



河边的苹果

文 / 李 超

一位老和尚，他身边聚拢着一帮虔诚的弟子。这一天，他嘱咐弟子每人去南山打一担柴回来。弟子们匆匆行至离山不远的河边，人人目瞪口呆。只见洪水从山上奔泻而下，无论如何也休想渡河打柴了。无功而返，弟子们都有些垂头丧气。唯独一个小和尚与师傅坦然相对。师傅问其故，小和尚从怀中掏出一个苹果，递给师傅说，过不了

河，打不了柴，见河边有棵苹果树，我就顺手把树上唯一的一个苹果摘来了。后来，这位小和尚成了师傅的衣钵传人。

世上有走不完的路，也有过不了的河。过不了的河掉头而回，也是一种智慧。但真正的智慧还要在河边做一件事情：放飞思想的风筝，摘下一个“苹果”。



2020年8月15日第4期总第81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8月15日

目录

CONTENTS

卷首语

001 河边的苹果

李 超

本期特稿

004 全民健身 凝聚向上向善的力量

摘自《中国体育报》

006 让健身成为一种生活方式

张 凯

008 体育与文化教育结合是奥林匹克的核心

杜 婕

010 山东省体育局组织登山健步活动迎接“全民健身日”

本刊记者

012 山东启动广播体操大赛 倡导健康生活方式

本刊记者

014 乐行春秋线上线下健步走 走出健康的春华秋实

郭 伟

018 全民健身日 齐鲁动起来

本刊记者

019 《山东省体育领域黑名单 管理办法（试行）》解读

田美丽

社团嘉园

022 山东举办2020年“全民健身日”主题活动暨枣庄市第五届群众
文化艺术节非物质文化遗产展示启动仪式

汪 涛

024 山东围棋队正式落户日照

宋 莹

齐鲁撷英

025 王晓丽：阳光下最灿烂的浪花一朵 宋莹 杨岚

市县视角

028 临沂社会力量办体育闯出名堂 史文平 苗倩
031 “建筑之乡”盛开绚丽“太极花” 张军 梁长鹏 孙伟波
037 临沭县积极构建“三个体系”服务群众健身 刘思斯 石沛东

保健顾问

039 夏天要多出汗 申子龙
040 三伏天要少吃生冷食物 余燕红
041 提高骨密度的方法和途径 王芳
042 夏日健身注意补水和微量元素 王夏

健身常识

043 每天走多少路效果最好 摘自《生命时报》
044 如何才能坚持不懈坚持运动 方成俊
045 运动是一副降压良药 李沐
046 热身运动要讲究顺序 王丽华
047 不同体型的人如何选择运动方法 张健
048 夏季健身要注意四点 李长录



全民健身 凝聚向上向善的力量

文 / 摘自《中国体育报》

党和国家历来高度重视全民健身工作。1952年，毛泽东同志即提出“发展体育运动，增强人民体质”。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央亲自谋划推动体育事业改革发展，将全民健身作为全面建成小康社会的重要内涵，上升为国家战略，推动全民健身和全民健康深度融合。习近平是全民健身的倡导者、践行者，他多次在不同场合讲述自己的健身运动心得，强调全民健身的重要意义。2020年5月22日，李克强总理代表国务院向十三届全国人大三次会议作政府工作报告，指出：“倡导全民健身，使全社会充满活力、向上向善”。

全民健身具有多元功能和价值，除了可以促进人的全面发展，增进全体人民的福祉、推动经济社会发展外，还在维护社会稳定、加强国际交流、展示和提升国家文化软实力、弘扬社会主义核心价值观、教育、文化建设、养老、旅游等方面具有重要的功能和价值。当前和今后一个时期，我国发展面临着前所未有的风险和挑战，在疫情防控常态化的前提下，要确保完成决战决胜脱贫攻坚目标任务，全面建成小康社会。在这个过程中，全民健身作为国家战略，除了要发挥上述提到的多元功能和价值外，特别要发挥凝心聚力的作用，凝聚起全社会向上向善的力量，用这种强大的正能量助力中华民族伟大复兴。

全民健身为凝聚向上向善的力量提供了身心保障。习近平总书记指出：“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”毛泽东同志在《体育之研究》中说：“体强壮而后学问道德

之进修勇而收效远”“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志”；贺龙同志曾说：“通过体育运动能够帮助培养人们的勇敢、坚毅、机敏、吃苦耐劳、守纪律、乐观和集体主义的优良品质”；已故南非前总统曼德拉曾说：“体育有着团聚社会人群的独特功效，是无可替代的”；《全民健身计划（2016—2020年）》也提出“树立人人爱锻炼、会锻炼、勤锻炼、重规则、讲诚信、争贡献、乐分享的良好社会风尚”。由此可见，通过全民健身，进而推动全民健康，“文明其精神，野蛮其体魄”，人人身心健康，凝聚向上向善的力量就有了身心保障。

全民健身为凝聚向上向善的力量提供了必要条件。习近平总书记指出：“引导人们向往和追求讲道德、尊道德、守道德的生活，形成向上的力量、向善的力量。”形成向上向善的力量需要有良好的氛围、规范的体系和坚定的信念。全民健身通过家庭、体育俱乐部、社区等组成了一个个团体，如在跑步俱乐部中，有为大家提供科学跑步指导的、有为大家提供跑后拉伸恢复的、也有为大家做好后勤保障服务的，大家互相鼓励，参与健身，营造了良好的氛围；在全民健身的过程中，遵守规则、注重团队等通过每一次的锻炼不断内化和习成，规范的体系深入人心；而不怕辛苦、敢于面对失败、勇于挑战，更是参与全民健身的每一个人都深深感受到的，可以磨练意志品质，坚定信念。通过全民健身，凝聚向上向善的力量就有了必要的条件。

全民健身为凝聚向上向善的力量提供了广阔天地。广场舞、马拉松、广播体操、踢毽子、跳绳……一项项全民健身赛事和活动，都成了凝聚

向上向善力量的地方：“向上吧，中国！全国全民引体向上大赛”打破办赛主体和参赛形式的限制，除体育部门外，任何感兴趣的企业、社区、乡村、学校、连队甚至是群众个人，都可以通过线上和线下办赛和参赛。如：2019年春节举行的线上赛，通过亲人团聚时刻，让运动成为一种家风，让向上成为拜年新时尚，丰富群众新春文化体育生活。双人赛要求结伴参加，共有近600多组选手参加了线上比赛，参赛选手有父子搭档、母子搭档、兄弟搭档、朋友搭档，有参赛选手还专门创作了春联：“创纪录争第一开展体育竞赛 兴民气壮国威振奋民族精神 向上吧中国”。两年多来，北京天坛公园老大爷、餐饮店营业者、建筑工地工作者、快递小哥、大中学生、公司白领等都参与进来，已经在全国各地举行上千场，全网关注人次上亿，被亲切地称为“向上大赛”，其中感人

的故事不胜枚举；“薪火传承 中国健康跑”活动跑过韶山、延安等地，一路跑，一路宣传党史、国史，宣传经济社会各方面取得的成就，激励所有参与者更加奋发有为；在疫情防控期间，体育总局和各级体育部门推出了一系列居家科学健身的教学视频和赛事活动，如“全国幼儿体育趣味赛线上赛”给成千上万个家庭带去了健康的同时，也带去了温暖；健身瑜伽等项目针对方舱医院轻度肺炎患者，编排免疫力提升和舒眠减压的健身瑜伽教学视频，对有需求的病人和医护人员提供专业指导等，切实参与到战疫的行动当中……每一次参与全民健身的过程，就是一次凝聚向上向善力量的过程。全民健身，为凝聚向上向善的力量提供了广阔天地。

广泛开展全民健身运动，凝聚向上向善的力量，为中华民族伟大复兴注入更多强劲的力量！



让健身成为一种生活方式

文 / 张 凯

“全民健身日”前后，全国各地在疫情防控常态化条件下，根据当地实际，采取线上线下相结合的方式，组织举办了丰富多彩的群众喜闻乐见、便于参与的健身活动和服务项目，以满足人民群众的多层次健身需求，进一步增强群众体育运动的获得感和仪式感，从而让运动成为一种生活习惯、一种生活方式。

群众参与健身的原因或许各不相同：有人为了减肥，保持好身材；有人为了增肌，保持好体型；有人为了引导孩子运动，少得病；有人为了舒活筋骨，延年益寿……不过，问及常年坚持运动的健身爱好者锻炼的初衷，很多人早已忘了健身的理由，只觉得自己已经从持之以恒的锻炼中受益匪浅，现在坚持健身是一种习惯，是应该做的事，更是一种享受。

据报道，一位为了减肥而严格控制饮食得了厌食症的女孩，经常游走在暴饮暴食和绝食的两个极端，当暴饮暴食后，为了能够消耗掉所摄入的热量，她开始转向进行大量的跑步、跳尊巴等运动，久而久之，她的身体状态和精神状态有了明显改善，最终坚持运动竟然治愈了厌食症，使她恢复到了原来的健康状态。为了减肥而选择大量运动的这位女孩，现在运动的目的已不再是为了减肥，她已经养成了每天运动的习惯，运动已成为她生活的一部分。

运动不难，难的是坚持运动。相信不少人曾信誓旦旦地做出运动计划，或

者办好健身卡打算坚持去锻炼，但是三分热度过后，“天太热了”“周末需要补觉”“运动不了多会就到饭点了”等等，任何一个理由都能成为不去运动的借口，能坚持下来的人只有少数。

只有当运动成为一种习惯，成为生活中不可或缺的一部分时，才会排除万难，想方设法坚持运动。

在一次下了夜班打车回家的路上，出租车司机说：“傍晚的时候我拉了一个去通州的活，不过我是放空几十公里回家的。”通州区位于北京的东边，这位出租车司机家住北京西边的石景山区，“怎么放空这么远的路，没拉到回去的活吗？”司机笑着说不是。原来他每天晚上7点到9点是雷打不动的运动时间。傍晚时，不管自己跑车跑到哪儿，都会尽量保证7点能赶回家，“不管有多好的活，我都不接单了，身体健康是第一位的，挣钱其次，而且挣钱也不在乎这两个小时，所以到点就去锻炼身体，已经坚持好几年了。”他说，自己年轻时就喜欢运动，不过都是隔三差五地锻炼，现在是和几个朋友在固定时间一起打球、踢毽子、跑步，没有特别重要的事情，大家都会如约而至，团体运动可以相互督促，免得自己半途而废。时间长了，大家就很自觉地来运动了，因为不运动就会感觉缺点什么，心里不舒服。

让健身成为一种生活方式，更成为一种人生态度。把健身当作一种生活习惯，你就会发现不一样的自己。生活在



快节奏时代,无论加班、熬夜还是焦虑都是生活中难以避免的,除了保持良好的生活方式,每日进行适量的运动更是保持健康和愉悦心情的良方。据科学家研究,经常参与力量训练的人,训练后大脑会分泌一种名为“内啡肽”的物质,它能够最大程度地让人产生精神愉

悦的感觉。

不为偷懒找借口,要为健康找理由,让健身成为一种生活习惯、一种生活方式!“今天,你健身了吗?”让我们一起运动着、健康着、阳光着,每天都是“全民健身日”。



体育与文化教育结合是奥林匹克的核心

文 / 杜 婕

奥林匹克运动是以体育运动为基本内容的一种社会文化现象，从其诞生之日起，就一直把体育与文化和教育结合在一起。

古代奥运会是作为宗教的祭祀仪式出现的，在诞生之初，它的宗教文化意义远远大于它的体育意义。古代奥运会以祭神为主，还包括有形体、圣火、演讲、雕塑等文化艺术活动，内容丰富，形式多样，体育竞技仅作为其中的一项内容。

顾拜旦在现代奥林匹克运动创始之际，就坚持“体育与文化教育相结合”的理念，坚决反对把奥林匹克运动看做纯粹的体育竞技。1906年举行的奥林匹克代表大会，倡议在每届奥运会期间同时举行以文化为内容的艺术赛会。从1912年至1948年，历届奥运会中都进行了雕塑、建筑、绘画、诗歌、音乐等方面的艺术比赛。但在1948年伦敦奥运会之后就没有再举办

这种比赛。

1954年国际奥委会全会通过奥林匹克艺术展的方案，并将“组委会举办艺术展览（建筑、音乐、文学、绘画、雕塑、体育邮票和摄影），也可包括芭蕾舞、戏剧、歌剧或交响乐演出”等文字写入《奥林匹克宪章》第31款。这就是奥林匹克艺术节。奥林匹克艺术节是国际奥委会力图把体育与文化和教育结合起来的重要活动，是奥林匹克运动与文化结合最集中的体现。

奥运会主办国充分利用奥林匹克艺术节展示本国文化。墨西哥城奥运会的艺术节为期1年，慕尼黑10个月，莫斯科1年半。洛杉矶奥运会艺术节为期10周，其间举办了20个展览、220场演出。近年来，奥林匹克艺术节出现了按奥林匹克周期设计、走向系列化的发展趋向。比如2000年悉尼奥运会，艺术节跨越4个年度，形成4个主题相互呼应的一个系列：该艺术



节始办于1997年，主题为“梦的节日”，集中展示澳大利亚的土著文化，有30个展览、14场舞蹈与戏剧、8次大型表演、50场电影和文学节目、3场音乐会及其他活动；1998年主题为“海之变”，集中反映澳大利亚各地丰富多样的文化；1999年的主题为“通向世界”，在五大洲50个国家的150多个城市开展70种文化艺术活动；2000年的主题为“参加悉尼的庆典”，于奥运会开幕前1个月开始，各种文艺活动在此时逐渐达到高潮……



奥林匹克艺术节既是对主办国文化的展示，也是世界性的艺术大交流。由于文化的参与，各种艺术形式与奥运的结合，现代奥林匹克运动的内涵变得更加丰富，综合性和审美性也得到了进一步提升。

尽管如此，在奥林匹克运动中，文化活动的影响力仍然有限。在奥林匹克运动发展的过程中，顾拜旦最初设想的“体育与文化教育相结合”的这种平衡逐渐“失衡”，大幅向体育倾斜，兴奋剂、黑哨以及暴力等问题也逐渐显现出来。与此同时，越来越多的有识之士认识到文化和教育对体育健康发展的重要性。

体育与文化和教育相结合是奥林匹克的核心。如果光重视发展体育和与之相关的商业开发，而不注意加强体育与文化相结合，就有可能使体育活动出现偏差，甚至走入歧途。2000年，国际奥委会文化与奥林匹克教育委员会成立。在该委员会的协助下，国际奥委会大力推行奥林匹克教育政策，积极寻求在国家、地区和国际层面，为通过体育发展文化与教育事业提供更多资源。

与收藏委员会非常具化的职责不同，国际奥委会文化与教育委员会的使命是宽泛的，包括文化、教育和青年发展。现在已经有很多奥林匹克文化机构和社

团，包括50家博物馆，60个学术研究中心，还有收藏家、历史学家、艺术家以及各类协会，世界各地的体育迷也会在当地组织各种活动，这些都被国际奥委会视为值得珍视和倡导的财富。

在奥林匹克运动中，文化应该发挥更大的作用。然而，目前尚有四分之三的国家奥委会过多地关注体育竞技，而在挖掘和发挥文化影响力方面作为寥寥。随着人们对体育与文化、教育认识的加深，随着国际奥委会成立文化与遗产部，文化层面的问题将重新引起人们的重视。

德国人巴赫担任国际奥委会主席之后，开始了大刀阔斧的改革。2014年，国际奥委会第127次全会全票通过了《奥林匹克2020议程》的40条建议。巴赫的改革方案是基于奥运会可持续发展、提高公信力和吸引青少年这三大主题。其中，开通24小时奥运频道是重要一步。《奥林匹克2020议程》改革方案中写道：“奥林匹克频道将拥有四大使命：成为奥林匹克运动的家园；沟通和联结观众和网民；宣传奥林匹克精神；通过体育来教育人们。”

在全球化进程中，随着“文化软实力”的提出，各个国家都开始注重本国文化的传播。但是，不可否认，由于奥林匹克运动的巨大影响力，奥运会主办国通过举办奥林匹克文化活动，借奥运之力传播本国文化，的确能收到事半功倍的效果。



山东省体育局组织登山健步

8月7日，在全国第十二个“全民健身日”来临之际，为倡导全民健身理念，营造全民健身氛围，省体育局机关党委、机关工会组织开展了“锐强体育”杯“共抗疫

情快乐健身”登山健步走暨机关党支部主题党日活动。局领导李政、隋拥军、马慧萍、李敬生和局机关各处室、有关直属单位工会职工参加了活动，以实际行动为引领

局办公楼前出发途径经十一路、马鞍山路、英雄山广场，登山到达革命烈士纪念馆后折返。活动中，广大干部职工展现出了很高的健身积极性，步伐矫健、精神饱满、奋勇争先、你追我赶，很快到达了英雄山山顶，在革命烈士纪念馆下，大家缅怀先烈，各党支部纷纷与党旗合影，以开展职工健身活动的实际行动践行办人民满意的体育理念，展示了省体育局干部职工的良好形象和崭新风貌。

目前全国正处于新冠肺炎疫情防控的常态化阶段，开展此次登山健步走活动，是局机关工会换届后组织的第一次职工健身活动，一方面展示了局系统干部职工面对疫情所表现出的乐观向上的良好精神面貌和积极向上的生活态度，另一方面也促使大家注重日常健身，增强体魄，提高身体素质，以更加饱满的热情和精力投入到本职工作中去，为我省体育事业的发展做出新的贡献。

活动迎接“全民健身日”

文 / 本刊记者

全民健身运动作表率。

本次登山健步走活动开始前李敬生作动员讲话，号召大家通过登山健步走活

动进一步增强局系统干部职工的身体素质，养成良好的健身习惯，并对做好个人防护和登山安全提出了要求。活动路线从

早起活活腰，一天精神好。 ——谚语



山东启动广播体操大赛 倡导健康生活方式

文 / 本刊记者

全民健身，健康中国，从做广播体操开始。8月10日上午，2020年山东省广播体操大赛启动仪式在山东广播电视台新闻发布厅举行。旨在通过省级赛事的举办带动广播体操的推广普及，广泛引导和动员群众积极参与广播体操活动。疫情防控常态化形势下，大赛创新技术手段，将通过直播连线互动的方式进行“云上办赛”。

省体育局局长李政，山东广播电视台台长吕

芃，省体育局副局长乔云萍等领导出席活动，并共同启动2020年山东省广播体操大赛。

广播体操和工间健身制度作为全民健身的重要手段和平台，在推动全民健身活动的广泛开展、提高人民身体素质和健康水平，促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活，促进社会主义精神文明建设等方面具有不可替代的积极作用。

国家体育总局等7部委去年联合下发通知，

要求在全国范围内广泛推广普及广播体操。为落实通知精神，山东省体育局、中共山东省委省直机关工作委员会、山东省总工会、中国共产主义青年团山东省委员会、山东省妇女联合会、山东省教育厅、山东省卫生健康委员会、山东广播电视台联合下发《关于在全省广泛开展推广普及广播体操的通知》，其中明确提出举办省级广播体操比赛。

乔云萍在致辞中表示，广播体操是最简单易行的健身方式，在广大群众中广泛开展，深受欢迎。希望通过2020年山东省广播体操大赛的举办，带动各行各业、社会各界踊跃参与丰富多彩的全民健身活动，在全省掀起广播体操和工间操活动的高潮，让更多的人学习掌握一项全民健身

的技能，并养成科学、文明、健康的生活方式。

面对疫情防控常态化的形势，2020年山东省广播体操大赛将会通过直播技术连线互动的方式实现“云上办赛”，这也是在特殊时期激发全民健身新动能的创新实践。大赛分为预赛和决赛两个阶段，预赛由全省16地市各组织一支队伍参赛。预赛阶段所有参赛队伍均采用提交参赛视频的方式进行。由组委会组织裁判团队打分评比，得分排名前8的队伍参加决赛。决赛阶段通过视频直播连线的方式进行，裁判团队集中在同一地点，通过直播视频观看各队比赛并打分排名。

在启动仪式现场，还进行了老中青少四代广播体操表演，青岛、临沂、泰安三地同步直播连线广播体操展演等系列活动。

倡议书

关于推广广播体操运动的倡议书

全省各机关、企业事业单位、人民团体、学、社区：

开展全民健身运动，提高全民健身水平，关系到我们每个人的身心健康和生活品质。广播体操是一种非常好的日常锻炼方式，具有简易性和便利性。

为进一步在全省掀起全民健身高潮，我们倡议：

一、树立“全民健身，从我做起”的体育意识，倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念。

二、积极参与广播体操活动，让广播体操成为我们工作和生活中常态化的健身活动。

三、各机关、企业、事业单位要领导带头，职工参与，在上班期间坚持每天上午十点做一遍第九套广播体操。

四、各大中小学校坚持开展好广播体操普及推广，强健学生的体魄，推动学校体育与社会体育协调发展。

五、各机关、企业事业单位、人民团体、学校、社区可以在适当时候定期开展广播体操比赛活动，提高大家的参与热情。

生命在于运动，幸福源于健康。让我们积极行动起来，“快乐工作，健康生活”，从我做起，从现在做起，从广播体操做起，开始健身吧！

乐行春秋线上线下健步走 走出健康的春华秋实

文 / 郭 伟

编者按

健步里程近 100 万公里，累计步数可绕地球 20 余圈，“乐行春秋”2020 线上线下网路健步走比赛开赛一个月来，仅临沂一地的参与者们就亮出了这样的成绩单。而在全省范围，本届赛事已经吸引了 6 万多活跃选手线上坚持日常打卡、健步健身。

无论是团队还是个人，参与“乐行春秋”赛事的选手们足下生风、精气神十足，健步走在齐鲁大地上的运动公园、市民广场、学校操场……他们昂首阔步，走出健康，走出快乐，走出全民健身和运动战“疫”的正能量。



疫情防控常态化形势下,“乐行春秋”健步走比赛突出做好线上与线下的深度融合,采用线上集中线下分散的形式,拓展赛事活动时空,推动网络赛事活动形成新业态,为我省线上大众体育赛事树立了标杆与样板。在省体育总会的引领下,“乐行春秋”线上赛事在特殊时期演绎出了我省群众体育的新时尚,为全民健身抗疫、推动全民健身国家战略落实方面贡献了力量。

主管部门因势利导 社会力量乘势而上 网路健步昂首走起

“乐行春秋”2020 线上线下网路健步走比赛由山东省体育总会主办,山东省田径运动协会、山东省徒步运动协会承办,山东乐行体育产业有限公司运营。5月20日,省体育总会下发比赛通知后,立刻得到了全省各地的积极响应,一时间有超过6万余人次报名参赛,并且7月1日比赛正式开始后,注册参与者保持了极高的打卡率和活跃度。

显然,这一赛事能有如此强大的号召力,其品牌打造绝非一朝一夕之功。据山东乐行体育产业有限公司总

经理张晓磊介绍,“乐行春秋”健步走比赛称得上是我省线上体育赛事的先行者与开创者,今年也是赛事走过的第三个年头。

2018年3月1日《山东省全民健身条例》正式施行。《条例》明确规定体育总会和其他体育类社会组织应当依照章程,开展全民健身活动,宣传全民健身知识,提供科学健身指导;社会力量可以开发以互联网、大数据、云计算技术为支撑的健身休闲服务平台,为公众提供场馆预订、健身指导、运动分析、体质监测、赛事参与等在线服务。彼时,我省规模性线上赛事领域存在空白,而健身群众对此类赛事的需求广泛存在。顺应时代要求,满足群众意愿,省体育总会作为主管部门因势利导,社会力量的代表山东乐行体育产业乘势而上,山东省首届“乐行春秋”线上线下网路健步走比赛应运而生。首届赛事为期一个月,全省3000多人尝鲜“云端健步”。作为体育主管部门与相关社会力量共同推出的赛事活动,“乐行春秋”也为今后举办类似活动进行了积极有益的尝试。”

回忆赛事的创立初衷,省体育总会秘书处处长孙照



亮表示:经过调研,我们选择世界卫生组织和国家体育总局共同推荐的世界上最佳运动方式之一的健步走活动,运用“体育+互联网”赛事模式,以“走进新时代踏上新征程”为赛事活动主题,首次采取线上和线下活动相结合的方式,发挥网路健步走不受时间地点限制以及老少皆宜的优点,旨在倡导科学健身生活方式,养成日常健步健身好习惯。

办赛扬长避短 奖励诚意满满 健步群众纷至沓来

首届活动成功举办后,作为赛事运营者的张晓磊从探索中得到了很多的思考和启发,同时也听到了不少质疑,诸如相较传统线下赛事,网路赛是不是形式大于内容;网络比赛终归是一堆虚拟的数字,参与感差等等。她表示,线上赛事缺乏现场感等问题的确客观存在,然而线上赛事的优势也相当明显。例如线上赛可以减少参赛人员的交通集散、场地租赁、景观搭建,工作人员保障等,节约了办赛成本。正因为打破了时间和地域的限制,线上赛事往往持续周期长,更利于大众养成良好的健身习惯。

对此,连续带团三年参与“乐行春秋”赛事的临沂东晟户外运动俱乐部负责人魏乃成很有发言权:“虽说群众体育赛事不以成败论英雄,但竞赛杠杆无疑能更有力地撬动起大众的参与热情和积极性,每年赛事举行期间,我们团队的纳新率和活动的出勤率涨幅明显。独乐了不如众乐乐,足不出城在线上与兄弟团队较较劲、跟省内朋友比一比,大家伙走起来都带着集体荣誉感,运动所实现的健身效果也事半功倍。”

亲身体验者的心声坚定了省体育总会和山东乐行体育把赛事持续办下去的决心,同时多措并举力求弥补和解决线上赛事所存在的缺憾与问题。首先,公平公正的比赛环境和合理的赛制是体育赛事成功的根本前提。“乐行春秋”赛事组委会经过充分调研论证,制定了符合健步走的积分制比赛规则。另外,健步虽好,过犹不及,组委会按照健步走的规律安排强度,将每天积分统计的有效步数定在 5000 至 10000 步,既体现了科学健身,又满足了不同人群的需求。

每年的“乐行春秋”线上线下网路健步走比赛,组委会都用心设置奖励内容,今年的比赛设“幸运奖”“人气视频奖”“创意视频奖”“邀请人员

奖”“优秀组织奖”等多类奖项。参与者有机会通过步数达标抽奖、录制参赛短视频、邀请新用户等多种方式获取奖励。值得一提的是,参赛选手上传的创意视频还将有机会在山东电视台《动感视界》栏目展播。

值得一提的是,赛事还设置积分商城,每个人每天的健步走步数都可以兑换成个人积分,积分可以在商城换购健身产品,培育了健步走爱好者的线上消费习惯,直接带动全省各地十万人次参与,拉动了体育消费,带动了经济增长。

“一定的物质奖励调动了大家的积极性,且并通过赛事的衍生活动所获得的健身指导与健康理念则更为宝贵,衷心希望比赛越办越好。”泰安阳光健走协会会长黄晓芳直言“乐行春秋”赛事真的很“实惠”。

丰富赛事周边 搭台首重体验 云端健身前景广阔

为增强线上赛事的参与感与互动性,赛事组委会还在“赛事+”上下功夫,本届比赛首次试水抖音直播、腾讯直播,每周六晚在省体育总会的支持下,邀请知名医疗康复专家、优秀队长、健身达人、热心企业代表等在直播间讲授健身知识,交流健身心得,展示企业社会责任,并进行抽奖互动。另外,组委会定期组织健步走爱好者见面会、座谈会,推动线上线下融合。

孙照亮表示,线上集中线下分散来举办健步走等大众乐于参与、方便参与的体育活动,是疫情形势下全民健身的需要,希望借助这次网络健步走,有更多的协会学习借鉴他们的这种办赛模式,让更多的人采取线上集中线下分散的方式来开展好日常的全民健身活动,强身健体,运动战“疫”。目前,已有日照、济宁、滨州、临沂等地市根据“乐行春秋”比赛的规则和平台,结合当地实际,分别推出了各自的线上线下健步走比赛活动。

归根结底,线上赛事要流畅的运行,离不开稳定便捷的网络平台。三年来,山东乐行体育产业对此的创新与优化从未止步。2018 年首届赛事,乐行体育产业有限公司专门研发了 1.0 版健步走乐行体育 APP 和比赛专用手环。赛后积广泛听取参赛队员和专家的意见建议后,立即着手研发了 2.0 版的“乐行体育”微信小程序,参赛选手无需任何设备均能加入赛事,进一步降低了赛



事的门槛,为第二届比赛提供了更为方便快捷的参赛体验。今年升级至 3.0 版本的小程序则更加突出实用性,特别优化了部分功能,将“人人可以参赛,个个操作方便”的理念落到了实处,满足了中老年人快捷注册报名参赛的需求,受到参赛人员的一致好评。张晓磊告诉记者,得益于流畅稳定的赛事平台,目前通过平台报名参加各类健步走赛事的爱好者达 26 万人,每天“乐行体育”小程序的访问量高达 40 万。

对此,滨州新立河户外健身俱乐部负责人扈俊华感慨,“乐行春秋”赛事的后台系统首重用户体验,充分考虑到了参赛群里的需求,赛事报名免费、无需设备、操作简单,赛事诚意满满,会员热情高涨。

“新冠肺炎疫情的爆发,让体育赛事活动遭遇了前

所未有的‘寒流’,但与此同时线上和网路比赛风起云涌、红红火火,引领了全民健身发展的新趋势。”孙照亮表示,体育主管部门有责任有义务推出更多支持政策与红利,引导鼓励更多社会力量充分利用互联网等信息技术,推动体育科技创新,将线下传统赛事活动与线上赛事活动有机结合,助力“乐行春秋”等优秀赛事实现品牌化、规模化、连续化,为全民健身事业发展和健康中国战略汇聚新动能。谈及未来,孙照亮表示,山东省体育总会将持续倡导文明健康生活方式,发动各协会和社会组织,让体育运动惠及更多人,引领全民健身线上线下发展新趋势。总会也将大力支持乐行体育把这项优质的赛事持续办下去、办出彩,为省内更多健步走爱好者搭建一个相互交流、相互学习、相互促进的平台。



全民健身日 齐鲁动起来

文 / 本刊记者

8月8日晚的潍坊市人民广场灯光四射、群情激昂,2020山东省全民健身日展演暨山东省第十届全民健身运动会倒计时启动仪式在这里举行。本次活动同时也是潍坊市全民健身日主题活动。

省体育局二级巡视员王健敏出席活动并讲话,潍坊市人民政府副市长李平致辞,省体育局群体处处长王辉、潍坊市人民政府办公室副主任贾宝文等出席活动,潍坊市体育局局长沃付贤主持仪式。出席活动领导共同按下山东省第十届全民健身运动会倒计时键。

王健敏在讲话中表示,作为北京奥运会社会化、全民化遗产的重要成果,全民健身日的设立,充分体现了党和国家对全民健身事业的高度重视和关怀,是党和国家坚持以人为本,办好人民满意的体育,重视提高全民健康素质的重要举措。山东省第十届全民健身运动会即将于9月13日在潍坊开幕,这是全省群众体育的一项盛事,对进一步推动全省和潍坊市群众体育的发展,具有十分重要的作用。目前,距开幕式还有36天时间,希望以这次全民健身日活动为契机,围绕办好人民满意的体育,广泛开展体育活动,以全民健身的热潮迎接山东省第十届全民健身运动会的开幕,为山东和潍坊体育事业发展贡献更多的力量。

潍坊市人民政府副市长李平在致辞中表示,体育是彰显一座城市精气神的重要表现方式,全民健身是实现全民健康、全面建成小康社会的重要内涵,是增强人民身体素质、提高生活幸福指数的基本保障。希望全市各级各有关部门大力开展全民健身活动,动员引导更多市民加入健身队伍,加快推动全民健身运动更加广泛深入开展;同时,精心筹备好山东省第十届全民健身运动会,为全省人民奉献一场高水平的体育盛宴。

当天的活动中,还公布了中国体育彩票“云走齐鲁 乐享健康”山东省线上万人健步走获奖地市名单;来自潍坊市各界健身群众进行了广场舞、街舞、颠球、竞技活力操、武术、气舞、瑜伽等精彩的健身项目展演。

全民健身日,齐鲁动起来。除主题展演外,今年的全民健身日,山东省体育局积极创新活动形式,丰富活动内涵,拓展活动时间和空间,组织策划了公益体质监测、运动健身指导、体育场馆开放、体育惠民消费季等一系列活动,与此同时,各地市、县区也纷纷举办本级全民健身日主题活动。一波波主题活动潮,旨在进一步激发群众健身热情,促进群众体育蓬勃开展,为全民健身、健康中国贡献山东力量。



《山东省体育领域黑名单管理办法（试行）》解读

文 / 田美丽

《办法》出台的背景

党中央、国务院高度重视社会信用体系建设。习近平总书记要求，构建“一处失信、处处受限”的信用惩戒大格局，让失信者寸步难行；对突出的诚信缺失问题，既要抓紧建立覆盖全社会的征信系统，又要完善守法诚信褒奖机制和违法失信惩戒机制，使人不敢失信、不能失信。国务院《社会信用体系建设规划纲要（2014—2020年）》、《国务院关于建立完善守信联合激励和失信联合惩戒制度加快推进社会诚信建设的指导意见》（国发〔2016〕33号）、《国家发展改革委人民银行关于加强和规范守信联合激励和失信联合惩戒对象名单管理工作的指导意见》（发改财金规〔2017〕1798号）、《国家发展改革委办公厅人民银行办公厅关于对失信主体加强信用监管的通知》（发改办财金〔2018〕893号）等一系列文件，对社会信用体系建设和黑名单制度管理进行部署安排。《山东省人民政府关于建立完善守信联合激励和失信联合惩戒制度加快推进社会诚信建设的实施意见》（鲁政发〔2017〕44号），对我省失信联合惩戒制度提出了明确要求。2018年8月，国家体育总局发布《体育市场黑名单管理办法》（体规字〔2018〕7号），对体育市场黑名单进行了制度设计，对黑名单的认定主体、认定标准、认定程序、公布方式、惩戒措施等进行了明确规定。我省体育领域加强信用监管，制定体育领域黑名单办法，是贯彻落实党中央、国务院决策部署和我省有关政策的必然要求。

针对体育领域的新情况、新问题和监管的新要求，山东省体育局将体育领域黑名单管理作为深化“放管服”改革、优化营商环境、规范体育行为的重要工作内容，完善信用制度标准，突破单一瓶颈限制，推进信用信息共享，联合多方力量实施，全面构建以信用体系为核心的体育领域新型监管体系，在全省体育领域营造“守信者处处受益，失信者寸步难行”的良好氛围，形成守信联合激励和失信联合惩戒大格局，促进山东体育高质量发展。

《办法》的框架体系

《办法》共八章三十七条，具体包括总则、纳入范围条件、认定程序与公布期限、公布内容渠道、约束惩戒措施、名单退出与信用修复、监督管理、附则。

第一章总则，共5条。主要包括制定依据、定义、基本原则、部门职责等内容。

第二章纳入范围条件，共2条。主要是体育领域黑名单认定范围。

第三章认定程序与公布期限，共7条。包括信用信息主体信息获取的渠道、认定程序、发布期限等。

第四章公布内容渠道，共3条。包括黑名单信息主体的公布内容，公布和推送的渠道方式。

第五章约束惩戒措施，共4条。主要对纳入体育领域黑名单的信息主体采取的惩戒措施。

第六章名单退出与信用修复，共6条。包括黑名单退出的条件、程序，信用修复的方式、程序等。

第七章监督管理，共8条。主要包括体育部门的监管职责、违法违规责任追究等。

第八章附则，共2条。包括办法的解释与修订、施行日期、有效期等。

《办法》的主要内容

1.体育领域黑名单管理定义。《办法》所称体育领域黑名单管理，是指山东省各级体育主管部门，将本行政区域内体育领域发生的，严重违法法律、法规、规章和严重违约失信行为的，具有完全民事行为能力的自然人、法人和非法人组织（以下统称信息主体）纳入黑名单，在一定期限内向社会公布，实施信用约束、重点监管、联合惩戒等措施的统称。

2.各级体育部门的职责。省体育局主要负责全省体育领域黑名单管理的办法制定、认定公布、平台建设、指导监管等工作；市、县级体育主管部门按照本办法规定，负责本辖区内体育领域黑名单管理的组织实施、信息采集、核实汇总、认定公布等工作。各级体育主管部门将成立由单位工作人员、法律专家，以及体育从业主体、从业人员、受众群体等代表组成的体育领域黑名单审定委员会，具体负责信息主体相关条件审验、情节轻重论证、纳入名单界定、公布期限确定、修复退出审议、申诉申辩受理等事宜。

3.黑名单管理原则。《办法》按照依法依规、审慎认定，公正准确、公开透明，必要惩戒、鼓励修复，加强监管、接受监督及谁履职履责、谁认定公布、全省统一标准规范、权责一致分级实施、结果共享合法使用等原则。

4.建立体育领域黑名单信息全覆盖记录制度。《办法》明确了应当纳入体育领域黑名单管理的11种情形，包括从事体育领域相关活动，在消防、医疗、食品、药品、环保、质量等方面发生重大安全责任事故或者严重失信行为，被法定权限主体认定为承担主要责任并给予从严从重处理的；从事体育领域相关活动，按规定应当取得行政许可而未取得，或者应当履行登记备案手续而未履行，被法定权限主体界定为拒不改正的；通

过欺诈欺骗、行贿受贿、裹挟勒索、提供虚假材料、隐瞒真实情况等不正当手段取得，或者伪造变造体育领域活动相关行政许可、资质等级、荣誉称号，被法定权限主体界定为严重扰乱社会管理秩序或者侵害社会公共利益，给予从严从重处理的；在体育领域活动中，因违法行为受到刑事处罚的；在体育市场经营活动中，受到吊销许可或者登记证书行政处罚，或者因违法违规行为一个自然年度内受到两次（含）罚款以上行政处罚，或者连续两个自然年度内因同类行为受到两次（含）罚款以上行政处罚的；在高危险性体育项目经营、体育彩票代销、公共体育设施管理、枪支枪弹管理和健身气功站点管理中出现违法违规行为，以及发生兴奋剂违法、拒绝阻碍体育执法检查等行为，按照省体育局《山东省体育行政处罚裁量基准》界定为严重违法情节程度给予行政处罚的；在体育赛事活动中，发生违规执裁、虚假比赛、赌赛罢赛、违规转会交流、扰乱赛场秩序、妨碍公共安全等严重违背体育道德、严重违反赛风赛纪、严重侵害社会公共利益行为，引发聚众闹事、群体上访事件，并被法定权限主体给予从严从重处理的；发生地下私彩与非法买卖彩票、伪造变造与冒领冒用彩票、制作与出售假彩票、非法网售彩票等“假体育彩票”行为，拒不按要求改正，被法定权限主体给予从严从重处理的；违法违规长期侵占、严重破坏公共体育设施，拒不按要求改正，被法定权限主体给予从严从重处理的；被司法机关列为失信被执行人的；法律、法规、规章等规定的其他应当列入体育领域黑名单的。

5.实施体育领域黑名单主体全方位惩戒制度。《办法》明确了对体育领域黑名单主体采取约束惩戒措施，包括作为信用监管评价指标之一，在开展年度信用评价时，给予信用减分、降低信用等级；列为行政许可重点审查对象，从严审核行政许可可审批项目，限制新增项目审批核准，限制享受相关便利措施，依法限制获得或者撤销其相关行政许可、从业资格等；列为日常重点监管对象，增加检查频次，加强现场核实，对再次发生违法

违规行为的，依法从严从重处罚；限制申请财政性体育资金扶持项目和政府性体育基金投资项目；限制参与政府投资项目，在体育领域工程招投标、设备设施采购、服务项目购买、场馆设施运营、公共资源交易活动等承接主体评定时，作为不利指标；限制参与政府举办的体育领域公益活动，限制参与体育行业特许经营；限制参与或者禁止进入职业体育活动，对于已进入的，可通过准入制度强制退出；限制或者取消参与体育领域政府举办的示范创建、评先评优、表彰奖励等活动或者资格，对于已获得的，给予取消；限制担任体育组织机构职务，并作为职务任用、岗位聘用、年度考核等负面因素；法律、法规、规章等规定的其他措施。

《办法》同时也规定了各级体育主管部门对体育领域黑名单主体实施信用惩戒措施，应当与其违法违规行为的性质、情节和社会危害程度相适应，不得超越法定的许可条件和处罚种类、幅度、范围等。

6. 实施体育领域黑名单信息全口径归集制度。《办法》规定，各级体育主管部门可以通过政府信息公开、信用中国、政府信息共享机制等多种合法渠道，对符合列入体育领域黑名单的主体信息进行归集。各级体育主管部门及其所属企事业单位、所管社会组织团体，可依法记录采集自身业务活动中服务管理对象违法失信行为。任何单位和个人均可以向体育主管部门投诉、举报涉及体育领域的违法失信行为，并提供相应证据材料。

7. 建立体育领域黑名单信息全渠道共享制度。《办法》规定，体育主管部门对认定的黑名单信息主体在官方网站公布，并推送至上级体育主管部门、全国信用信息共享平台、国家企业信用信息公示系统等政府信息共享机制。各级体育主管部门应当引导和鼓励体育市场主体、社会组织、新闻媒体等在市场交易、行业自律、社会监督等方面，对体育领域黑名单信息主体实施约束惩戒。支持和鼓励各级体育主管部门与其他行业部门加强交流、协同配合，共享信用信息、互认审定结

果、实施联合惩戒。

8. 体育领域黑名单主体实施全过程监管制度。《办法》规定，各级体育主管部门应当加强对体育领域黑名单信息主体的监管工作，明确整改要求和整改期限，开展失信提示和警示约谈，做好风险预警监测和信用管理培训，建立督促失信主体加快整改失信行为、主动自我修复信用的长效机制。省体育局负责建立全省体育领域黑名单信息主体管理系统和数据库，对相关信息记录建档保存。失信记录保存期限按有关法律法规规定执行。因对信息主体认定有误纳入黑名单的，相关信息不予保存。各级体育主管部门在组织审定认定、信息采集归集、诚信教育培训、信用辅导咨询等体育领域黑名单管理工作中，不得向信息主体收取任何费用。对体育领域黑名单管理工作中出现的信息不准、认定有误、公布不当等事宜，相关体育主管部门单位应当积极采取措施予以相应纠正更正，消除负面影响。各级体育主管部门应当对所属列入黑名单的法人和非法人组织，包括其负有责任的法定代表人（或者主要负责人）、其他直接责任人员，根据情节轻重程度，依规依纪进行问责。

9. 体育领域黑名单全面引入信用修复机制。《办法》规定，体育主管部门应当建立健全体育领域黑名单信息主体退出和关爱救济机制，支持和鼓励黑名单信息主体通过主动履行义务，自我纠错、重塑信用。除了届满自动退出、异议处理退出、标准变更退出等退出黑名单的条件以外，黑名单信息主体符合信用修复规定条件，申请退出黑名单，经作出认定的体育主管部门同意提前退出。能够通过履行职责义务纠正失信行为，相关黑名单信息主体申请信用修复，可退出黑名单。鼓励黑名单信息主体通过支持社会公益事业、参与社会志愿服务、加大履行职责义务力度等方式，提升自身信用水平。鼓励黑名单信息主体积极参加县级以上政府部门组织的信用修复专题培训、委托具有资质的信用服务机构进行信用评价、主动接受信用管理辅导咨询等。



山东举办 2020 年“全民健身日” 文化艺术节非物质文化遗产

2020 年 8 月 8 日，是国家第 12 个“全民健身日”。由山东省体育总会、山东省老年人体育协会、枣庄市人民政府主办，枣庄市体育局、市文化和旅游局、市体育总会、市体育事业发展中心、市老年人体育协会、台儿庄区人民政府承办的 2020 年“全民健身日”主题活动（枣庄会场）暨枣庄市第五届群众文化艺术节非物质文化遗产展示启动仪式在枣庄市台儿庄古城举办。

中国老年人体育协会副主席、省老年人体育协会主席曹学成，枣庄市副市长刘吉忠，省老年人体育协会副主席王兆成，中国老年人体育协会太极拳专项委员会副主任、省老年人体育协会副主席李长顺，省老年人体育协会副主席王春虹，省老年人体育协会副主席、枣庄市老年人体育协会主席孙兰昌，省老年人体育协会秘书长、省老年人体育活动管理服务中心主任王立雯，省体育总会秘书处副处长李开锋，省老年人体育协会副秘书长、省老年人体育活动管理服务中心副主任孟涛，枣庄

市体育局局长康宝奇及枣庄市体育总会、文旅局、台儿庄区相关领导出席启动仪式。中国老年人体育协会副主席、省老年人体育协会主席曹学成宣布活动开幕。

枣庄市人民政府副市长刘吉忠在讲话中说，枣庄是一座运动之城，体育产业和休闲健身、文化旅游的深度融合，体育休闲和健康产业逐步成为新的经济增长点。近几年，我们按照中国和省老年体协要求，将老年太极拳推广普及作为全民健身工作抓手，通过选派教练员下乡进村开展培训等形式，先后培训骨干 5 万余人，形成了覆盖城乡的社会体育指导员健身队伍，群众习练太极拳氛围浓厚。

中国老体协副主席、省老体协主席曹学成与枣庄市人民政府副市长刘吉忠共同为山东省老年太极拳枣庄台儿庄古城活动基地揭牌。

曹主席在接受媒体采访时说，太极是非物质文化遗产，可以强身健体、修身养性，而且老少皆宜，有钱无钱



主题活动暨枣庄市第五届群众文化遗产展示启动仪式

文 / 汪 涛

都能学，穷打富打都可以，能够提高人的健康水平、生活水平和生命质量。多年以来，省老年人体育协会大力推广普及老年人太极拳，成效显著，目前已经在省培养了 36 万太极拳业务骨干。今年四月份，省文旅厅和省体育局联合发文（鲁文旅公共〔2020〕4 号），在全省开展推广太极拳健身活动，这就意味着普及太极拳的主体由老年人转变为面向全社会，也就是全民太极！我们要实施太极“七进”战略，即进机关、进企业、进学校、进社区、进家庭、进村居、进景区，包括今天大家看到的太极走进台儿庄古城，要形成太极 + 文化 + 体育 + 旅游融合发展的大好局面。

全省老体协广泛开展“全民健身日”主题活动，枣庄作为省老体协的主会场，当天还在台儿庄古城举办了非遗成果展。

启动仪式后，召开了“落实全省老体协半年工作会

议精神和广泛开展太极拳健身活动座谈会”。曹学成一行与省老年人体育协会副主席、枣庄市老年人体育协会主席孙兰昌，枣庄市体育局局长康宝奇，枣庄市体育事业发展中心主任高志勇以及市文化旅游局、体育总会、市文化馆馆相关部门负责人参加座谈。

曹学成在讲话中说，普及太极拳首先要提高认识，统一思想，这是普及太极拳工作和落实“4 号文”的前提，要让全社会充分认识到普及太极拳工作的重要意义。可以“三块牌子一套人马”，形成部门联合，资源与成果共享，融合发展。下半年的工作以太极拳为重点，带动和引领其他健身项目的广泛开展。要突出业务骨干培训这个核心工作，提高普及率，扩大覆盖面。学习齐河、肥城、宁阳等地的先进经验，以创乡为引领，以下乡进村为重点，把推广太极拳健身活动真正落到实处，打好普及太极拳第二阶段收官战役。

山东围棋队正式落户日照

文 / 宋莹

7月30日，日照山海大象围棋队成立仪式在日照举行，这标志着山东围棋队正式落户日照，并以日照山海大象围棋队之名征战2020新赛季的中国围棋甲级联赛等全国及世界大赛。未来，山海大象集团不仅成为棋队的冠名商，也将参与到棋队的品牌化建设当中，共同为山东围棋发展壮大贡献力量。

山东围棋队诞生于2003年，是我省继男足、男篮之后的第三支职业运动队。队伍现任名誉总教练为棋圣聂卫平九段，主教练为著名国手曹大元九段，队中现有江维杰、周睿羊、范廷钰三位围棋世界冠军，2010年曾夺得甲级联赛冠军。多年来队伍成绩一直稳定在联赛前列，是不折不扣的围甲豪门。此次牵手山海大象集团，队伍落户日照，也是队伍发展的新契机。仪式中，齐鲁棋院与山海大象集团签署合作协议。中国围棋协会副主席、棋圣聂卫平分别向日照市体育局、日照山海大象集团颁发支持围棋事业特殊贡献奖。日照市委书记张惠向山东围棋队授“日照山海大象围棋队”队旗，随后，队伍主教练曹大元九段介绍了队伍人员组成情况，并表示希望能将队旗插上围甲联赛的最高峰。

对于山东围棋队落户日照，中国围棋协会主席林建超评价：日照已成为中国围棋乃至世界围棋的一个亮点！“去年在日照召开的中国围棋大会是最好的一届，还举办了第一次召集的世界围棋峰会，已经见证了日照围棋的盛况、山东围棋的盛况乃至中国围棋的盛况。”他说。

省体育局二级巡视员王健敏表示，近年来山东围棋发展迅猛，无论竞技成绩还是普及程度都位于全国前列，相信这次围棋项目与日照再次合作，定能以棋为媒、推动日照做好“围棋+”“体育+”“文化+”“旅游+”文章，积极发展围棋上下游产业，共同谱写“友好·合作·共赢”的新篇章。

活动现场，曹大元九段还带领弟子江维杰、周睿羊、陈梓健、伊凌涛、崔灿等一众明星棋手与日照当地心禾围棋学校、方圆围棋学校20余名小棋手互动下指导棋，让日照的围棋爱好者近距离感受职业棋手的魅力。本次日照与围棋的再度结缘，也将进一步擦亮“棋”乐无穷、大放“弈”彩的全国围棋之乡城市名片，书写活力之城建设和围棋发展的崭新篇章。



王晓丽：

阳光下最灿烂的浪花一朵

文 / 宋莹 杨岚

编者按

位于海南澄迈偏僻的海边一隅，警戒线拉起一道隔离带，将一片忙碌的海岸与外界隔离开来，新冠疫情期间本就没有了游客喧嚣的海边，成为了省帆船帆板队绝佳的封闭训练场。警戒线内，逐风踏浪与大海相搏的我省帆船帆板队的队员们，正努力抓住这备战十四运的最后一个完整的冬训时间，加紧备战。对他们来说，每年11月初来到海南，集结、训练、待来年比赛季再出征，每一个冬训，无关岁末，无关假期，无关佳节团聚，只有争分夺秒，精进体能打磨技术，向着心中的目标不断奋进。而这样的冬训，省女子帆船470级队员兼帆船470级主教练王晓丽至今已经历了20多年。

今年38周岁的王晓丽无疑是国内帆船运动员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级绝对的实力和

举手投足间流露出的那股坚韧不服输的霸气。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



你永远不要低估一颗冠军的心。

——汤姆贾诺维奇

不计其数。眼下，她卸下国家队的戎装，回归省队专心备战全运会的同时，更是在为我省帆船470级的传承与发展尽心竭力，用她的话说，当教练便是一种责任，绝不能让山东帆船事业的辉煌成绩在我们这一代人的手里受到影响！

一路走来 如风帆向前 没有退路

健康的小麦色皮肤、因长期暴晒而微黄的头发、手上一层一层的老茧无疑是王晓丽作为帆船运动员的标志。在省帆船帆板队领队孙茂春的眼中，王晓丽是难得的特别能吃苦的选手，自信、冷静、霸气、有韧劲儿是他们评价王晓丽时用到最多的词语，“她的自律性特别强，别的队员我们逼着练，但她训练我们都怕她练多了。”孙领队告诉记者，470级可谓是帆船项目所有船型里面最复杂也是最全面的一个，作为双人艇项目，在海上的调整、配合、战略战术和个人技术一个都不能少，王晓丽作为舵手，更是一条船的核心和关键。“一条船上有几十条绳子，每条绳子作用不一样，很考验选手的技术能力。”

自1997年开始接触帆船项目以来，王晓丽便一直是队里特别刻苦的那一个，每每遇到了困难瓶颈，她总会想起入队之前母亲的话：“如果选择了这条路，那就要坚持走下去，没有退路。”刚开始练的时候，有一次她摔破了膝盖，缝了5针，由于伤口不能沾水不能下海训练，教练告诉她，等伤口拆线了才能下海。于是仅仅过了三天，王晓丽就自己拿了把小剪刀把线剪断用镊子捏出来，自己就这么给自己“拆线”了，而后腿上缠上保鲜膜便下了海。“看见别人练我就着急，总觉得一天不下水就错过了什么似的。”她是队里唯一一个常年训练都全勤的女队员，对自己的项目保持着几十年如一日的热忱：“一开始练的时候就觉得这个项目怎么这么好玩，我要赶紧出成绩才行，通过一些思考总结出一些技术要点，以及通过自己的战略战术赢得比赛，感觉特别有成就感。”王晓丽说，从踏上帆船这条路起，她就告别了曾经白皙的皮肤和细嫩的双手，和男孩子一样劈波斩浪，她选择了一条和爱美的姑娘不同的路。就这样，从体校到省队再到国家队，从普通选手到全国冠军再到奥运赛场，这一路，她走得踏实且坚定。

两次复出 一战为突破 再战为责任

从九运会以单人艇项目首次征战全运会，到十运会时，王晓丽已是国内女子470级的实力佼佼者，此后，十一运、十二运两届全运会冠军拿下，她功成名就，而伦敦奥运会她为国出征并最终取得第十一名也为中国帆船女子470级别实现了历史性突破。对于一名运动员来说，赛场上她已阅尽千帆，该是回归生活的时候了。因而在十二运会后，王晓丽萌生了退役的想法，选择完成自己人生的大事，于2014年生下了儿子。而产假还没休完，她就接到了国家队的征召备战里约奥运会。抱定了为国争光的信念，王晓丽复出，带着还在蹒跚学步的宝宝，毅然选择回到了国家队。彼时，距离里约奥运会仅有不足一年时间，而刚刚生产完不久的晓丽身体机能各方面还未完全复原，为了能以最佳状态迎战奥运，意志力强大的她逼着自己每天刻苦训练。在寒冷的冬天下海拉帆，在岸上和其他年轻队员一起进行力量练习，凭借这份坚定的心智和意念，她与队友再次取得帆船女子470级里约奥运会资格，在奥运赛场上再现了中国帆船选手的风采，彼时，她已是34岁。

2017年，再战十三届全运会的王晓丽终获季军，全运会后，以往的搭档队友都选择了退役，想到对家里的老人孩子少有陪伴，王晓丽再次申请了退役。但此时，又有新的问题摆在了她的面前，由于十四运取消了跨省组队的政策，山东帆船470级的梯队建设面临挑战，省内缺少优秀教练员，年轻队员水平尚未达到国内领先水平，作为我省传统优势项目的帆船470级面临了后备人才青黄不接的局面。2018年，王晓丽接到了一个双重任务，第一项是回到省队，准备备战十四运的比赛，另外一项对她来说却有几分特殊，那就是担任省队470项目的主教练。面对家里即将上小学的儿子，想想队里二十几名小队员，王晓丽又一次选择回到队里，回到队员们的身边。再次复出，从队员变成教练的身份转变，让王晓丽觉得些许不适应，但是当她看着面前少年少女一双双热切而诚挚的双眼，她真切地体会到了这份责任感，并将这份责任感转化成了积极的行动。“如果我们老队员退役我省这个项

目就面临没落的危机那会是我最大的遗憾。”王晓丽说，这次回来的最主要目的也不是为了自己参赛拿什么成绩，而是想带起这批队员，以后即使自己真的退役了也没有什么遗憾，还有年轻一代的人能顶起来。“这也是我的责任吧，省队培养了我这么多年，在这个时候作为一名党员，我还能在省里做点事情也挺好的。”朴实的话语中，流露的是对项目的责任与担当。

目前，王晓丽带领的省帆船470组共有28名队员，经过一年来的带队训练比赛，王晓丽也逐渐适应了角色的转变，“开始带队时操心的事情非常多，精力明显不够用，一方面要保证自己要训练好，还要制定计划安排队员训练，晚上睡不好总是在想如何跟队员们沟通，通过什么手段才能提高他们的训练积极性。但时间久了，我发现队员们提出的问题对自己的技战术提高也会很有帮助，这样一来我们有了相互帮助的感觉，共同促进、共同进步，甚至达到了事半功倍的效果。”一年来，队中的几位小队员成绩已经颇有起色，跑船的思路也已经慢慢清晰起来，在各项全国赛事中也拿到了不错的名次。“平时训练中我对他们引导比较多，毕竟硬灌输理论也效果不好，多数时候我会选择下海跟他们对抗，之后他们就会特别喜欢和我讨论，实践过后进步也特别快。就这样边执教边跑船，我觉得很有成就感。”日常生活里，王晓丽时常会跟队员们讲讲自己以往的经历，并聆听队员们的心声，为队员们排忧解难。470组在她的带领下像向阳的葵花茁壮地成长，一批前途光明的帆船运动员也纷纷涌现出来。“一些小队员技术、感觉各方面已经开始成熟起来，我们每周都跟国家队合练，在合练中就能看出我们队员的成绩已经比较稳定，未来可期。”王晓丽对自己的队员们信心满满。

六战全运 向着目标再踏征途

自2019年11月1日省帆船帆板队冬训开始以来，队伍便一直处于封闭集训的状态，白天紧密的训练，晚间训练小结会，加之每天批改训练日记，王晓丽的生活被安排的满满当当，“时常是边批训练日记边与家人视频一会儿，有时直接就忘记跟家里通话了。”而对于自小由爷爷奶奶看大的儿子，王晓丽总有说不出

的愧疚和心疼，她把大量的光阴献给了热爱的体育事业，而陪伴儿子的时间却太少太少。除了每年冬训5个多月时间队伍在海南外，夏季除了比赛，队伍则常年在日照训练。一年到头，王晓丽能回到济南家中陪伴孩子的时间往往不足一个月时间。由于长时间见不到妈妈，有时即便王晓丽回到家，儿子也会表现得特别敏感，只要她不在儿子的视线之内，每隔几秒钟小朋友就要喊一声“妈妈”来确认妈妈人在哪里，生怕妈妈会突然消失。

庚子鼠年的春节，王晓丽的丈夫带着6岁的儿子欧文来到队里陪王晓丽过春节，一家人终于在海南过上了一个团聚春节。由于疫情影响，本来打算只在队里待十天的丈夫和孩子最终待了二十天，这是几年来孩子第一次与妈妈相处这么长一段时间。平时，只要妈妈在，小家伙就黏到王晓丽的身边，寸步不离的样子可爱又令人心酸。准备从海南回程时，小男子汉虽然眼泪止不住地往下流却强忍住不让自己哭出声音，前往送别的王晓丽内心泛起阵阵的酸楚，她对儿子说：“妈妈要在这里工作，你现在的任务是好好学习，而妈妈的工作就是好好训练，参加比赛。”儿子突然认真地对着王晓丽问：“妈妈我什么时候才能和你一直在一起不分开？”一瞬间，王晓丽被这个问题问得措手不及，眼泪止不住地流下来，她在心里默默回答，等妈妈得胜归来，一定要更长久地陪伴你成长……

家庭和帆船，都是王晓丽人生中不能割裂的一部分，它们互为阴阳，填充和完满了她疾驰于大海、勇敢无畏的生命经历，也照亮了她丰满羽翼下同样渴慕征战于蓝色战场的后辈们眼前的道路。“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。”朋友圈里，王晓丽这样写道。作为一位即将“六战”全运的老将，王晓丽内心满是坦然，“我的任务就是尽自己最大的努力做到最好，虽然年龄偏大体能上不占优势，但我的心态好，所以不会太去想结果，在有限的身体条件下去拿到好的成绩吧！”



临沂社会力量办体育闯出名堂

文 / 史文平 苗 倩

“不用出小区，就可以有很好的健身设施，不仅室外还有室内的，对我们喜欢健身的人群来说太方便了。”在临沂市区的宝丽未来城一期小区里的配套健身房里，正在健身的市民王女士对记者说。

足够的室内健身场地，整齐划一的健身器材，室外标准的塑胶跑道和篮球场地，在临沂像宝丽未来城这样的新建小区里，按照《临沂市城区新建居住区配套体育

设施建设管理细则》要求，针对高档社区、一般小区、还建社区，明确了 A、B、C 三类标准，鼓励开发企业建设与小区定位相匹配的体育设施，更好地满足群众多样化的健身需求。截至目前，该市已经完成验收 7 个小区，总建筑面积 213 万平方米，居住人口 30660 人，共配套建设室外健身场地 1.26 万平方米，室内健身场地 0.6 万平方米，人均指标远高于国家标准。社会力量办体育在新



建小区配套体育设施方面,临沂已经走在前列,形成了“临沂典型”。

不仅如此,一直以来,临沂市坚持以“政府引导、部门协同、市场运作、群众参与”为导向,积极拓宽思路、创新手段,全力推进社会力量办体育改革,成效初显。数百家体育社团、俱乐部和近4000户体育产业市场主体,活跃在全民健身、竞技体育、体育产业等各个领域,为全市体育事业繁荣添砖加瓦。

随着临沂市委、市政府连续两年把“社会力量办体育”列入全市重点改革事项,并印发《临沂市关于开展社会力量办体育工作的实施意见》(临办发〔2020〕2号),社会力量办体育“遍地开花”的态势在临沂市进一步显现。

体育于吾人占第一之位置。

主动引导,全民健身添活力

金秋收获季,临沂体育又有新收获。在日前出炉的山东省首届品牌体育赛事榜单中,临沂市承办的2019国际划联皮划艇静水世界冠军挑战赛和该市重点打造的临沂国际马拉松赛分别荣膺“十大精品体育赛事”和“十大马拉松赛事”,临沂市品牌赛事打造又添新印证。

品牌赛事打造,繁荣赛事活动是基础。临沂市体育局、市体育总会强化互动,着力推动协会自身品牌建设,通过管办分离、政府购买服务等措施,按照“一协会一品牌”的方针,让有实力、有意愿的体育协会、俱乐部加入到品牌赛事培育中。据统计,每年该市由协会、俱乐部承办的市级以上赛事活动达到100余项次,其中国家级、省级赛事活动20余项次。市钓鱼协会、市登山协会、市马术协会、市健美协会等参与打造的“垂钓沂州”“走遍蒙山沂水”“一带一路大赛马”“情系沂蒙”健美健身大奖赛等一批品牌渐渐产生了影响力。

品牌赛事打造,市场化开发运营是方向。为此,临沂市坚持一手抓赛事提升,一手抓市场开发,通过“1个品牌赛事+1家赞助企业+1个运营公司”运作模式,充分引入市场资源。社会资本和品牌赛事形成了一条互惠互利、相得益彰的共同发展之路。以“房源集团杯”万人健步行为例,从2016年开始与房源集团合作,由专业化公司统一承办,每年吸引万余人报名参加,群众参与度和活动知名度同步提升。此外,诸如被中国田协评为“红色文化特色赛事”的临沂国际马拉松赛、打响红色文化品牌的“红色之旅逐梦骑行”全国革命老区自行车挑战赛、连办6届的横渡沂河大奖赛等均得到了当地著名企业冠名。

在临沂蒙山,有一条登山健身步道将户外骑行线路、多类型山地户外运动区等串联起来,并衍生打造了山地马拉松、登山越野联赛、山地骑行比赛等一批蒙山品牌IP赛事,每年吸引1万余人来此参赛。这条登山健身步道就是蒙山国家健身步道,由临沂市与山东连胜体育产业有限公司合作建设,2018年被纳入国家优质体育产业名录,2019年被国家体育总局体育文化发展中心评为2019中国体育旅游精品线路。

通联合作,竞技体育有动力

位于临沂市北城新区滨河地带的赛点网球俱乐部,每天下午晚上都会迎来不少打球的人,其中不乏在省市运动会中登上领奖台的。赛点网球俱乐部在临沂已深耕

——毛泽东

网球推广普及将近 10 年时间,自 2017 年以来,俱乐部和临沂市体校联合办起了市网球队,“市队俱乐部办”成为临沂社会力量参与竞技体育模式之一。

临沂市社会力量活跃,协会、俱乐部、企业等各类社会资源丰富,为充分发挥他们的优势,临沂市体育局与其“市队联办”,联合组建了网球、乒乓球、轮滑、攀岩、街舞、击剑等 16 个项目运动队。据了解,去年以来,这些项目的运动队在训人数超过 3400 人,参加省锦标赛获得 25.5 枚金牌,占金牌总数的 47%。今年的省攀岩锦标赛,心岩攀岩俱乐部为临沂收获了 4 枚金牌、5 枚银牌。去年的二青会,赛点网球俱乐部代表山东拿到了第四名,今年的省网球锦标赛又为临沂市捧回了 2 金 2 银 4 铜的佳绩。“我们的网球培训从幼儿园、小学阶段就开始抓起,学生基数大,目前 20 个教练面向着七八千个学生。另一方面,市体育局、市体校则在大赛名额、参赛保障等方面给了我们很大支持。”赛点网球俱乐部负责人金保春说。

在临沂这片红色土地上,有不少中小学以傲人的大赛成绩闻名国内,像郯城一中女足,在 2017 至 2018 年度连续夺得 5 个全国中学生重要赛事的冠军;像临沂一中女篮,自省第十七届运动会开始,连续 7 届获得省运会冠军,累计为临沂市夺得 25 枚金牌。优势互补,临沂市积极实施“名校办名队”,与 12 所体育传统项目学校深度合作,利用学校教学、场地、管理等优势资源,将运动队建在学校,推进足篮排三大球项目开展。数据显示,近年来由体育传统项目学校输送的后备人才有 300 余人,代表临沂市参加省锦标赛、省运会及国家青少年锦标赛等竞技体育赛事获得的金牌占金牌总数的 40%。

与此同时,临沂市还注重拓宽后备人才培养渠道,出台了《优秀体育后备人才训练基地管理办法》,新认定了鲁南武术学校、临沂一中、山大华特卧龙学校、临沂零伍叁玖乒乓球俱乐部等 11 家后备人才训练基地。目前,全市参与省运会备战的后备人才训练基地常年有训运动员达到 1000 余人,注册参赛运动员 1300 余人,是上届省运会临沂市参赛人数的 3 倍。

支持鼓励,产业发展聚合力

今年 8 月,首届山东(临沂)体育用品博览会成功举办,展会期间举办的山东省体育产业资源推介会上,临沂市重点打造的“中国临沂体育智能制造产业园”项目吸引了不少专家学者、体育企业的关注。

目前,临沂市根据全市体育产业发展状况,谋划了

“一会一城一园两基地”产业布局。即举办山东(临沂)体育用品博览会,做强中国(临沂)体育用品城,建设临沂体育智能制造产业园,壮大沂南县制球产业基地、郯城县高端体育用品制造出口基地。产业布局的落地,离不开社会力量的参与。在山东省体育产业资源推介会的会后采访中,不少当地体育企业负责人表示将全力支持“中国临沂体育智能制造产业园”项目的建设。

体育制造业掀新篇,竞赛表演业、体育旅游、体育服务业等同样引得社会力量趋之若鹜。依托社会力量参与打造的品牌赛事,释放自然资源优势,临沂市积极拓展“体育+旅游”,新业态全面起势。与旅游景区合办,临沂市打造了“美丽乡村”迷你马拉松、“红色之旅沂蒙骑行”自行车等品牌赛事。一批旅游景区涉足体育,正式加载体育旅游新引擎:费县云瀑洞天景区内,房车露营、高空溜索、漂流、滑草、攀岩等各项休闲运动场地欢声笑语不断;在雪山彩虹谷景区及周边区域,集体育赛事、休闲健身、康养医疗、农业体验、体育培训、民俗文化于一体的体育旅游项目已经有了规划;岱崮地貌旅游区内,马拉松、无线电等省市赛事成为常有之事……

据初步统计,云瀑洞天景区每年通过体育带来的人气达 15 万人次,雪山彩虹谷景区达 30 万人次。蒙山旅游度假区、岱崮地貌旅游区、雪山彩虹谷景区通过连续举办各类赛事,带来的旅游收入每年增加 5%。

健身服务业领域更是社会力量的“主战场”,全市以健身休闲为主营业务的体育协会、俱乐部有 400 多家,以庆华健身、赛点网球、天翼航模、海棠橄榄球、丰和马术等为代表的相关企业,所服务对象涉及各个年龄段市民,激发着广阔的体育消费潜力。

社会力量办体育改革是体育领域全面深化改革的重要内容和方向,临沂在这方面的推进步伐继续,“下一步,我们体育部门要继续深化‘放管服’改革,加强对赛事、人才等的政策支持和服务保障,完善部门联动机制,精简办事程序,加快业务流程优化,为社会力量办体育提供更多的机制保障。同时完善市场机制,重点围绕推进社会力量参与全民健身、办竞技体育、办体育产业、办体育文化、办体育交流,提供多层次多样化的体育资源供给。整个过程中,还要健全社会力量办体育的监管制度,加强对各类赛事规范管理,指导体育社会组织加强行业自律,推动社会力量办体育高质量发展。”临沂市体育局局长刘艳芬说。

社会力量办体育,期待临沂闯出更多好“名堂”。



“建筑之乡” 盛开绚丽 “太极花”

文 / 张 军 梁长鹏 孙伟波

编者按

2020年初,第一批“全国老年太极拳之乡”名单揭晓,在总共60个上榜名单中,山东省独占32席,充分展示了山东推广、普及太极拳的扎实成果。淄博桓台县名列32个“太极拳之乡”中,这个曾经的“江北第一吨粮县”,著名的“建筑之乡”,以充分满足“组织保障”“工作基础”“场地、经费投入”“教育培训”“展示交流”“重视宣传”等条件毫无争议荣膺“太极拳之乡”。国字号“太极拳之乡”不是终点,桓台县在“建筑之乡”的土地上,正在擘画更加绚丽的太极拳运动发展蓝图——

清晨,当第一缕阳光初现地平线,乌河两岸,马踏湖畔,渔洋故里,红莲湖边,乃至整个县城能够利用的每一处可方便利用的健身场地上,伴随着舒缓的音乐,一队队,一组组,含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水,太极拳习练者组成了桓

台县全民健身最炫的风风景线。

“太极拳协会是我们县最大的一个体育协会组织,无论是习练人群,还是发展规模都处于各协会之首。这一运动健身项目的推广、普及,极大弥补了全县全民健身的薄弱点和空白点,让更多人可以无门槛地跨

高尚的娱乐,对人生是宝贵的恩物。

——鹤见右辅

入到全民健身的行列中，让人人参与全民健身、人人享受全面小康成为桓台的现实写照。”桓台县委教育工委常务副书记、桓台县教育和体育局党组书记魏峰说。

“打太极拳，享健康人生”已经深耕于越来越多习练太极拳的人的健身理念之中。“‘太极拳之乡’已经成为桓台打出的一张靓丽名片，但这张名片尚需越擦越亮，如何更好发挥太极拳在全民健身中的重要作用，让太极拳健身为不同需求的人群服务，让太极拳这朵全民健身花园中的民族奇葩在桓台开得更加绚丽多彩，我们还有很长的路要走。”魏峰说。在桓台，练太极拳，谈太极拳，研究太极拳，逐渐成为“时尚话题”，“游看‘两湖’（马踏湖、红莲湖），学到‘渔洋’（王渔洋故居），健练‘太极’”已经成为桓台大多数人的共识和生活习惯。

这里，有“太极花”盛开的肥沃土壤

政府主导有力，组织建设得力，人群参与给力，这是桓台最终能成为“太极拳之乡”的三大法宝。在桓台县老年人体育协会主席、桓台县太极拳协会会长巩丽萍眼里，三大法宝是桓台创建“太极拳之乡”最可靠的保障，也是桓台太极拳今后持续健康发展的强有力保证，更是她有信心当好“带头人”的坚实靠山。

桓台总人口 50.4 万人，据统计，全县 60 岁以上的老年人约 11.6 万人，占到全县总人口的 22.9%，这对社会经济发展提出了严峻挑战。近年来为积极应对人口老龄化问题，桓台县委、县政府始终高度重视老年人体育工作，不断深化对老年人体育工作的认识，坚持把太极拳普及作为推进老年人体育工作的重要抓手，不断完善机构，强化措施，老年人太极拳普及工作取





得积极进展，多次荣获“全市老年人体育先进单位”，2017年被省老年人体育协会确定为“太极拳推广普及工作的联系点”，直至今年荣膺全国首批“太极拳之乡”行列。

“太极拳能够得以在几年的时间内快速普及推广，一个成熟健全的组织体系必不可少。”桓台县委副书记、县教育和体育局党组成员任东城向记者介绍说。1997年，桓台县成立老年人体育协会，下设太极拳、乒乓球、健身秧歌3个工作委员会。1999年为加快太极拳运动发展，成立了县太极拳协会。2008年，桓台县在全省率先成立县体育总会，不断发展壮大的体育社团组织得到进一步规范化管理。2015年，按照省、市要求，桓台县8个乡镇1个街道全部成立“镇（街道）文体总会”，在全市率先完成乡镇体育总

会试点县建设任务，每个镇（街道）在建有文体总会的基础上，同时成立了老年体育协会。2017年，按照市体育总会要求，按照“1+N”的发展模式在有条件的村建立村级文体总会，同时成立多个单项体育协会，其中包括太极拳协会。这打通了组织建设的最后一公里，让体育社会组织真正下沉到了乡村，确保了太极拳在基层的推广普及。“截至目前，全县太极拳活动站点从太极拳协会成立之初的8个发展到280个，其中城区53个，行政村227个，城市社区实现太极健身活动站点全覆盖，81%的行政村设有太极健身活动站点，全县已基本形成县（街道）、镇（街道）、村（社区）三级老年人体育组织网络。”任东城说。

全民健身，不可缺的一环就是健身场地的满足，太极拳习练也不例外。多年来，桓台县委、县政府不

断加大投入，坚持“就近就地，小型分散，依托站点，因地制宜”的办法，加强老年体育场地设施建设。省市老年人体育主管部门也给予大力支持和帮助，完善县、镇（街道）、村（社区）三级老年人活动场地设施。记者了解到，桓台现有文体中心、鸿巢医养、恒大俱乐部、太奇文旅、城南学校、实验学校等 15 处室内交流展示场地，建立了县委、县府、县教体局、东营银行、东岳国际、老干中心、文体中心、少海公园、云涛社区、商城社区、徐家村、史家村等 53 处固定活动场地，实现了全县活动场地全覆盖。

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”如今在桓台，太极拳却已经是寻常百姓家登堂入室成为大型活动的“座上宾”。自 2007 年开始每四年一届的县运会，自 2011 年开始每年一届的全民健身运动会，都设有太极拳、健身气功等适合老年人的健身项目，由太极拳协会承办。同时也积极组队参加市级以上组织的太极拳（剑、扇）、健身气功等各类比赛项目。

太极拳普及推广乃至提高离不开持续的培训。桓台县太极拳协会每年组织 3 至 5 次老年人太极拳教练员培训班，并积极参加市级以上单位组织的培训班。为了满足培训需要，桓台县第五届太极拳协会换届后，新任会长巩丽萍第一时间就亲自登门，将两位往届协会班子领导请回协会，担负起传帮带的“老骥伏枥”重任。“小巩是个热心能干的人，她对太极拳的热爱和工作热忱深深感染着我们，我们虽然长了几岁年纪，但是我们愿意发挥一点余热。”曾经的会长付书才说。退休后的他没有选择赋闲，而是重新回到协会，担起了指导太极拳的教练职责。同样是已经退休的协会原秘书长邵洪春，也是巩丽萍邀请再度出山的太极拳教练，“我们也没什么奢求，还能够为桓台太极拳发展做点事，心里踏实。”在他们的话语里你听不到“奉献”二字，但却是满满的奉献内涵。“其实在我们协会里，像他们两位老人这样乐于奉献的还有很多，他们分散在全县各个站点进行培训、推广工作，也正因为此，才扛起了我们‘太极拳之乡’这块闪亮的牌子。”巩丽萍说。通过组织培训班，新会员不断增加，扩展和增加的新站点夯实了“太极拳之乡”的根基。



“天时、地利、人和，造就了桓台‘太极拳之乡’，‘建筑之乡’的土地上是肥沃的，我们在这片肥沃的土地上培育出更加绚丽多彩的‘太极花’。”任东城说。

未来，靠创新培育太极拳花开满园

在桓台县很多人的眼里，如今的太极拳活动开展丰富多彩，得益于有一个好的“带头人”，她就是巩丽萍。加入太极拳协会至今已经有 10 个年头之多，巩丽萍曾荣获淄博市太极拳擂台赛擂主，2014 年获太极拳国家一级教练员证书，2015 年获得省一级社会体育指



导员证书，2016年参加国家级太极拳公开赛获拳·剑个人二等奖，团体二等奖，2017年参加国家级社会体育指导员培训，多次参加省市太极拳，健身气功团体比赛，并获得优秀成绩。2018年6月担任太极拳协会会长，2019年3月被桓台县教育和体育局任命为桓台县老年人体育协会主席。拥有丰富阅历和较高太极拳水平的巩丽萍善于继承，但却不守旧，在她心里，不断创新才是太极拳这一民族瑰宝始终保持旺盛生命力的源泉。

在记者采访期间，巩丽萍不止一次提到太极拳创

乡成功只是桓台县走出的第一步，“在创乡过程中，我们进一步加强镇（街道办）文体总会建设，借鉴外地市经验，采用镇（街道办）、村（居）老年体协组织和文体总会一套机构两个牌子的做法，对没有加挂老年体协牌子的，统一制作模板，实现镇（街道办）老年体协全覆盖，实现村（居）老年体协覆盖率达到90%以上。另外，与市武术协会联合，进一步抓好太极拳活动的推广普及。”该做的基础工作都做了，下一步太极拳的持续健康发展只能靠创新，“太极拳之乡”的牌子要想越来越亮也只能创新发展。

“教体局的领导也一再强调让我们把创新放在第一位，要让优秀的传统武术项目焕发新的魅力。”本着创新的理念，经太极拳协会及历任协会会长商议，报县教育和体育局批准，太极拳研究会于今年应运而生。

在桓台县太极拳研究会的工作计划里，将太极拳未来功能性细化为5类：健身太极，主要在于健身，在现有各式太极拳基础上，通过调整动作结构，进行科学规范，避免运动损伤；强身太极，主要以增强身体素质 and 机能为主；静心太极，主要讲究太极拳练习过程中的意念运用；疗愈太极，针对慢病，有针对性的编创太极功法；功夫太极，从招法和劲法两个层面针对性的提高，技击性相对较高。此外，太极拳研究会也积极探索与县教体局、县卫生健康局加强合作，在全民体质监测评估、健身平台搭建、慢病管理康复、太极康复师培训等方面发挥太极拳的积极作用。“要做好太极拳研究，就要先做强我们自己，为此我们特聘请中国体育大学、中国武术学院杨玉冰教授来桓台做太极拳健身气功指导教学培训，进一步推进太极拳普及力度和太极拳技能提升。”巩丽萍说，杨玉冰教授还专门指导太极拳研究会进行业务研讨，鼓励会员们多学多练多探讨，使桓台县太极拳普及工作及技能不断提升，让桓台县成为名符其实的“太极拳之乡”。

为了办好太极拳研究会，太极拳协会专门成立了教练员研究班，分太极拳、太极剑、健身气功等教练

员培训班，由杨玉冰做太极拳研究会教练指导教师，并由老会长付书才、秘书长邵洪春督导，王淮有、田淑芬、毕立福、吴玉英、朱传光等教练进行授课。此外，多个中心站点教练也成为研究班的骨干成员。

进社区、进农村、进学校、进机关、进企业，在太极拳协会的日程表上，“五进”是重头工作，作为会长的巩丽萍更是亲自带头，“孩子是祖国的未来，他们的身体健康关乎祖国未来发展，能够发挥太极拳在学生健身健康上的助力作用，是我们乐于看到并不懈努力的。”巩丽萍说。

在桓台“太极拳之乡”新的发展蓝图中，政府主导依然持续发力，协会培训室内馆即将从十几平米的小房间入住文体中心一百多平米的大空间，彻底解决无法举办室内大型培训的难题。

在太极拳分类推进和“五进”中，社会组织建设将进一步加强，一批批热心于太极拳事业，热心于促进全民健身的人融入到组织体系中来，发挥着越来越大的作用。聚是一团火，散作满天星，每一个人都在其中发挥着应有的能量。

桓台，作为首批全国“太极拳之乡”，正在擘画好的发展蓝图上描绘最绚丽的色彩，太极拳人用创新的理念浇灌着太极拳之花在未来花开满园，让桓台这一新的名片打得更响、擦得更亮。



临沭县积极构建“三个体系” 服务群众健身

文 / 刘思斯 石沛东

积极构建三级公共体育设施体系

实施县级“三个一”工程。按照县级建设一个公共体育场、一个全民健身活动中心、一个体育公园或健身广场的“三个一”要求,建成总建筑面积 8800 平方米、席座 4600 个,田径场跑道面积约 8100 平方米的公共体育场一个;建成占地面积 65 亩、总建筑面积 15500 平方米的全民健身中心一个;建成占地 1208 亩,内设网球场、篮球场、羽毛球场、门球场、足球场、健身步道等 12 处健身场地的体育公园一处;同时,投资 6500 万元,规划建设占地 350 亩的苍源河体育公园二期工程,全县将新增篮球、乒乓球、羽毛球、足球、网球、健身步道等健身场地 10 余处,县级公共体育设施建设更加完善。其中,建设完成的 7 处足球场,提前 1 年完成市对县任务目标;全民健身中心被省建设厅评为省优质结构工程。实施镇街

“两个一”工程。围绕每个镇街建设“一个全民健身活动中心或灯光篮球场、一个多功能运动场”的目标要求,投资 145 万元,在全县 9 个镇街分别建成多功能运动场和硅 PU 灯光篮球场。实施村级“一个一”工程。结合农村社区建设、美丽乡村、旧城改造、环境综合整治等工作,在全县各行政村同步规划建设农村健身广场 1 处或多功能文体广场 1 处,真正将体育发展成果惠及全民。目前,全县 236 个行政村已全部实现体育健身设施全覆盖,180 个行政村已建成多功能文体广场。

积极构建群众身边的健身服务体系

健全完善群众身边健身组织,成立县级体育运动协会 13 个,俱乐部 42 个,县、镇街、村体育总会组织达到全覆盖。建立市、县级社会体育指导员培训体系,以社区、企业、镇街、农村体育健身骨干队伍为重点,拓展社





会体育指导员培训渠道,择优推荐参加省级和国家级培训;开展三级社会体育指导员培训,重点对加强基层社区和农村人员的培训,每年培训社会体育指导员 200 余人次,全县社会体育指导员总人数超过 2200 人,带动群众健身蓬勃开展。开展以“全民健身进社区、进农村、进机关、进学校、进企业”为主题的全民健身志愿服务活动。成立县级国民体质监测中心,组建全民健身志愿服务队伍,定期组织县级健身技能指导、科学健身知识宣传、体质监测等全民健身志愿服务活动,深入社区、学校等开展国民体质检测,服务能力和科技服务水平不断提升。全县《国民体质测定标准》总体合格达标率超过 91%,为推动科学健身、提高群众健康水平发挥了重要作用。

积极构建全民健身五级赛事体系

高标准策划落实全省姚记扑克大赛、“美丽乡村”迷你马拉松临沭站比赛、端午节龙舟赛、临沂市皮划艇分站赛、“垂钓沂州”钓鱼比赛等赛事活动,充分发挥好高端赛事的引领推动作用。坚持面向基层,重心向下,切实

丰富群众身边赛事,引领推动群众性健身活动,结合体育扶贫,推进乡村振兴战略,村居、社区开展体育赛事活动。进一步解放思想、开阔思路,坚持部门推动、融合推进,积极鼓励行业、系统、机关、学校等社会各界开展不同层次、不同形式的赛事活动,尽可能纳入县全民健身运动会赛事并提供指导扶持,从而在全县构建起高低搭配、遍及城乡的省、市、县、乡、村五级赛事体系。加大推动镇街和体育协会赛事品牌建设力度。加快推进“一镇一品牌”“一协会一品牌”建设。按照政府支持、社会参与、市场化运作的办赛思路 and 大众化、品牌化、系列化、娱乐化的发展方向,充分发挥政府和市场资源效用,选择农民广场舞大赛、“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛、农民运动会等贴近群众生活的文体赛事,采取“1+1”运作模式(即 1 家企业+1 个品牌赛事),开展体育赛事市场化探索,倾力打造系列品牌,形成品牌效应,提升赛事的影响力,充分动员全民发挥体育精神,全民参与健身。目前,端午节龙舟大赛,扑克大赛已成为临沭县特色鲜明的品牌赛事,倍受社会各界好评。

夏天要多出汗

文 / 申子龙

随着生活水平不断提高，人们的生活越发安逸，出入有车代步，出门防晒打伞遮阳，居室和办公环境有空调，即便是夏天有人也会感到自己长时间不怎么出汗了。

每个成年人全身约有 200 万 ~500 万个汗腺，出汗是人体的正常生理反应，也是维持体温恒定的重要环节。汗液的排出，有调节体温的作用，同时也能排出体内部分代谢废物。长期使用空调、缺乏运动，让现代人的毛孔常常处于闭塞状态。进入夏季，建议主动出汗。在生活中，不妨试试以下几招：

运动前喝热水、热粥运动前喝杯热水或热粥，让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态，再锻炼一段时间，就能让毛孔全部打开，汗出透了，一通百通。但运动后一定不要马上吹空调、风扇、冷饮或洗凉水澡，要耐心等汗消退。

巧用生姜促汗出古人云“冬吃萝卜夏吃姜，不用大夫开药方”，生姜既散寒暖脾胃，又走表开汗孔。不得不在空调环境上班的人，可以每天清晨喝生姜水，比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水、生姜红糖水等，有助于促进排汗。也可静止一小时，如：给自己制定一个计划，每天定时关掉空调，静静地坐一个小时，培养身体主动出汗的能力。

利用休息时间晒 15 分钟太阳夏日阳光是人体主动

出汗最佳的动力，每天上午 9 至 10 点和下午 4 至 5 点，晒 15 分钟左右太阳，并做一些简单的舒展运动，能使身体能量逐渐被激活，有助于提高机体免疫力。

经常快步行走每次约 30 至 60 分钟，感到有微汗即可，如果室外有风，需要注意出汗后，不要急于在外减掉衣服，防止风邪趁机侵入人体。

除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外，大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。需要注意不能一味地追求多出汗，户外活动，要因人而异，不可过劳。出汗后切忌喝冰镇饮料，要适当补充常温白开水或淡盐水，少量多次摄入。若长期出汗异常一定要去正规医院进行诊治。



三伏天要少吃生冷食物

文 / 余燕红

随着炎炎夏日的到来，一部分人开始贪凉，喜欢吃一些雪糕等生冷的食物。三伏天可不可吃生冷的食物？专家给出了一些建议：

少吃生冷，注意养气。三伏天气炎热，中医认为暑为阳邪，其性炎热升散，容易伤津耗气，所以养生尤其要注意“养气”。有的人常在酷热的三伏天里喝冷饮解渴，虽然当时过瘾，但其实一方面耗伤阳气，影响脾胃功能，另一方面也造成了血管的急剧收缩，阻碍了血液循环，其实并不利于体内散热。

切忌过度运动，注意养心

中医认为“汗为心之液”，出汗过多易损伤心气，心气不足会导致情志的变化，如精神萎靡、打不起精神。从

营养学角度来说，身体排出大量汗液，会造成一些矿物质的流失，如钾、钙、钠等，这样就容易引起疲倦乏力、萎靡不振，甚至心慌气短、恶心呕吐等中暑症状。所以三伏天养生应避免过度运动、大汗淋漓，要保持身心愉悦、心情畅达。

适当坚持户外运动，注意养阳

中医讲求“春夏养阳，秋冬养阴”。太阳是自然界中阳气的源泉，夏天阳气不断增长，正是我们人体补充阳气扶助正气的好机会，应该适当地晒太阳，使气机通畅，促进机体阳气的积存和壮大，为秋冬天防病治病打下基础。



提高骨密度的方法和途径

文 / 王 芳

相信很多人刚听到骨密度这个词时都会感到陌生，会询问骨密度是什么？有哪方面的检查指标？如何提高骨密度？

骨密度是骨质量的一个重要标志，反映骨质疏松的程度，它是预测骨折危险性的重要指标和依据。骨密度测量是目前医学中判断骨质变化、诊断骨质疏松、监测锻炼或治疗效果及预测骨折风险的最直接、最明确的检测手段，为骨质异常的患者提供了临床最可靠的测量数据。目的是为了早期的诊断，以及配合治疗骨质疏松症，从而有效预防骨折的发生。

浙江省宁波市余姚市妇幼保健院(市二院)健康管理中心自开设骨密度检查以来，发现骨密度低的患者越来越年轻化，但对骨密度的认识却远远不到位。骨质疏松症已被世界卫生组织列为仅次于心血管疾病的第二大危害人类健康的疾病。

一般来说，人体的骨骼强度在30岁左右达到高峰，之后慢慢进入退化的阶段，这是一个不可逆转的生理过程。年龄越大，越容易发生骨质疏松。那么问题来了：有些人明明年纪轻轻、正值壮年，为什么会有骨密度低的问题呢？

导致年轻人骨密度低的原因有：

1. 常喝含有咖啡因的饮料或茶

现在很多年轻人都喜欢碳酸饮料，或过度喝咖啡、茶，这些都会使骨密度下降，影响钙的吸收，为骨质疏松埋下隐患。

2. 过度减肥

有些女性追求以瘦为美，对自己的身材要求苛刻，过度减肥，脂肪减下去了，随之骨量也在下降，有数据显示，7%的减肥女性在5年内会患骨质疏松。

3. 平时很少晒太阳

适当地晒太阳对维生素D的生成非常重要，对钙的吸收也同样重要，所以要保证至少每天20分钟的日照。

4. 久坐不动

当下很多年轻人，一天8小时几乎都是坐着办公，久坐不动，这也会导致骨密度下降。

如何提高骨密度呢？

骨密度偏低，如果不注意容易发展为骨质疏松，建议增加营养，多摄入牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等。多参加户外运动，增强体质，减缓骨骼退化，同时户外可以受到阳光照射，促进维生素D的生成。平时也可以口服钙片，补充钙质。随着年龄增长，骨质疏松很难避免，如果通过饮食、运动补充骨密度效果不明显，就需要去医院骨科进行骨密度检查，明确骨密度降低程度。

预防大于治疗，在年轻的时候就要积极储备骨量，不要等到骨密度低了才重视。



夏日健身注意补水和微量元素

文 / 王 夏

医生提醒健身者,在盛夏酷暑的日子里健身,身体的新陈代谢率会高于其它季节,这意味着运动会消耗身体更多营养物质,如果不及时补充,必然会对身体造成损害。

首先要特别注意的是补水,因为炎热的天气与激烈的运动会使健身者汗流浹背。普通人在摄氏 30 度时进行 1 个小时的较大的运动,汗液排放量便可达到 3 升以上,如果不及时补充水分,身体脱水达到体重的四分之一左右时,便会出现疲劳、厌食、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状。

那么,该如何正确地补水呢?专家提醒,补水虽然要视不同的健身强度而定,但都要小口慢喝,水温不能过低以及最好选择白开水或矿泉水。

对健身时间不超过 1 小时,运动强度不大的健身者来说,出汗量不会很大,只要在运动前后各喝 1 至 2 杯水即可。

对健身时间在 1 小时以上,以减肥为主要目的的健身者来说,运动前应喝 1 杯水,运动中应每隔 20 至 30

分钟喝 1 杯水,运动后应喝 1 至 2 杯水,每杯水 300 至 400 毫升,水中应加少许盐,以口感有淡淡的咸味为宜。这样做的主要目的是尽量保持身体内环境的稳定,使运动带来的脂肪燃烧作用能够充分发挥。

对以发达肌肉为目标的健美爱好者来说,运动前应喝 2 杯水,运动中应每隔 20 至 30 分钟喝一杯水、每杯水 300 至 400 毫升,水中是否加盐可随意,但一定要添加适量的糖,白砂糖和蜂蜜混合就很好。运动结束后 1 小时内应该再喝 1、2 杯水。运动前和运动中补充糖水的目的是使健身者能够在运动中保持足够的血糖,在较长时间的运动训练中保持良好的肌肉作功能力,保证每组练习的质量,使肌肉得到最大速率的恢复和增长。另外还有一个补糖的好办法就是吃 1-2 根香蕉,它能够为你提供比例合理的糖源,还能够补充重要的矿物质)。

夏季运动身体除了水损失增加外,很多矿物质会随着汗水丢失,其中主要是钾和钠。锻炼者可以通过多吃一些水果和蔬菜来增加这些矿物质的摄入,因为钾、钠、铬、锌、硒等矿物质在蔬菜水果中含量丰富。比如,香蕉、

桔子等含有较丰富的钾元素,蘑菇、花椰菜、花生等含有较多的铬。然而有些重要矿物质如锌则是在牡蛎、牛奶、羊肉等动物性食物中含量较多,如果不喜欢吃肉,就需要通过铬胶囊或善存片等合补剂来补充铬了。另外,也不能忽视补充维生素,因为 B 族维生素直接参与身体能量生成,因此会直接影响运动能力的提高。这就需要健身者多食牛奶、绿色蔬菜、红色蔬菜、红色肉类、海植物、蕈类等



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。



如何才能坚持不懈坚持运动

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，如骑自行车去参观啤酒厂或跑步去烤肉店，并适当来点奖赏等，能鼓励自己爱上运动。



运动是一副降压良药

文 / 李 沐

如今，随着社会生活压力的增加，人们因生活、饮食、药物等造成高血压的情况越来越多。高血压早期症状多为头疼，部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐等症状；此外，眩晕、失眠、肢体麻木，皮肤如蚁行感，手指不灵活等也是高血压的早期症状。

不仅老年人如此，如今在青年人群中，患上高血压的也大有人在。今年三十岁出头的潘忠去年就被查出患有高血压。相较于身体肥胖的高血压患者来说，潘忠不仅体型还算标准，而且没有高血压家族病史。经过医生的了解和诊断，潘忠患上高血压的原因主要还是在平时生活不规律，每天晚睡早起，加之精神压力过大，经常处于高度紧张状态，心理压力过重，以及缺少必要的体育运动。

对此，医生除了给潘忠开了一些降压药以外，还建议他每天多进行一些体育运动，以帮助血压恢复正常。后来，经过一段时间的治疗，辅以体育运动，潘忠的血压逐渐恢复了较为正常的数值。

但是，并不是所有患有高血压的人都适合参加体育运动，希望参加体育运动辅助治疗需要因人而异。通常来说，血压过高的人，以及伴有心脑血管疾病的人们，就不太适宜参加体育运动。需要通过医生的诊断，来确定是否适合参加体育运动。

那么，对于适合参加体育运动的高血压患者来说，也并非所有运动都适合大家参与。比如一些剧烈的运动、登山、快跑、对抗性较强的足球、篮球比赛等，就不适宜高血压病人。这是因为人体在进行剧烈运动时，可造成交感神经兴奋，这时血压会大幅升高，同时心跳会加快。而且，因剧烈运动而导致的大量出汗，还会造成血液黏滞度增高，这时就会引起脑卒中及心绞痛。此外，长时间不当进行大量的无氧运动，还会造成心脏

负担过重，倘若病人本身再患有心脏疾病，则会造成急性心肌梗死、心律失常，甚至“猝死”。

究竟什么运动适合高血压患者呢？通常来说，健步走、自行车骑行、游泳等有氧运动都是不错的选择。而在这其中，又以太极拳、健步走、健身气功、瑜伽等更为适宜。健步走对于降低舒张压会有一定效果。初期锻炼时，每天步行 15 至 20 分钟左右为宜。经过一段时间的锻炼后，可逐渐将运动时间增长为 30 至 40 分钟。

而经过一段时间的健步走以后，也可以逐渐将健步走“升级”为慢跑。跑步时心率要保持在 120 至 136 次每分钟的频率。跑步时间控制在 20 至 30 分钟左右，一次不要跑太长时间。但需要注意的是，患有冠心病等心脏疾病的人，则不适合长跑。

此外，任何通过体育运动促进健康都需要循序渐进和持之以恒。对于每天没有大块时间健身的人们来说，也可以将运动时间化整为零，清晨运动 10 分钟，午饭后再运动 10 分钟，工作休息期间或是晚饭后再运动 10 分钟，同样可以起到每天的运动目的。如果，每天能有固定的时间进行健身的话，一般还是建议将运动时间定在下午或是傍晚。因为，清晨时的血压一般处于较高的水平，这时运动危险性会较高。而如果运动时感到胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等，则应立即停止运动，并采取相应的措施。

再有，高血压患者在运动前，一定要吃一些东西，不可空腹健身。一般建议在饭后一小时左右为宜。而在运动之前，还要做好热身运动。注意穿着合适的运动服装和防滑的运动鞋。运动后也不建议马上洗澡、坐下或是躺下，运动后建议继续保持站立的姿势，待心跳恢复平跳后，再做其他事情。

热身运动要讲究顺序

文 / 王丽华

热身也是讲究顺序的,即从强度低且缓慢的动作开始,慢慢过渡至强度高、速度快的动作。无论比赛前,还是日常健身活动,基本的热身方法都一样,一般为 20 分钟左右。大致顺序如下:

预先准备 是指依照个人状况进行热身。对疲劳感强的部位周边进行动态伸展,或依照接下来要练习的内容要求、容易引起的受伤等,进行轻量运动,持续 5 至 10 分钟。

慢跑 在做完带有膝关节活动的伸展运动后,进行慢跑。从缓慢的速度开始,慢慢提升速度,跑到稍微出汗的程度。慢跑过程中,如果配合前后左右移动,加入简单的步法,效果会更好。有时手臂大幅度摆动,有时自然

下垂放松身体都是不错的选择。此方法建议在室外进行,禁止在健身器材上实施。持续 3 至 10 分钟。

步法练习 慢跑结束后不要休息,以走路等方式一边移动脚步,一边进行 5 至 8 种的轻量步法训练。采用将要练习用的实际动作,作为训练动作。持续 3 至 10 分钟。

伸展运动 主要采用动态的伸展,最好也在训练之间穿插静态的伸展。持续 3 至 10 分钟。

专门性热身 是指进行与各项运动中必要的动作或与体力要素有关动作的运动。如球类运动中,依靠特有的步法和位置来展现实际的动作,或是借助所用器材(例如球)来进行。持续 5 至 10 分钟。



不同体型的人如何选择运动方法

文 / 张 健

运动健身这些年越来越流行，虽然健身方式五花八门，人们的选择也多，但是在这么多的运动当中，你选对合适你的运动了吗？不同的体型有不同的健身方法，下面就一起来看看。

水桶型 身上各部分皮脂的厚度都太厚，体重过重，几乎没有肌肉，骨骼支撑能力弱，日常生活中，爬几级楼梯就会“气喘如牛”。这类人应该多做有氧运动和游泳，可以消耗脂肪。常做静态的伸展运动，以强化肌肉骨骼。

虚胖型 看起来瘦弱，却有很多脂肪的人，肌肉力量和内脏器官的功能往往不强，体力不好。这类人适合的运动是步行、爬楼、跳绳、游泳等能使脂肪燃烧的运动。饮食应该避免暴饮暴食，少吃甜食，少吃脂肪含量高的食品，但要摄取高蛋白食品。

苹果型 体重在标准体重范围内，但其上臂部、

臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准。只要肌肉和关节没问题，可参加任何运动，如：打球、游泳、骑马等，有氧运动更好。但如果平时不经常运动，就不能突然剧烈运动。应该在做每项运动前，先做做热身运动和体操，强化肌肉力量。饮食上只需注意营养均衡、适度摄食、少吃夜宵，不过量摄取含脂肪多的食物即可。

香蕉型 这类人往往身体瘦弱、脂肪少、肌肉力不强、体力也不佳，内脏器官也不太健康。运动时，应该先慢慢锻炼好基本体力，逐渐强化肌肉力量、持久力及身体柔软度，再进行重量训练，参加有氧运动、跳绳、游泳等动态运动。瘦弱型的人要特别注意饮食，应多摄取含丰富蛋白质的食物，以增进内脏机能，增强肌肉力量，还要多摄取维生素类食物。



夏季健身要注意四点

文 / 李长录

01 晨练时间适当

最好在早上 5 点到 6 点半的时间,也可选择在天气凉爽的傍晚。但雾霾天气是完全不建议去晨练的,对肺部将会产生不可逆转的伤害。

02 运动适量补水

运动前 40 分钟到 1 小时补充水分;运动期间,遵循少量多次的原则。

运动过后十分钟左右,等待心跳恢复正常之后,然后慢慢的喝水,因为运动后出汗,血液浓缩,血液黏度增高,血流缓慢,可能增加血栓形成的风险。

03 控制运动强度

如有轻度呼吸急促、感到有点心跳、周身微热、津津小汗,这表明运动适量;

如果有明显的心慌、气短、心口发热等,表明运动超限;

如果你的运动始终保持在“面不改色心不跳”的程度,那就说明你的锻炼不可能达到增强体质和耐力的目的,还需要再加分量。

快走一次不要超 10.3 公里,慢跑一次不要超 7.6 公里,否则不仅影响关节功能,也会损伤心肺功能。

04 不宜立即冲凉

刚刚结束锻炼,大汗淋漓时,全身的毛孔都被打开了,如果这时突然用冷水浇身,很容易引起发烧、感冒。凉水洗澡并不能帮助身体放松,反而会使肌肉更紧张。

再者寒冷情况下缩血管递质升高,会导致血压升高。

正确的方法是等身上的汗都干了再用温水冲澡,水温应高于体温 1~2℃,这样可以使肌肉得到充分的放松。

