾和精神支柱。

运动员时期的高蓓蓓成绩优异，世界杯、世锦赛、亚运会、全运会、奥运会都能看到她矫健的身姿。2004年退役后她成为山东省水上中心教练员，执教期间严格管理、尽心尽责，将女子皮艇组打造成队伍里严谨自律的娘子军。强将手下无弱兵，运动员不喊苦、不喊累，铁骨铮铮，可以说是皮划赛艇项目里的“拼命三郎”，同时，她带出来的任文君、刘海萍、马青、盖晓梅、崔巍、殷梦蝶等运动员实力强劲，为山东省获得多枚亚运金牌、全运金

牌。

水上项目需要常年外训，作为一名母亲，高蓓蓓在孩子仅7个月大时就出来带队训练，由于身在一线队伍，从业16年以来每年回家的次数屈指可数，“我和爱人都常年跟队训练执教，一直以来，孩子都是由妹妹和妈妈照料，从孩子牙牙学语到现在上高中，我错过孩子太多成长的关键时刻，所以特别感谢家人的支持，孩子被妈妈和妹妹教育得很好。”父母德高，子女良教，虽然无法做到时时陪伴，但是高蓓蓓的严谨认真也成为了孩子最好的榜样。

只有运动才可以除去各种各样的疑虑。 ——歌德

于洪民：铿锵玫瑰 执着坚守

于洪民，现任山东女足少年队领队兼教练。她曾是中国女足国家队的一员，是铿锵玫瑰的代表，老一代女足吃苦耐劳，坚忍不拔的意志在她身上体现得淋漓尽致。作为山东女足少年队的教练，她带领队伍及教练组于2019年12月抵达北海基地进行冬训。刚到北海，于洪民就接到自己远在烟台的老母亲心脏重病的消息，往年春节她都会回老家看望自己年近八旬的父母，但是今年疫情当道，在这个特殊时期，为了稳定队伍的军心，她决定舍小家为大家，毅然坚守在北海。

山东女足少年队的队员都是05、06年龄段的孩子，恰与于洪民的女儿是同龄人，于导把对自己孩子的爱全部倾注到这批队员身上，无微不至地照顾队员们的生活起居。在她的带领下，这支队伍无论是球场上还是球场下都展现了积极向上的风貌，还曾创造山东女足后备梯队历史最好成绩。面对未来，于洪民直言：“希望2021年的十四运我们能打一个翻身仗，重塑辉煌。我们要用行动诠释足球人的使命担当，战‘疫’能赢，比赛也将必胜！”

王岷：无悔23年“纽带”坚守路

目前担任山东女排领队兼教练的王岷，她的名字似乎并不为人熟知，但自1998年开始带队至今，她陪伴山东女排走过荆棘，走过低谷，走向无限希望。竞技体育四年一个周期无限轮转，经历过数次队员、主教练更迭，她一直是站在女排主教练身后的那个人，在很多情况下，她是球员和主教练之间的沟通桥梁。就像一个传球手，让球员和主教练之间的关系更加和谐。

作为一名母亲，她在二十余年的辛勤工作之余将儿

子培养成人，如今也投身到能够为山东排球事业尽一份力的工作岗位中。平日里，王岷除了负责队伍管理、协助主教练训练及队伍的技术统计工作外，更多关注的是队员们生活和日常琐事，像母亲一般照顾陪伴这些与自己孩子年龄相仿却早早离家奋斗的年轻人。“女教练管理女队员有许多方便的地方，沟通交流更容易。”她说，“女排现在是上升阶段，成绩也在逐年提升，我们最大的愿望就是期望在全运会拿金牌！”

王新雨：甘做网球“螺丝钉”

2014年，在省小球运动联合会主席修振涛带领下，山东网球选拔了一批好苗子，组建了新队伍。如今，六年过去了，当年的苗子金雨全、李泽楷、逢仁龙、李义可等球员已成长为国内同年龄段选手中的佼佼者。

这批队员的成长离不开省网球队主教练王新雨和教练组的共同付出。今年是王新雨转型当教练的第十一个年头。十年里，作为一名女性教练，王新雨克服种种困难，一直奋战在山东网球最前线。2018年11月，王新雨的人生有了新角色——妈妈。但当了母亲后她丝毫没有放松自己的教练工作，在她的带领下，2017年，在全国网球青年团体锦标赛中，山东网球队不畏强手，敢打敢拼，男子一队勇夺冠军，男子二队获得季军，创队史最好成绩；2017年，在ITF国际青少年网球巡回赛济南站比赛中，金雨全勇夺男单冠军，并于双打搭档李泽楷在男双比赛中称王，山东网球队实现了双冠壮举……

王新雨说：“总体来说，队员们一直保持着很好的精神面貌，大家心往一处使，全身心备战第十四届全运会，争取在十四运上能够取得新突破。”



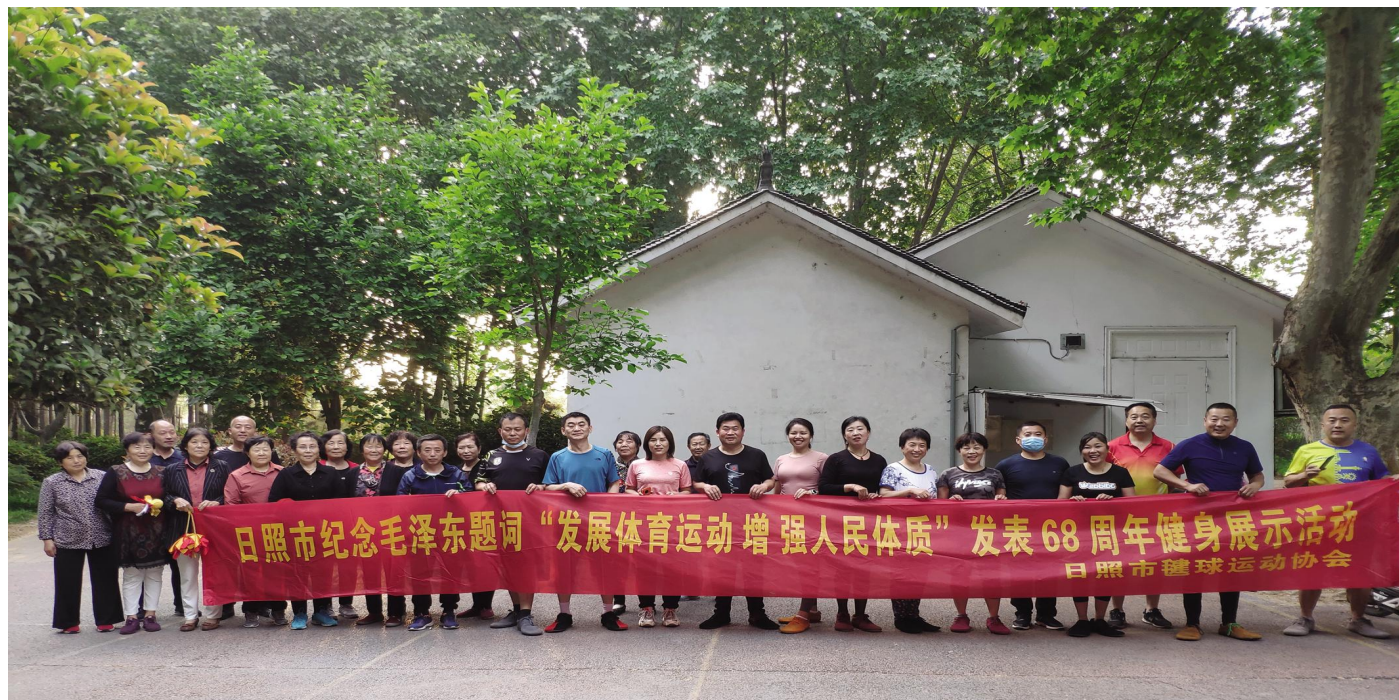
“发展体育运动 增强人民体质” 发表 68 周年纪念日活动

日照这样做

文 / 王萍萍

今年6月10日，是毛泽东同志题词“发展体育运动增强人民体质”发表68周年纪念日。日照市体育总会以满足人民群众的健身需求为中心，发挥体育在促进全民健康中的独特作用，自5月25日以来组织全市各级体育社会组织以“体育+互联网”的形式开展线上线下纪念活动。全市各级体育总会、各体育社会组织共举办60余次健身展示和培训活动，1万余人参与，营造了“全民参与全民共享”的浓厚健身氛围。

今年的纪念活动是在特殊时期举办的。在疫情防控常态化下开展纪念活动，对于强健体魄、向上向善、传播体育力量具有重要意义。同时，在确保防疫安全前提下开展纪念活动，也体现了日照市体育总会在变局中开新局的担当作为。





全市联动

本次活动由市体育局、市体育总会牵头，各区县体育总会、各单项体育协会唱主角自行组织，各体育俱乐部、各健身站点联动进行，社会力量共同参与，多点发力，全面开花，吸引了各类人群就近就便主动参与健身活动。日照市体育总会作为主办单位发文，统一活动时间从5月25日开始到6月10日结束，展示活动悬挂统一内容的条幅，活动结束后统一在日照市体育局公众微信号进行展示宣传，形成了全市一盘棋的生动局面。





主题鲜明

在全市开展线上线下纪念活动,是在当前形势下创新开展全民健身的有益尝试。全市各级体育组织在开展活动中,都以“发展体育运动,增强人民体质;奋进新时代,健身展风采”为主题,将开展群众体育活动与筹办 25 届省运会相结合,既体现了体育的根本宗旨和目的,又紧贴时代脉搏,发挥

了体育的多元功能和体育社团的社会服务功能,动员了更多市民关注体育、参与体育,为迎接 25 届省运会营造了浓厚氛围。提倡发挥微视频、抖音、快手等新媒体作用,市乒协等多个社会团体都自行制作了有新意的视频,达到了良好的宣传效果。



融合创新

本次活动突出多元化融合，激发了全市体育社会力量的热情，各类全民健身活动蓬勃开展，形成了全民健身大联欢。一是与旅游相结合。市乒乓球运动协会围绕胶东经济圈一体化发展战略，推出的“山海深呼吸·胶东健康游”日照游

路线，在灯塔广场、万平口旅游区、海滨国家森林公园、东夷小镇等场所进行了展示纪念、户外乒乓体验活动。二是与培训相结合。市健身气功推广管理协会进基层站点培训，历时10天，先后到浮来春、彩虹桥、相家庄、城市花园、市政府广场、开发区广



场、港务局、王府大街、弘粹俱乐部、百发社区、金阳公园等11个站点展示指导了健身气功、太极拳、太极扇、太极刀、柔力球、广播体操、健身球等7个项目。三是与赛事相结合。市自行车运动协会举行了28公里团体计时赛；市门球协会在太阳广场12连片门球场举行友谊赛；市网球运动协会与日照市城

投集团体育公司联合举办了“日照市网球积分赛”；市象棋协会联合威海市商银行日照分行、兴业春天花园社区共同举办了日照市首届“春天杯”象棋大赛；另外，市篮球协会、健身气功协会、市太极拳协会、市跆拳道协会、市龙狮协会、市武式太极拳协会、市体育舞蹈协会、市毽球协会、市乒乓球运动协会、市冬泳协会、市广场舞协会、市围棋协会、市羽毛球协会、市海鹰青少年篮球俱乐部等均开展了因地制宜的展示纪念活动。

近年来，人民群众的体育健身需求持续增长、内涵不断丰富、层次不断提升，过去重点是解决“有没有”的问题，现在更多要解决“好不好”的问题。更好地开门办体育、放手办体育、推动社会力量办体育是促进全民健身更便民更利民更普及、为群众提供



更好更优质健身服务的重要举措，通过今年开展的6.10纪念活动，激发了社会力量办体育的活力，创新了体育服务的形式和内涵，提高了群众的获得感和幸福感。





潍坊市开展“给潍坊最美逆行者送健康”公益活动

文 / 付冠成

今年以来,山东派出多支医疗队赴湖北支援当地抗击新冠肺炎疫情,他们奋不顾身、舍小家顾大家的壮举感动了全国人民,是“最美逆行者”。为了表达敬意和关心,近日,市体育局、市体育总会联合潍坊晚报共同发起“给潍坊最美逆行者送健康”公益活动,向山东赴湖北医疗队中潍坊籍医护人员捐赠健身卡。

这次活动捐赠范围包括奎文、高新、坊子、青州、安丘、寿光、诸城、高密、临朐等县市区各医院援湖北一线的医护人员,具体活动方式为:我市97名援湖北一线的医护人员可持身份证和工作证到75家健身俱乐部任意一家门店免费领取该俱乐部期限一年的健身卡一张。活动时间为2020年4月21日—7月20日。

组织方希望通过这次“给潍坊最美逆行者送健康”活动,给援鄂医疗人员带去关心和支 持,带动全社会关注全民健身、关注医务工作者,为健康潍坊建设贡献力量。

参与捐卡体育健身俱乐部名单:

奎文区(6所):心一瑜珈、潍坊都市传奇健身会所、潍坊鼎力健身俱乐部、奎文区顺翔全民健身中心、GT健身阳光会馆、奎文区青少年乒乓球培训基地。

高新区(17所):NEWBODY纽宝迪健身、动力熊主题运动训练中心、爱优体健身、GT健身歌尔绿城会馆、人从众健身管理股份有限公司学院店、潍坊精英体育发展有限公司、潍坊金鳞游泳健身管理有限公司、潍坊尚道宣跆拳道俱乐部、潍坊锐邦球馆、潍坊中佳乒乓球俱乐部、潍坊鲨鱼健身会所、赫莱斯健身、潍坊东俊足球俱乐部、潍坊道合中韩跆拳道、Liking Fit24小时智能健身、潍坊翔弘体育赋海游泳馆、潍坊小牛足球俱乐部。

坊子区(3所):潍坊泵铁健身管理有限公司、坊

子区天行健健身游泳俱乐部、潍坊市坊子区搏击协会。

青州市(19所):青州天马健身泰华店、青州天马健身金天地店、青州天马健身力美店、青州天马健身贵族店、青州市凌武搏击训练中心、青州市翔云游泳健身中心、青州德武跆拳道旗城店、青州德武跆拳道青都店、青州德武跆拳道大润发店、青州德武跆拳道开发区店、青州德武跆拳道中都店、青州德武跆拳道泰华店、青州寰宇健身会馆、青州国祥搏击俱乐部、青州市轮舞轮滑俱乐部、青州青弈体育文化有限公司、青州武韵跆拳道、青州市龙博跆拳道空手道馆、青州市旗城武馆培训中心。

安丘市(3所):领秀阿诺德健身俱乐部、安丘市铭扬体育舞蹈俱乐部、安丘市爱动体育俱乐部。

寿光市(3所):寿光市中健英派斯健身中心、寿光市汇林健身服务股份有限公司、山东港荣体育文化有限公司。

诸城市(5所):天马健身中百店、天马健身龙都店、诸城市瑞博体育馆、奥体健身旗舰店、妙力源健身东苑名邸馆。

高密市(6所):高密市凤城健身俱乐部、高密威尔健身俱乐部、高密市爱心武馆、高密市振华武馆、高密市千胜射箭俱乐部、高密市博奥跆拳道俱乐部。

临朐县(13所):临朐先锋综合运动健身俱乐部、临朐力美健身俱乐部、临朐县瑜伽协会、临朐县健身气功协会、临朐县弘道搏击健身俱乐部、临朐范思特跆拳道武术馆、临朐县龙祥健身俱乐部、临朐县武术协会、临朐县篮羽羽毛球会馆、临朐群英搏击俱乐部、临朐王者武道馆、临朐县力美健身俱乐部、临朐县跆拳道运动协会。

静而少动,体弱多病;有静有动,无病无痛。——谚语

临沂市发动体育社会组织积极开展

『网络办赛』活动

文 / 苗倩

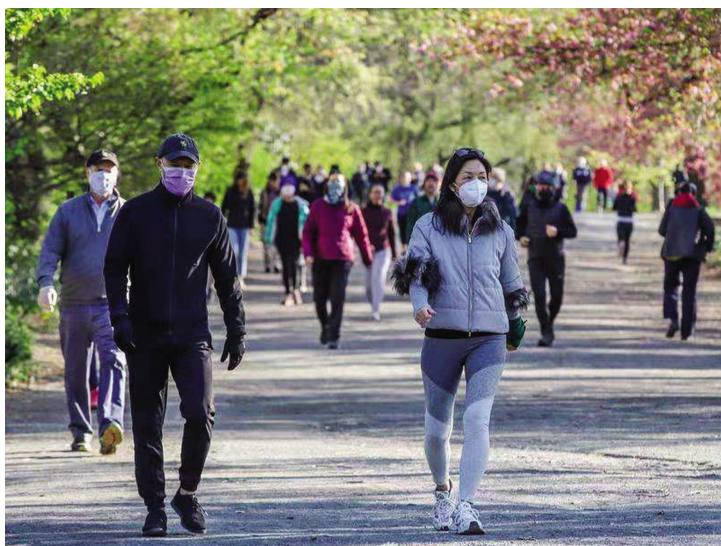


为进一步加强疫情防控期间的赛事供给,临沂市体育总会积极探索创新全民健身赛事活动形式,发动市级体育协会、俱乐部充分利用公众号、抖音、快手等网络信息平台,积极开展线上体育赛事活动,每日利用微信公众号发布居家健身指南,健身指导服务与日更新,有效的丰富了群众的健身需求。

临沂市体育总会根据当前疫情状况,本着灵活多样、简便易行、科学有效的原则,积极发动市级协会、俱乐部组织开展网络办赛。全市共有12家市级协会、俱乐部提交了网络办赛方案。项目涵盖了舞龙舞狮、健身气功、电子竞技、健步走、健身操舞、半程马拉松、轮滑、围棋、跆拳道、运动技能挑战、象棋等方便组织、灵活多样的群众赛事项

目。其中“健步走”项目已经在临沂东晟健身俱乐部微信公众平台开始报名,俱乐部将通过自身研发的微信健步走小程序,对每位参赛选手进行后台数据登记评分。

受疫情影响,我市已重新调整赛事计划,众多体育社会组织积极探索网络竞赛活动路径,创新发展群众体育赛事活动,举办形式多样的全民健身网络赛事,充分发挥多媒体平台的优势,突出线上与线下深度融合,拓展了赛事活动的时空,做出了网络办赛的临沂样板。



高尚的娱乐,对人生是宝贵的恩物。 ——鹤见右辅

宅家如何保持肌体健康

文 / 摘自《学习强国》

放假了，有人在路上看山、看水，有人宅在家里追剧、睡觉。无论选择什么样的度假方式，健康不能放假，做到放松不放纵，给自己的身体好好放个假。

小睡怡情 大睡伤神

睡到自然醒对上班族和学生党来说是一个甜蜜的诱惑，假期在家总会有人陷进被窝无法自拔，不能合理安排睡眠时间。

小睡怡情，大睡伤神。适当地睡个懒觉不但可以放松身体还可以神清气爽。但如果睡的时间过长，则会对身体造成不好的影响。

懒床不但毁上午，还会打乱个人的生物钟节律，以至于产生“节后综合征”，导致假期结束时不能按时起床。

第三军医大学新桥医院神经内科心理咨询门诊专家戴光明表示，假日期间，看电视、上网、朋友聚会等往往打破平时生活规律，年轻人更是喜欢通宵达旦。诸多反常的生活方式，扰乱了人体的生物钟，直接影响人体的正常生理功能，各种疾病会乘虚而入。另外，长时间睡懒觉还会导致头疼、犯晕。

从中医角度来讲，睡得过多也是无益的。广东省中医院心理睡眠专科主任李艳指出，单纯延长睡眠时间不能缓解疲劳。所谓“久卧伤气”，让人感觉疲倦乏力。

早睡早起，不但使新陈代谢顺畅，皮肤变好，如果加以适当锻炼还会保持苗条身材。而熬夜不但使皮肤变差，还会导致内分泌失调，成为发胖的一个重要因素。

抬头远眺 合理用眼

睡懒觉的同时，追剧、打游戏也成了宅男宅女在家的主要娱乐活动。

长时间盯着电子屏幕不但对眼睛有害，对大脑也没有好处。疯狂追剧时常伴随着社交孤立，吃垃圾食

品，缺乏运动和睡眠等多种问题，随着时间推移，对人的身与心都会造成伤害。借助放假的时间，更应该让眼睛充分休息。

长时间看电子屏幕会导致眼睛周围的肌肉疲劳，眼睛移开屏幕时视野模糊，甚至眼睛干涩。而且用手机看视频时，屏幕距离眼睛较近，很容易造成眼疲劳，也容易诱导近视或者加深近视。医生建议，一般看电子屏幕40—50分钟后，要停下休息，抬头往远处看10—15分钟，这样能够让眼睛得到放松。

同时，看视频最好在电视或者大屏电脑上，与屏幕保持一定距离，并且注意一次用眼时间不要超过1小时。

注意饮食 切忌贪杯

除了要合理用眼、调整好休息时间外，还要在饮食方面格外注意。假期期间美食是不可错过的重头戏，但对于有高血脂、高血压的人来说，贪恋美食，吃太多油腻的东西会诱发疾病，还会引起反胃胀气、消化不良等现象，重者会导致血压升高。

有的人在假期期间饮食极其不规律，甚至每天只吃一餐，零食外卖成了假期“主角”。这不但不利于健康，有时还会摧毁健康。

吃饭讲究营养均衡，假期期间虽然作息有所变化，但在饮食方面也要做到按时就餐，荤素搭配。

值得注意的是，饮食中要有粗粮摄入，五谷杂粮中富含的碳水化合物和膳食纤维，不仅能提供能量，对维持胃肠正常蠕动和预防便秘也有良好的促进作用。另外，还要有果蔬摄入，水果蔬菜中富含膳食纤维和维生素。

此外，切勿过量饮酒。假期期间朋友聚会增多，应少喝酒，如果一定要喝酒，也应注意补充足量的碳水化合物，同时吃些蔬菜水果，减轻酒精对肝脏的伤害。

高血压如何调理

文 / 王 芳

“合理饮食 + 规律运动”是调理高血压的最安全手段，不妨从以下几方面着手。

限制盐摄入量。《中国居民膳食指南（2016）》推荐，每人每日食盐摄入 < 6 克。高血压患者的饮食应尽量清淡，推荐选用低钠盐；可以先将每人每日所用的 6 克盐提前准备好，定量供应；腌制食品、卤制品尽量少吃；烹饪海带、紫菜等海产品时，不要额外加盐；在外就餐时，菜肴往往高盐，可用清水涮着吃。

规律运动，控制体重。规律运动有助于肥胖的高血压患者控制体重，每周最好保证 3~5 次中高强度的有氧运动，比如快走、骑自行车、打太极拳等，每次尽量坚持 30 分钟以上，不超过 1 小时。但需提醒的是，患者运动前需确保血压水平相对稳定，如果血压过高，比如超过 180/120 毫米汞柱时，暂时不要运动，以免发生心脑血管意外。此外，尽量不要在早上运动。

均衡饮食，戒烟限酒。避免过多摄入高油高脂的食品，可适当增加豆制品、香蕉、苹果等富含钾的食物，做到每日“一斤蔬菜半斤水果”。高血压患者最好戒烟限酒，以免对心血管造成伤害。

需要提醒的是，早期高血压具有隐蔽性，不会使人感到疼痛等不适，不易引发警觉。平时健康的中老年人，如果出现不明原因的头晕、头痛、眼压高等症状，都要考虑高血压的可能性，最好及时测量，警惕

和预防血压问题。家庭自测是高血压治疗的重要辅助手段。如果是 35 岁以上人群，最好每 3~6 个月测量一次血压。假如已经患有高血压，建议每天测量 1~2 次。

一般来说，正常人的血压在一天中会出现波动。白天血压的波动在较高的水平，晚上 8 点后开始逐渐下降，直到凌晨 2~3 点，血压降到最低，而清晨血压可能急剧上升。如果自己测量，一定要找准时间点，每天都在同一个时间段测量。

高血压是由多种病因引起、处于不断进展状态的心血管综合征，可导致心脏、血管结构和功能的改变，甚至带来大脑、肾脏和眼睛的损害。因此，高血压患者每隔半年就要到正规医院做心脏、肾脏和眼底检查，有助于掌握高血压的严重程度，便于及时调整治疗方案，合理选择钙拮抗剂、 β 受体阻滞剂、沙坦类药物、利尿剂等降压药。

患者不必担心使用降压药会产生“依赖”，为了健康，这是必需的治疗，不要排斥。



走路能预防多种慢性病

文 / 张 凯

生命在于运动,越来越多的朋友参加到了运动的队伍中,运动帮我们提高身体机能,帮助我们抵抗疾病。美国《神经学》周刊发表的一项新研究称,运动可以减缓大脑衰老,最多可年轻 10 岁。

膳食医生建议,老年人的运动应以和缓、运动强度小的方式为主。太极拳、散步、养生保健操和交谊舞等比较适合老年人。资料显示,如果能坚持每天慢走 30 分钟,那么慢性病的发生率就能减少 30%—40%。走路能够预防如下多种慢性病:

心脏病: 轻快走路有益于心脏,任何能加快心肌血液流动的运动都有助于保持心脏健康。而且有规律的走路还有诸多间接效益:它能降低血压,从而有助于减少动脉压力;它可以增加血液中高密度脂蛋白胆固醇的含量;它甚至还能使血液不那么“黏稠”,从而减少结块的危险。走路能使心脏病发作的几率减少 50%。

中风: 研究显示,积极活动的人患中风的可能性较小,特别是对那些因血凝块堵塞了血液流向大脑而引起的中风。美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现那些走路最多的人——每周在 20 小时以上——因血凝块引起中风的比率降低了 40%。

肥胖: 快步走是减掉身体多余脂肪的最好方法,不过大多数人如果想减肥,每天至少要走 1 小时。身体只有在运动 20 分钟以后才开始有效燃烧脂肪。运动太剧烈只会适得其反,因为它会影响身体从脂肪细胞获取能量的能力。

糖尿病: 研究表明,对那些身体超重以及开始有葡萄糖代谢问题的人来说,每天轻松走 30 分钟,就可以推迟甚至防止患 II 型糖尿病的可能。而且对于糖尿病患者,走路锻炼也取得了

类似药物治疗的效果。

骨质疏松症: 走路不仅可以锻炼肌肉,还能强化骨骼。研究表明,女性在 20 多岁时规律地进行走路锻炼并且适量摄入钙质,在 70 多岁时就可以大大降低患骨质疏松症的几率。

关节炎: 走路可以加强关节附近的肌肉,从而减轻疼痛。在游泳池中步行或适度负重训练也会有帮助。不过,最好是隔天运动,让关节有时间恢复。

抑郁症: 在道路上快步行走是改善心情的好办法。最新研究表明,抗抑郁药物在驱散严重抑郁时见效快,但有研究发现,10 个月之后,与只服用抗抑郁药物的患者相比,那些不再服药并开始运动的患者复发的可能性要小得多。

癌症: 研究结果表明,走路甚至有助于降低结肠、直肠癌的发病率,这可能是因为走路可以帮助肠内废物更快排出。

膳食医生认为回顾人类最基本的、参与时间最多的运动方式,我们不得不承认,是走路。这种我们每天都离不开的“走路”,也许是最好的健身方式。



人的健全,不但靠饮食,尤靠运动。 ——蔡元培

小运动健脾胃

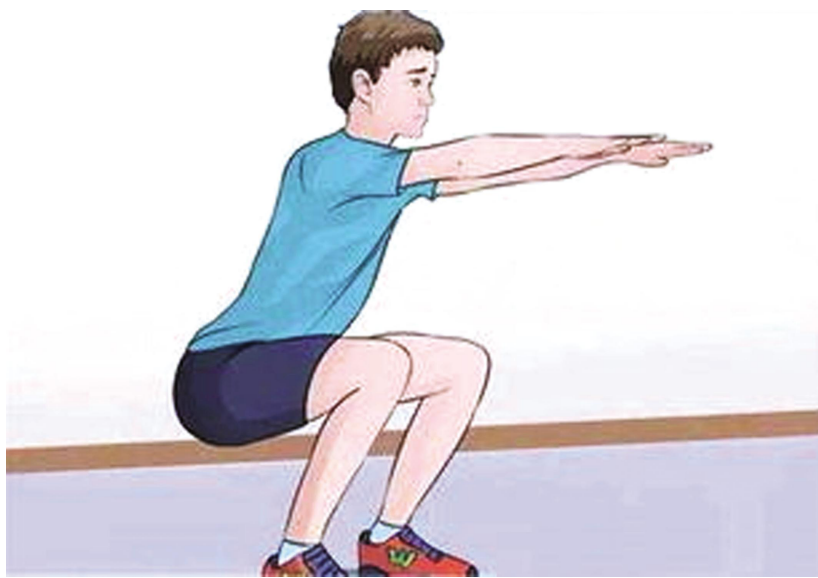


如今，脾胃虚寒患者越来越多，大多因不善待脾胃而造成，长期吃饭不规律、过度饮酒等，往往会出现胃痛、腹痛、四肢发冷等症。日常可做一些简单的传统运动健脾胃，如仰卧起坐、俯卧撑等，具体运动如下：

蹲马步 双脚打开两倍肩宽，双手扶膝微蹲马步，身体上下起伏，上半身保持挺直，弯膝蹲更深的马步，注意膝盖不超过脚尖；每次 1 至 2 分钟。

可视自身耐力，量力而行。可巩固下盘，强化下半身肌力，促进肠胃蠕动。

按摩腹部 坐在椅子上，左手放在右手上，吸气、挺胸，用力往前挺出前半身，身体微微后仰；吐气，缩胸，弯腰，双手用力往腹部压；每次 20 至 30 次，量力而行锻炼。配合腹肌收缩按摩腹内肠胃，促进肠胃功能。亦可双手交叠盖住肚脐，上下左右按摩腹部 100 至 200 次。



文
王
康

锻炼可以改变坏习惯

文 / 李自升

如果你打算戒烟或减肥,不再做摧毁自己的上瘾行为,跑步、瑜伽等训练,可以帮你做出这些改变。锻炼是摆脱恶习的最健康和最有效的方法之一。美国某杂志近日邀请了一些临床运动心理学家,解读了为什么锻炼会对生活产生强大和积极的影响。

锻炼点燃“奖赏中枢”

人类是一种善于学习的动物,如果你在成长过程中看到父母通过饮酒、吸烟或大吃大喝来应对压力或其他不良情绪,那么很有可能你也重复这些模式。而且,大多数坏习惯会令人产生一种快乐感,还想再次体验。

问题就在于,当你的大脑体验到愉悦的刺激时,多巴胺会充斥大脑。因此,即使你知道自己正在做一些坏事,但也很难戒除坏习惯,因为你的身体渴望这种兴奋感。幸运的是,和坏习惯一样,运动也能刺激令人愉悦的神经化学物质(如内啡肽、血清素和多巴胺)的生成。因此,让大脑专注于锻炼只是个时间早晚的问题。

锻炼减轻“戒断症状”

有些人之所以难以改掉坏习惯,是因为他们体验到了一种情绪困扰,这被称为“戒断症状”。研究表明,中等强度的运动能够减轻吸烟欲望,防止戒烟后的激烈反应。锻炼可以抑制易激惹性、压力、抑郁和心神不定的状态。

当你准备吸烟或饮酒时,请做一些自重练习(如俯卧撑、引体向上和波比式等)。

运动能分散你的注意力,控制你对不良嗜好的渴望。

锻炼让生活更有目标

当你制定一个目标时,你更容易戒断坏习惯。因为你把空闲时间和注意力放在了做健康的事情上。然而,如果你想持之以恒坚持锻炼,就需要有强有力的理由来让你回到健身房。例如,你的体检结果显示你正处于糖尿病前期,这就是戒除不良饮食习惯和生活方式的强有力的理由。

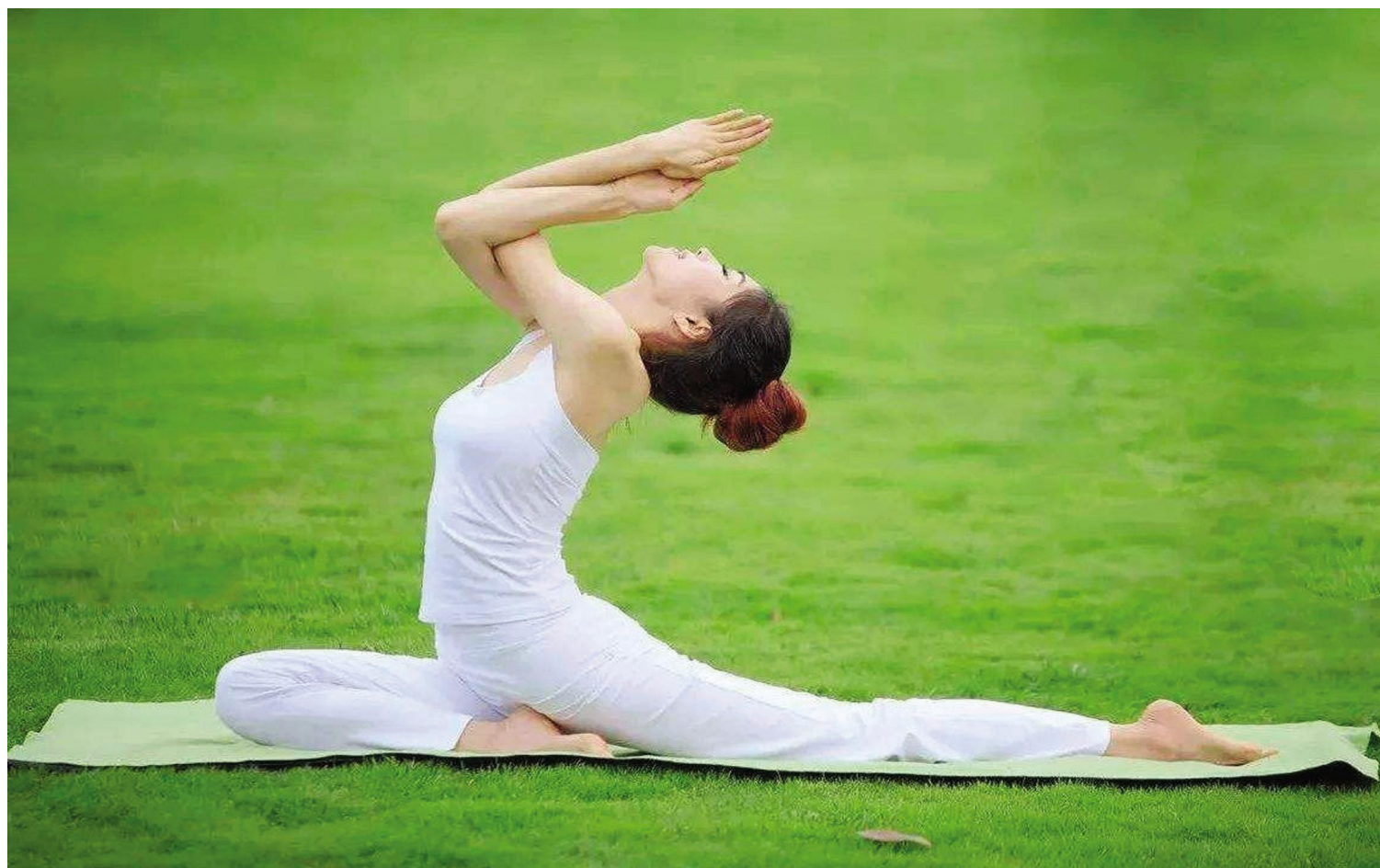
锻炼提高自信心脑力

大脑成像研究表明,经常锻炼的人心理更健康。运动能刺激内啡肽的释放,这就有助于你清醒地思考问题,缓解疼痛,减轻压力。锻炼还有助于减脂和增长肌肉,改善身体形象,提高你完成目标的信心。锻炼还能防止认知功能衰退,这就意味着你记忆信息、保持注意力和处理信息的能力得到了增强。此外,经常锻炼的人更容易放松,他们的睡眠质量也高。



我生平喜欢步行,运动给我带来了无穷的乐趣。

——爱因斯坦



健身前后吃饭有名堂

文 / 孙越红

无论你喜欢跑步、做瑜伽还是打球，运动前后的饮食都得注意，否则会影响运动效果。

印度孟买阿波罗医院的瓦尔莎·戈里医生告诉《印度斯坦时报》记者，运动前的饮食应该含有丰富的碳水化合物和适量蛋白质，低脂肪，以确保运动时身体能量充足。他说，可以在运动前半小时吃一点便餐，比如水果、能量棒、果蔬燕麦片。

营养学家阿尔卡·洛希亚建议，运动前吃一根香蕉，加一点花生酱或其他坚果酱，以便提升血糖水平，增加体内糖原储备。也可以来一杯酸奶，加些水果丁和即食

麦片。

运动后的饮食必须包含有助身体迅速恢复的营养成分，蛋白质是最佳选择，不仅易于吸收，而且含有帮助肌肉恢复的必需氨基酸。此外，戈里说：“高蛋白食物能够增强满足感。”他建议，可以食用现成的蛋白粉，也可补充禽蛋蛋白。

洛希亚说，巧克力牛奶也是运动后的理想食物，或者来一份煎蛋加杂粮面包，上面点缀两片牛油果。另外，鸡胸肉配一些蔬菜也是个好选择，“提供身体需要的蛋白质和碳水化合物，补充糖原储备，有益肌肉恢复”。

如何预防中暑

文 / 李自升

一到夏季，中暑这个夏季特色病便又涌入了人们的视线，在炎热的夏季，有哪些好方法来预防中暑呢？

1. 出行应躲避烈日

夏日出门记得要备好防晒用具，最好不要选择10~16时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性远高于其他时间段。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，准备充足的水和饮品。

2. 别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水，因为口渴表示身体已经缺水。最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5~2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。另外，夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。

3. 预防中暑

对高温环境和露天作业者应改善劳动条件，采取隔热、通风、遮阳的降温环境，带防护帽，穿宽松透气的衣服，间歇休息。

4. 饮食

夏天适合食用的蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%~90%，都可以用来补充水分。乳制品既能补水，又能满足身体的营养需要。不可避免在高温环境中工作的人，应适当补充含有钾、镁等元素的饮品。

5. 保证充足睡眠

夏天昼长夜短，气温高，人

体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22~23时，最佳起床时间是5时30分~6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上“空调病”和热伤风。

6. 谨防情绪中暑

夏天持续的高温天气，使人易变得心烦气躁、情绪低落、食欲缺乏、思维紊乱、行为异常等。“情绪中暑”的表现有：特别粗心，如打翻热水瓶等引起烫伤意外；上班提不起精神，容易激动或情绪低落，不能静心思考；肝火也随着气温往上蹿，常因一件微不足道的小事酿成祸端等。因此，在炎炎夏天，除了要做好防高温中暑的准备，还要注意调节心理和保持良好的精神状态。



生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷。 ——普希金

高温下如何做好健康防护

文 / 菅淑云

6月以来，北方“炙烤”，华北、黄淮等地高温不退。面对高温天气，我们应该如何做好健康防护呢？

户外活动避开最高温时段

根据高温天气调整作息，避开一天中气温的最高时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施，尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠

充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松，注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

需要注意的是，午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

适当补充淡盐（糖）水

多喝水，但口渴后不宜狂饮，应适当补充些淡盐（糖）水，因为大量出汗后体内盐分丢失过多，不及时补充盐分易使体内电解质比例失调，导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

饮食清淡

少食高油脂食物，饮食尽量清淡，不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意，高温环境下人体更需要摄取足够热量，应保证足够的蛋白质摄入量。此外，可多吃水果蔬菜。不宜过度吃冷饮。

忌受热后“快速冷却”

有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡，但这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是，室内外温差不宜太大。使用空调时，建议室内外温差不超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24度以下。

高温天气中暑如何处置？

一旦周围有人中暑，应当立即将病人移到阴凉处，并保持通风；摘下口罩，解开衣扣，用多种方法帮助身体散热；适当服用藿香正气等解暑药物，并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识，如果症状没有减轻，应立即拨打救助电话。



每天走多少路效果最好

文 / 摘自《生命时报》

“我得更新一下今天的步数”“你今天步数没过万啊”……朋友圈晒步数成了很多人每天必做的事情。

“日行万步”作为一个健康口号,得到很多人的响应。甚至还有一些人每天走几万步,就为了拼运动排名。可是,走得越多不代表对身体越好。

快步走,要注意三个方面

1.看强度

对一般人来说,有效的步行锻炼不是休闲散步,而应达到 110~120 步/分钟,即中等锻炼强度。

2.看真正步数

很多人用手机计步,但手机显示的 1 万步并不是真正步数。人在上下、前后和左右三个维度移动时,手机都会记录成步数,可能会形成虚报。因此依赖手机计步,并不准确。

3.看人群

不同人群走路的强度、速度也大不相同。

儿童没有发育成熟,不建议家长强制其过多的走路锻炼。儿童更重要的是纠正走路错误姿势,做到脚着地轻巧,步态正确,避免足过度内/外翻,八字步等错误的动作模式。

青壮年步行锻炼建议达到中等强度,大约 110~120 步/分钟的步频。

老人则不要勉强,走路时心率达到 110 次/分钟左右、微微出汗的程度即可,不宜过分疲劳。

有冠心病、高血压等慢病的患者,最好把运动心率控制在 100 次/分钟,步频大约在 90~100 步/分钟。

一般而言,保持体力活跃,最低要求 6000 步,减肥要 12000 步起,想通过运动获得更多益处,运动的强度、量都需要增加。由于个体差异,锻炼要因人而异,适量运动,循序渐进。

“暴走”带来 3 大危害

走路有益身心健康,但也要悠着点儿,否则可能走出一身病。

1.骨关节损伤

走路时过快、步幅过大、用力过猛,都有可能损伤下肢关节,特别是膝关节。

刚开始,磨损的是软骨和半月板,进而会磨损骨组织,久而久之,还可能造成膝关节创伤性关节炎。

2.关节肌肉损伤

除了关节的磨损,长期“暴走”还可能对膝、踝及足跟的肌肉、韧带和筋膜造成劳损。

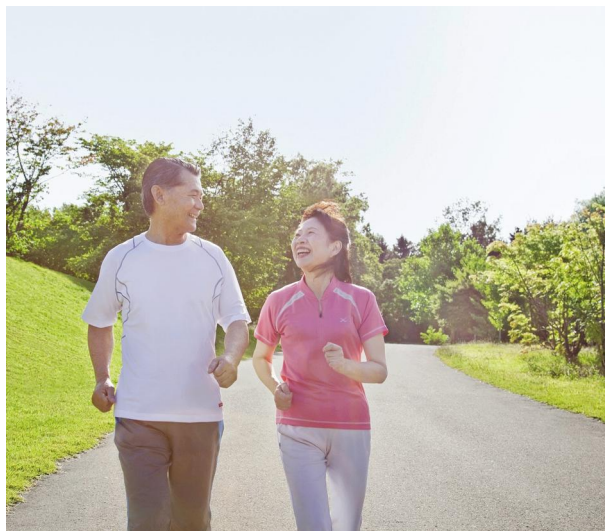
如果走路的姿势不正确、速度过快,即便步数不多,也可能造成足底筋膜炎、跟痛症等问题。

3.内脏伤害

对于有心肺疾病的患者,老年、体弱者,走路如果过快、过多,会增加心肺负担,影响心肺功能,甚至损害健康。

如何判断走路强度

步行运动并不追求大汗淋漓的效果,最好是锻炼完微微出汗。要想看运动强度是不是达到了“中等强度”,可以自己测一下心率,一般来说,运动中心率控制在 110~150 次/分钟,或用“170-年龄”作为目标心率。在运动中感觉有点累,微喘,需要努力才能完整地说话。每天锻炼 20~60 分钟即可。



人怕不动,脑怕不用。

——谚语

如何让运动坚持下去

文 / 方成俊

1. 骑自行车上班。这让人们不必单独抽出整块的时间锻炼，减轻负担。

2. 设定每日目标。美国“健身爱好者”网站调查发现，近60%的人新年制订的健身计划以失败告终，他们往往制定长期计划，一旦没有完成就失去了信心。运动最好设定每日具体目标，如5分钟俯卧撑等。

3. 参加运动俱乐部。可增加交友机会，朋友间的鼓励支持对坚持运动十分关键。

4. 试试可穿戴设备。此类设备及手机软件让运动具体量化，更为直观。还可根据个人情况进行调整，帮助选择最佳计划，有益于坚持下去。

5. 尝试“探险”运动。周末时参加徒步远行、游泳、漂流、山地自行车等“刺激”性运动，这些从未经历过的“探险”有助于增强运动的趣味性。

6. 寻找运动伙伴。美国斯坦福大学新研究表明，

与分开运动的夫妻相比，一起锻炼的夫妻运动量增加78%。无论是伴侣、家人或朋友，结伴运动都更有趣，也更可能坚持。

7. 把运动当游戏。这让人们能保持运动动机，趣味性也大大增强。如记录运动时间及强度等数字，逐日进行比较，就能增强“游戏感”。

8. 多一些变化。美国盖洛普咨询公司调查发现，2015年，55%的美国人经常锻炼，原因之一是当年火爆上市的可穿戴设备改变了传统的运动方式和运动观念。运动形式和运动量都应多样化，而非雷打不动的“每天跑步多远或举重多少次”。

9. 求助私人教练。个性化指导对于保持运动的科学性和持久性很关键。私人教练会根据你的身体素质等指标，研究出能使效能最大化的锻炼计划。

10. 奖励自己。偶尔来点“半工半玩”式的运动，





游泳和跑步的好处

文 / 李 可

游泳和跑步都是非常有益的锻炼方式。

游泳的好处是什么？

关节更轻松。游泳的好处之一是让关节更轻松。如果你患有骨关节炎、类风湿性关节炎或其他导致关节疼痛的疾病，这一点尤其重要。相关研究发现，游泳可以减少关节僵硬和疼痛。

如果你正在从伤病中恢复，游泳将是一种更安全的锻炼方式。游泳是受伤后康复锻炼人群的普遍选择，尤其是下肢受伤。与在陆地上锻炼相比，水的浮力为肌肉和关节提供了更多的支撑。游泳提供了全身锻炼。游泳需要协调动用身体的很多肌肉，你可以交替使用不同的泳姿，这是一种很好的全身锻炼运动。跑步虽然对你的下半身很有好处，但对你的背部、胸部、手臂或肩膀肌肉的锻炼程度不如游泳。

跑步的好处是什么？

可以消耗身体中的大量热量。你跑得越快，燃烧的能量就越多。通过增加步行或慢跑的间隔时间，你可以把跑步变成燃烧热量、消耗脂肪的锻炼。

跑步是一种负重锻炼，可以增加骨密度。负重运动如慢跑、散步和徒步旅行是很好的骨骼锻炼活动，因为它们需要你克服重力。

很容易上手。不像游泳运动需要游泳池，跑步只需要一双好点的鞋子就可以在户外进行奔跑，或者使用跑步机进行锻炼。

获得维生素 D。去户外跑步可以提高身体中维生素 D 的水平。需要注意的是，要涂抹防晒霜，并且避免在太阳光线最强的上午 10 点至下午 3 点之间跑步。

体育竞赛之最绝妙处乃由于它只在手做，不在口说。 —— 赫尔伯特

有氧无氧运动之我见

文 / 夏志远

说起运动，有的人喜欢健步走、跳舞或瑜伽，而有的人则喜欢举哑铃、玩器械……看似都在动，但这些不同形式的运动却因“供能方式”不同，有着“有氧”与“无氧”之分。

“‘有氧运动’和‘无氧运动’虽只有一字之差，却截然不同。”北京体育大学运动人体科学学院教授周越介绍说，运动好比是汽车的发动机，需要燃料提供能量。而人体的主要供能来源就是脂肪、糖类和蛋白质。当运动强度比较低时，耗能相对较小，氧气有时间被输送到组织细胞中进行代谢（也称“有氧代谢”），通过燃烧脂肪满足人体能量需要，这种运动就是有氧运动。通常，能长时间进行的运动都是有氧运动，如健步走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞、瑜伽、打球等。相反，当运动非常剧烈，或是急速爆发时，如举重、百米冲刺、短跑、摔跤、投掷、肌肉器械训练等，机体在瞬间需要消耗大量能量，而氧气此时来不及到达细胞中参与燃烧，有氧代谢很难满足身体强大的耗能需求，于是体内的糖就会进行无氧代谢，以迅速产生大量能量进行补充，这种状态下的运动就是无氧运动。换句话说，无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动。

周越说，有氧运动和无氧运动供能形式虽有所不同，却各有锻炼优势。有氧运动能充分燃烧体内脂肪，有利于血糖、血脂的控制；无氧运动则能锻炼肌肉力量和增加肌肉围度，可预防骨质疏松，还能增强心肺功能。

有氧无氧因人而选

需要提醒的是，有氧运动和无氧运动并没有绝对界限。人在锻炼时，不会从一种代谢状态突然转换到

另一种状态，多数情况下两者是重叠存在的，只不过强度小时多为有氧代谢主导，强度大时多为无氧代谢主导。尽管如此，想要获得最佳健身效果、避免运动损伤，不同年龄阶段的人在运动方式的选择上应有所侧重。

青少年：该年龄段的孩子正处在身体发育阶段，光靠体育课很难满足锻炼量，建议每天至少做够 60 分钟的身体活动，以有氧、无氧运动结合为主。

国家体育总局运动医学研究所的鲁智勇也表示，按照青少年的身体发展规律来说，6—14 岁是耐力素质发展的敏感期。这个时期的运动主要以耐力运动为主，一般孩子在学会独立行走后，就可以训练其耐力素质。有研究报道，世界范围内，14 岁以下的孩子中跑得最快的，马拉松成绩能跑到 3 小时以内。因此，耐力素质的训练有利于孩子生长发育，且能使他们达到较高的运动水平。但 14 岁以下的未成年人不应过早进行力量训练，因为人的心血管系统发育完善要到 14 岁以后，14 岁之前如果过多训练力量，容易导致心血管系统的损伤，从而对以后的生长发育不利。

14—28 岁是一个特殊的年龄段，因为这是人体的生长发育期。全身骨骼及肌肉系统正处于一个逐渐强壮的过程。这时候如果给身体相应的良性刺激，人体生长发育的会更快，同时强度也更大、更结实。所以，这个阶段对于青年运动员来说，没有必要限制运动项目，在他能力所及的范围内，尽量培养他的兴趣爱好，比如球类运动、跑跳运动都可以。

中壮年：成年人工作忙碌，运动时间少，但建议每周至少完成 150 分钟的中等强度有氧运动。如果身体条件允许，可在此基础上，每周增加 1~2 次肌肉器械

训练。

鲁智勇表示，28岁之后，人体骨骼系统已经发育完成，如内脏系统等等发育都很完善。这时候是人体发育比较旺盛的阶段。在这个阶段，对运动项目的选择可以很丰富，宜选择有氧运动，不同个体可根据自己的个人能力，选择跑步或游泳等项目。但是，也可以根据社会交往的需要，选择一些球类运动，例如篮球、足球，这些都有益于身心。

老年人：年龄大了，身体各项机能下降，运动更加困难，但还是应坚持每周3~5次的锻炼，以有氧运动为主；活动能力较差或有慢性病的老年人，可选择

相对温和的锻炼，如健步走、打太极等。此外，还要注意做一些能锻炼平衡能力和防跌倒的活动，如游泳、跳舞等。

鲁智勇表示，对于50岁以上的中老年体育爱好者，在项目选择时要慎重。因为这时人体的心肺功能、身体肌肉力量都处于下降期。对于项目的选择一定要考虑到今后的可持续发展，所以项目的选择尽量以快走、慢跑或是游泳为宜。其次，一些活动量较小的运动项目，比如台球、高尔夫球、门球等，都适合老人做有氧运动，既能促进心肺，又能保持肌肉力量处于一定的刺激状态下，有益身心。



羽毛球运动与健康



文 / 黄可华

羽毛球运动是一项深受广大群众喜爱的小型球类运动，它是全面锻炼身体、促进身心健康的一种良好手段。当今社会步入科学化、信息化时代，人们繁重的劳动量减少，工作时间减少，休闲时间增多，丰富多彩的体育活动必将成为人们青睐的对象。羽毛球运动是一项能够让人眼明手快、全身得到锻炼的体育项目，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。羽毛球运动时，运动员在场地上不停地进行移动、跳跃、转体、挥拍等，做出并步、跼

步和弓步等各种步法，合理运用各种击球技术，在球场上往返对击，极大地锻炼了上肢、下肢和腰部的力量，加快血液循环，增强心肺呼吸功能。

打满一场羽毛球赛，需要运动者有较好的力量、速度、耐力、柔韧性等运动素质以及快速的反应能力。因此，经常从事这项运动可以发展人的灵活性、协调性，可以提高人们上下肢及躯干的活动能力。更重要的是提高呼吸系统和心血管系统的功能，促进有氧供能和无氧供能，调节神经系统，全面提高运动者的体能，使身体的免疫能力加强。

羽毛球运动可以提高上下肢及躯干的活动能力，改善呼吸系统和心血管系统的功能，提高有氧供能和无氧供能的能力，起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。同时，中老年人在锻炼与竞争中强化了进取精神，使智、勇、技得以升华。经常面对电脑，带来眼睛的疲劳和干涩酸痛感，可以通过打羽毛球进行缓解。

羽毛球的飞行路线有各种变化，这要求运动者的眼睛要紧紧追寻高速飞行的球体，眼部的睫状肌不断收缩和放松，大大促进了眼球组织的血液供应，从而改善了睫状肌的功能，消除眼睛疲劳，提高运动者的视觉灵敏度和眼睛的反应能力。

颈椎病是办公室人群最常见的病痛之一，而羽毛球运动则让运动者的头部在运动中不停地转动，颈部的运动频率也很高，而且球大部分时间是在空中飞过，运动者的头颈处于上仰的状态，这就如同一次颈部按摩，对于颈椎病的缓解大有好处。生活中的实际经验也表明，羽毛球运动对于颈椎病有一定的疗效和很好的预防作用。





青少年锻炼自我评估方法

文 / 张琳

自我感觉 在正常情况下，每次锻炼前应是精神饱满，体力充沛，对锻炼有兴趣，锻炼后能较快地消除疲劳。相反，如果在锻炼前感到体力不佳，精神不振，缺乏锻炼欲望；锻炼时容易疲劳和出汗，有头晕感觉或者锻炼后长时间不能恢复等，应及时查找原因。调整锻炼计划和运动负荷，必要时还可暂停锻炼进行体检。

睡眠 经常运动的青少年，睡眠是良好的。如果出现失眠、屡醒、多梦等，若无其它病因，就应检查锻炼的方法和运动负荷是否合适。

食欲 经常运动的青少年，食欲良好。但是有时由于运动负荷过大或出汗过多，大量失水和盐会使食欲减退。另外，锻炼后马上进食，也会影响食欲。运

动后半小时左右进食较为适宜。

体重 锻炼初期，由于新陈代谢加强，体内脂肪和水份消耗较多，体重可能减轻一些。过一段时间，由于肌肉质量和体积的变化，体重就会保持在一个比较稳定的水平。对青少年来说，随着年龄的增长，体重应逐渐增加。可以通过测定锻炼前后的体重并加以比较，以观察锻炼对自身体重乃至整个身体的影响。

脉搏 经常锻炼的人，安静时脉搏频率较缓慢，有的每分钟脉搏为 50~60 次，甚至更少。大多数青少年每分钟脉搏为 70~80 次，也是正常的。脉搏缓慢而有力的人，说明经过锻炼机能水平比一般人高。锻炼期间，如出现锻炼后安静时脉搏加快的趋势，说明疲劳逐渐积累，应注意减少运动负荷。

我宁愿我的学生打网球来消磨时间，至少还可以使身体得到锻炼。

——卢梭



爬山运动好处多

文 / 王 鹏

爬山不仅是一项运动，而且还是一种人生态度和生活方式。爬山既可以锻炼身体，又可以陶冶人们的情操。爬山的好处，现介绍如下：

1. 增强肌肉骨骼 经常参加爬山锻炼，对关节、骨骼和肌肉都有良好的作用。科学家们的实验发现，在高山地区进行爬山锻炼后，每立方毫米血液中红细胞数量增加到 500-600 万，下山后一两周红细胞增加到 817 万 / 立方毫米。由于增加了运输氧气的工具，所以大大提高了人体有氧工作能力；经常参加爬山锻炼，可促进肌肉的蛋白质合成，使肌肉坚韧有力。

2. 改善神经系统 经常爬山锻炼，能改善中枢神经系统的机能，使人精力充沛，动作敏捷，工作效率提高。爬山可以改善大脑的供血状况，降低神经系统的疲劳和精神紧张，提高睡眠的质量。

3. 预防心血管病 爬山对预防心脑血管疾病有明显的作。爬山锻炼能清除沉积在血管壁上的胆固醇，防止动脉硬化，减少心血管疾病的发病率。还可增加心脏血管的口径，增加冠状动脉血流量，改善心肌的血流分布，使心肌利用氧的能力提高，从而

达到预防心脑血管疾病的目的。

4. 增强心肺功能 爬山能提高呼吸肌的力量，有利于保持肺组织的弹性，改善肺脏的通气和换气功能，增加吸氧能力，并提高全身各器官的新陈代谢水平；另外爬山大多依山傍水，植被丰富，空气清新，绝少污染，且空气中含有较多的负氧离子。

5. 改善消化机能 经常参加爬山锻炼，能量消耗增加，对各种营养物质的需求增加。而食欲增加、消化系统的功能改善，使胃肠道蠕动加强，消化液的分泌增加，营养物质的吸收也随之增加。

6. 有助减肥塑身 理想的减肥运动方式是强度较低的运动，由于供氧充分，持续时间长，总的能量消耗多。爬山正是这样一种运动强度适宜，持续时间较长的运动方式，因而具有独到的减肥效果。

7. 改善睡眠质量 当你在风景秀丽、空气新鲜的山峦进行登攀时，可以使大脑皮层的兴奋和抑制过程得到改善，因而对情绪抑郁和失眠等都有良好的治疗作用。

足不出户科学健身

文 / 李毅

下肢力量组合训练



肩部离开地面,保持 30 秒,保持双腿、肩部抬起的姿势下,左腿屈髋屈膝,右手牵伸碰触左腿膝关节,右腿左臂保持伸展状态,左右侧以循环的方式进行;每个动作练习 20 至 30 次,重复 2 至 3 组。

(2) 跪撑团身—展体练习

动作要点: 跪撑姿势开始,躯干与地面平行,右臂左腿同时团身,肘膝相碰,然后同时伸展完成一次动作,单侧循环的方式进行;30 次/侧,重复 2 至 3 组。

上肢力量训练

目的: 增加下肢基础力量,并有效提高下肢稳定性、爆发力水平。

动作要点: 双腿蹲起、弓步交替蹲起、弓步交叉跳、双腿蹲跳。上体保持正直,四个动作以循环的方式进行;每个动作练习 16 至 24 次,重复 2 至 3 组。

躯干力量训练

目的: 增加躯干基础力量,有效提高核心力量和核心稳定性。

要求: 必须有控制性地进行;在无痛感产生的动作范围内练习;通过核心肌肉控制移动。

(1) “死虫子”练习

动作要点: 仰卧姿势开始,双腿并拢抬高 20 厘米,

目的: 增加上肢基础力量,有效提高核心力量和肩胛稳定性。

(1) 俯卧撑大全

动作内容: 该练习包括 7 个基本动作,主要是宽俯卧撑、窄俯卧撑、圆形俯卧撑、左右转体俯卧撑、波浪俯卧撑、跳跃俯卧撑。每个练习形式各做 1 次,按顺序连续交替进行,5 次循环为 1 组,重复 2 至 3 组。结合自身实际,也可选择几组动作循环练习。

(2) 肩胛稳定性训练

动作要点: 该练习包括 4 个基本动作形式,以字母 Y、T、W 和 L 进行描述,字母的形状表明上臂相对于身体的位置。肩胛后缩,拇指向上,每个动作保持 20 至 30 秒,按照 Y-T-W-L 的顺序交替进行,重复 2 至 3 组。

闲暇多“拉筋”

文 / 张坤歌

民间俗语有“筋长一寸，寿延十年”的说法。意思是筋骨好了，能增强身体免疫力，从而达到延年益寿的效果。说法虽然夸张，但筋对健康的重要性不言而喻。

不妨先做个自我检查：你弯腰时腰酸吗？蹲下时顺利吗？行走时，脚跟部位的筋有放射性的牵引痛感吗？跟别人一起行走时有没有感觉自己的步伐总是迈不大呢？如果你有上述问题，你可能出现“筋缩症”了，说通俗一点就是你的筋缺乏弹性，尤其是那些喜欢以车代步、整天喜欢坐着不运动的朋友更要注意。如果排除其他疾病导致的上述问题，就要试试“拉筋”锻炼。

“拉筋”锻炼对场地的要求不是很高，下面是两个比较简单的“拉筋”锻炼方法：第一个，两脚开立，足尖着地，足跟提起；双手上举高过头顶，掌心向上，两中指相

距3厘米；沉肩曲肘，仰头，目观掌背。舌舐上颚，鼻息调匀。吸气时，两手用暗劲尽力上托，两腿同时用力下蹬；呼气时，全身放松，两掌向前下翻。收势时，两掌变拳，拳背向前，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，脚跟着地。反复8—20次。第二个方法是利用自家的门框，双手上举，扶住两边门框，尽量伸展双臂；一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视，以此姿势站立3分钟，再换一条腿站弓步，也是3分钟。

需要注意的是，有高血压、心脏病、骨质疏松症，长期体弱者、大病初愈者等，一定要遵医嘱，不可擅做此类锻炼，以免适得其反。

