



## 换个角度看人生

文 / 张 扬

记得有位哲人说过：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”这句话很经典，它引导我们学会解脱，而解脱的最好方式是面对不同的情况，用不同的思路去多角度地分析问题。因为事物都是多面性的，视角不同，所得的结果就不同。

相信一句话：要解决一切困难是一个美丽的梦想，但任何一个困难都是可以解决的。一个问题就是一个矛盾的存在，而每一个矛盾只要找到合适的介点，都可以把矛盾的双方统一。这个介点在不停地变幻，它总是在与那些处在痛苦中的人玩游戏。转换看问题的视角，就是不能用一种方式去看所有的问题和问题的所有方面。如果那样，你肯定会转进一个死胡同，离问题的解决越来越远，处在混乱的矛盾中而不能自拔。

活着是需要睿智的。如果你不够睿智，那至少可以豁达。以乐观、豁达、体谅的心态看问题，

就会看出事物美好的一面；以悲观、狭隘、苛刻的心态看问题，你会觉得世界一片灰暗。两个被关在同一间牢房里的人，透过栏杆看外面的世界，一个看到的是美丽神秘的星空，一个看到的是地上的垃圾和烂泥，这就是区别。

换个角度看人生，你就会从容坦然地面对生活。当痛苦向你袭来的时候，不要悲观气馁，要寻找痛苦的原因、教训及战胜痛苦的方法，勇敢地面对这多舛的人生。

换个角度看人生，你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓废，也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

换个角度看人生，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣。转一个角度看待世界，世界无限宽大；换一种立场对待人事，人事无不畅通。



2020年10月15日第5期总第82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.sdtzyh.org  
发行日期：2020年10月15日

# 目录

## CONTENTS

### 卷首语

001 换个角度看人生 张 扬

### 本期特稿

- 004 习近平：在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上发表重要讲话  
摘自《学习强国》
- 008 提升免疫力 让体育运动成为一种生活习惯  
林 剑
- 011 体育是最好的教育 张加增
- 014 山东出台社会组织年度工作报告管理办法 本刊记者
- 015 山东省第十届全民健身运动会“线下+云端”引领新风尚  
本刊记者
- 018 第三十四届泰山国际登山比赛呈“新、精、高”三大特点  
本刊记者
- 020 山东省第十二届“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛  
开赛 本刊记者

### 社团嘉园

- 022 山东成立省体育产业联合会 本刊记者
- 024 山东成立体能康复协会 宫尚文
- 026 山东省省直机关老年人体育协会柔力球展演喜迎国庆 张 曼
- 028 “齐鲁赛车英雄会”做大产业化 李 洁

## 齐鲁撷英

030 王爱民：十年磨剑砺锋芒

宫尚文 孔 军

## 市县视角

033 淄博市启动体育社会组织进校园

张 梅

036 临沂龙舟马拉松创新“体育+”办赛模式

苗 倩

## 保健顾问

038 哪些食物富含蛋白质

李 巍

039 跑步可让大脑年轻两岁

王乃文

040 中老年人增强脑力方法

吴婧婧

041 运动辅治高血压

王 强

042 颈椎不好牵连全身

李梓萌

043 应时运动养肺防感冒

高 波

## 健身常识

044 盲目运动事倍功半

冯 蕾

045 运动负荷要科学

顾 宁

046 极速瘦身不可取

李金霞

047 运动要三分练七分养

马 壮

048 血脂异常人群运动处方

张 晓



# 习近平： 在教育文化卫生体育领域 专家代表座谈会上发表 重要讲话

文 / 摘自《学习强国》

9月22日下午，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在京主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会并发表重要讲话，就“十四五”时期经济社会发展听取意见和建议，就其中一些重要问题发表意见。

第一，培养担当民族复兴大任的时代新人。教育是国之大计、党之大计。党的十八大以来，党中央高度重视教育工作，召开全国教育大会，印发《中国教育现代化2035》，全面加强各级各类学校思想政治工作，推进教育领域综合改革，强化教材建设国家事权地位，教育面貌正在发生格局性变化。

“十四五”时期，我们要从党和国家事业发展全局的高度，全面贯彻党的教育方针，坚持优先发展教育事业，坚守为党育人、为国育才，努力办好人民满意的教育，在加快推进教育现代化的新征程中培养担当民族复兴大任的时代新人。要坚持社会主义办学方向，把立德树人作为教育的根本任务，发挥教育在培育和践行社会主义核

心价值观中的重要作用，深化学校思想政治理论课改革创新，加强和改进学校体育美育，广泛开展劳动教育，发展素质教育，推进教育公平，促进学生德智体美劳全面发展，培养学生爱国情怀、社会责任感、创新精神、实践能力。

人力资源是构建新发展格局的重要依托。要优化同新发展格局相适应的教育结构、学科专业结构、人才培养结构。要完善全民终身学习推进机制，构建方式更加灵活、资源更加丰富、学习更加便捷的终身学习体系。要大力发展职业教育和培训，有效提升劳动者技能和收入水平，通过实现更加充分、更高质量的就业扩大中等收入群体，释放内需潜力。

提升自主创新能力，尽快突破关键核心技术，是构建新发展格局的一个关键问题。我国高校要勇挑重担，释放高校基础研究、科技创新潜力，聚焦国家战略需要，瞄准关键核心技术特别是“卡脖子”问题，加快技术攻关。要支持“双一流”建设高校加强科技创新工作，依托高水平大

学布局建设一批研究设施，推进产学研一体化。要深化高校人才队伍建设改革，建设高素质教师队伍，培养更多一流人才。要立足服务国家区域发展战略，优化区域教育资源配置，加快形成点线面结合、东中西呼应的教育发展空间格局，提升教育服务区域发展战略水平。

要全面深化教育领域综合改革，增强教育改革的系统性、整体性、协同性。要抓好深化新时代教育评价改革总体方案出台和落实落地，构建符合中国实际、具有世界水平的评价体系。要总结应对新冠肺炎疫情以来大规模在线教育的经验，利用信息技术更新教育理念、变革教育模式。要扩大教育对外开放，优化教育开放全球布局，加强国际科技交流合作，提升层次和水平。同时，要守住安全底线，确保正确政治方向。

第二，把文化建设摆在更加突出位置。中国特色社会主义是全面发展、全面进步的伟大事业，没有社会主义文化繁荣发展，就没有社会主义现代化。党的十八大以来，我们把文化建设提升到一个新的历史高度，把文化自信和道路自信、理论自信、制度自信并列为中国特色社会主义“四个自信”，把坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的制度确立为中国特色社会主义制度体系的一项根本制度，把坚持社会主义核心价值观体系纳入新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略。这几年，我国文化建设在正本清源、守正创新中取得历史性成就、发生历史性变革，为新时代坚持和发展中国特色社会主义、开创党和国家事业全新局面提供了强大正能量。

我多次强调，要坚定文化自信，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，继承革命文化，发展社会主义先进文化，不断铸就中华文化新辉煌，建设社会主义文化强国。统筹推进

“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，文化是重要内容；推动高质量发展，文化是重要支点；满足人民日益增长的美好生活需要，文化是重要因素；战胜前进道路上各种风险挑战，文化是重要力量源泉。“十四五”时期，我们要把文化建设放在全局工作的突出位置，切实抓紧抓好。要坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，坚守中华文化立场，坚持以社会主义核心价值观引领文化建设，紧紧围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，加强社会主义精神文明建设，繁荣发展文化事业和文化产业，不断提高国家文化软实力，增强中华文化影响力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务，坚持重在建设、以立为本，坚持久久为功、持之以恒，努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。要深化党的创新理论学习教育，推动理想信念教育常态化制度化，加强党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育，加强爱国主义、集体主义、社会主义教育，引导人们坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，促进全体人民在思想上精神上紧紧团结在一起。要深入研究中华文明、中华文化的起源和特质，形成较为完整的中国文化基因的理念体系。要深入推进公民道德建设、志愿服务建设、诚信社会建设、网络文明建设，不断提高人民道德水准和文明素养。要提倡艰苦奋斗、勤俭节约，坚决反对铺张浪费，在全社会营造浪费可耻、节约光荣的浓厚氛围。

发展文化事业是满足人民精神文化需求、保障人民文化权益的基本途径。要坚持为人民服

务、为社会主义服务的方向，坚持百花齐放、百家争鸣的方针，全面繁荣新闻出版、广播影视、文学艺术、哲学社会科学事业，着力提升公共文化服务水平，让人民享有更加充实、更为丰富、更高质量的精神文化生活。要推进城乡公共文化服务体系一体建设，优化城乡文化资源配置，完善农村文化基础设施网络，增加农村公共文化服务总量供给，缩小城乡公共文化服务差距。

衡量文化产业发展质量和水平，最重要的不是看经济效益，而是看能不能提供更多既能满足人民文化需求、又能增强人民精神力量的文化产品。要坚持把社会效益放在首位、社会效益和经济效益相统一，深化文化体制改革，完善文化产业规划和政策，不断扩大优质文化产品供给。要顺应数字产业化和产业数字化发展趋势，加快发展新型文化业态，改造提升传统文化业态，提高质量效益和核心竞争力。要围绕国家重大区域发展战略，把握文化产业发展特点和资源要素条件，促进形成文化产业发展新格局。文化产业和旅游产业密不可分，要坚持以文塑旅、以旅彰文，推动文化和旅游融合发展，让人们在领略自然之美中感悟文化之美、陶冶心灵之美。

第三，大力发展卫生健康事业。人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。党的十八大以来，党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置，召开全国卫生与健康大会，确立新时代卫生与健康工作方针，印发《“健康中国2030”规划纲要》，发出建设健康中国的号召，明确了建设健康中国的大政方针和行动纲领，人民健康状况和基本医疗卫生服务的公平性可及性持续改善。这次应对新冠肺炎疫情，医药卫生体系经受了考验，为打赢疫情防控阻击战发挥了重要作

用，为维护人民生命安全和身体健康、恢复经济社会发展作出了重要贡献。

研究谋划“十四五”时期卫生健康发展，要站位全局、着眼长远，聚焦面临的老难题和新挑战，拿出实招硬招，全面推进健康中国建设。

当前，人类正在经历第二次世界大战结束以来最严重的全球公共卫生突发事件，新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，我国面临多重疾病负担并存、多重健康影响因素交织的复杂状况，特别是突发急性传染病传播迅速、波及范围广、危害巨大，同时人民群众多层次多样化健康需求持续快速增长，健康越来越成为人民群众关心的重大民生福祉问题。加快提高卫生健康供给质量和服务水平，是适应我国社会主要矛盾变化、满足人民美好生活需要的要求，也是实现经济社会更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全发展的基础。

要把人民健康放在优先发展战略地位，努力全方位全周期保障人民健康，加快建立完善制度体系，保障公共卫生安全，加快形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式，实现健康和经济社会良性协调发展。要坚定不移贯彻预防为主方针，坚持防治结合、联防联控、群防群控，建立稳定的公共卫生事业投入机制，加快理顺体制机制、完善基础设施、提升专业能力，加大疾病预防控制体系改革力度，增强早期监测预警能力、快速检测能力、应急处置能力、综合救治能力。要在做好常态化疫情防控的同时，聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题，加快实施健康中国行动，深入开展爱国卫生运动，完善国民健康促进政策，创新社会动员机制，健全健康教育制度，强化重点人群和重大疾病综合防控，从源头上预防和控制重大疾病，

实现从以治病为中心转向以健康为中心。

要坚持基本医疗卫生事业的公益性，坚持政府主导，强化政府对卫生健康的领导责任、投入保障责任、管理责任、监督责任。要加大公立医疗卫生机构建设力度，加强国家医学中心、区域医疗中心、县级医院建设，加快优质医疗资源扩容和区域均衡布局，让广大人民群众就近享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。要推进县域医共体建设，改善基层基础设施条件，落实乡村医生待遇，提高基层防病治病和健康管理的能力。要促进中医药传承创新发展，坚持中西医并重和优势互补，建立符合中医药特点的服务体系、服务模式、人才培养模式，发挥中医药的独特优势。要集中力量开展关键核心技术攻关，解决一批药品、医疗器械、疫苗等领域“卡脖子”问题。要高度重视新一代信息技术应用，加快“互联网+医疗健康”发展。要深化医疗卫生体制改革，加快健全分级诊疗制度、现代医院管理制度、全民医保制度、药品供应保障制度、综合监管制度，合理制定并落实公立医疗卫生机构人员编制标准并建立动态核增机制。要大力弘扬伟大抗疫精神，在全社会营造尊医重卫的良好风尚。要认真总结疫情防控中经过实践检验的经验和模式，用制度形式予以固化。要加强国际交流合作，完善我国参与国际重大突发公共卫生事件应对工作机制，履行国际义务，发挥全球抗疫物资最大供应国作用，推动构建人类卫生健康共同体。

第四，加快体育强国建设。体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段，是促进经济社会发展的重要动力，是展示国家文化软实

力的重要平台。党的十八大以来特别是“十三五”时期，我们全面推进群众体育、竞技体育、体育产业、体育文化等各方面发展，深入实施全民健身国家战略，提升体育公共服务水平，大力发展冰雪运动，体育事业取得长足发展。

“十四五”时期，要科学研判体育发展面临的新形势，坚持问题导向，聚焦重点领域和关键环节，深化改革创新，不断开创体育事业发展新局面。

要紧紧围绕满足人民群众需求，统筹建设全民健身场地设施，构建更高水平的全民健身公共服务体系。要推动健康关口前移，建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，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。要探索中国特色“三大球”发展路径，持续推进冰雪运动发展。要推动体育产业高质量发展，不断满足体育消费需求。要加快推进体育改革创新步伐，更新体育理念，借鉴国外有益经验，为我国体育事业发展注入新的活力和动力。要创新竞技体育人才培养、选拔、激励保障机制和国家队管理体制。要坚决推进反兴奋剂斗争，强化拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌意识，坚决做到兴奋剂问题“零出现”“零容忍”。

要妥善应对新冠肺炎疫情带来的影响，统筹做好东京奥运会和北京冬奥会各项工作，发挥我国竞技体育举国体制优势，牢固树立全国一盘棋思想，全力做好东京奥运会备战参赛工作，同时高质量筹办北京冬奥会、冬残奥会，实现办赛精彩、参赛出彩的目标。

# 提升免疫力 让体育运动成为一种生活习惯

文  
林  
剑

一场突然其来的新冠肺炎疫情，影响了全世界的人们。在与病毒对抗的整个过程中，人体免疫力是最关键也是最重要的，一个人免疫能力的高低，取决于一个人身体状况的好坏。好的肌体抵抗力在当前对于抵抗疾病和疫情都有非常重要的价值和意义，也正是因为这场特殊的战“疫”，让体育运动显得格外重要。

## 了解免疫力

免疫力是我们的机体自我保护机制，主要由免疫细胞（B 细胞、T 细胞、吞噬细胞）、具有免疫功能的蛋白质（免疫球蛋白、补体）等组成，对外可以抵抗、清除外来病原体（病毒、细菌等），对内则可清除衰老细胞、抑制癌变细胞。



我们生活的环境中无时无刻不存在着病原微生物，然而我们机体的免疫力通常都是处在正常范围内的，因此足以抵抗一般的病原体侵袭。那么，为什么我们还是会被病原微生物感染，从而患上普通感冒、流感甚至乙肝、结核呢？因为在某些情况下，我们处于免疫力较低下的状态，使得病原体有了可乘之机，从而能够突破我们的防御线，引发感染。要想有效防御，我们就要采取措施提高机体免疫力，同时减少免疫力降低的情况。

## 运动能有效刺激骨骼和肌肉

生命在于运动。从现代医学角度看，运动刺激骨骼和肌肉。人体出于对自身的保护，就必须加强这部分组织的强度和体积，以使身体适应外界对我们的压力。同时，也需要更多的营养为这些组织增长使用。这样就会使身体变得更强壮、更能适应外界环境变化所带来的影响。

同时，人体在吸收了大量的营养之后，还要对多余的废物进行排泄，这也刺激

器官得不到锻炼，同器官过度紧张一样都是极其有害的。

——康德





了身体的消化和代谢速度，身体被迫使这些功能提高，以更适应更多的营养物质进入身体。这样，身体的各部分组织和器官的功能就会加强了，在应对一些其它的外界环境变化时，如细菌刺激、温度和湿度刺激等方面就会应对自如。

### 运动不应受年龄限制

选择适合自己的体育锻炼模式，运动对于机体的积极作用在不同年龄阶段的人群身上均已得到证实，因此运动不应受到年龄的限制。幼儿主要是加强身体活动与户外活动，青壮年则可以选择符合自己需求（增强体能、减脂、塑形、增加柔韧性）的体育锻炼，老年人则应注意适当减少运动量。长期锻炼使得人体“抗炎”作用增强，可以降低罹患癌症、心脑血管疾病、二型糖尿病、阿尔兹

海默症等疾病的几率。

医学专家钟南山表示：“运动对我的身体健康起到了关键作用。寿命长短，大多不取决于衰老和疾病，而是正常的生活方式。现在很多年轻人，真是因为没有养成正确的生活方式，身体才会出现各种疾病，器官才会衰老更快。”

曾经有记者采访时，钟院士和记者一起爬上十多层楼，结果到第七层楼时记者就跟不上了，之后记者采访得知，钟院士一直都有锻炼的习惯。他说：“运动对我保持身体健康起到了关键作用。”很难想象，这个镜头前眼神坚毅、思路清晰，面貌状态不逊色于中年人的医学专家，已是一位耄耋之年的老人！

长期的力量和有氧锻炼，不仅让他比同龄人显得更加年轻健康，依稀可见的肌肉线条，也让不少年轻人自愧

不如！84岁的年龄，也同样可以有28岁的朝气与活力！他用自己的实际行动证明了自己的观点，84岁的他依然如年轻人一般，身体硬朗，充满活力！

白岩松说过：“体育应该给中国人更多的东西，应该让体育成为中国人的家风，这是此时中国最需要的东西。”放在现在这特殊时期其实再合适不过，坚持做体育运动就可以提高自身免疫能力。

### 增强免疫力措施

如何有效增强免疫力除了我们已经阐述的养成体育锻炼习惯外，免疫力的增强还需依靠以下几个方面：

**健康饮食，均衡营养。**一个强大的免疫系统必然需要充足的营养供给，多吃蔬菜水果、谷类作物，补充优质蛋白都有助于增强机体抗感染能力。

**规律作息 健康心态。**研究表明，无论是低于

6-7小时或是多于9小时的每日睡眠时间均会增加机体患病几率，不规律的作息会导致生理疲劳从而给免疫系统带来负面影响，而心理压力则会导致心理疲劳从而降低免疫力，因此学会自我减压也是增强免疫力的良方。

从2003年的“非典”，到此次新冠肺炎疫情，人们会更加清楚地意识到，对于个体来说，一个人的免疫力、抵抗力才是抵抗病毒的根本所在，相信很多人也会把运动的习惯坚持下去。





# 体育是最好的教育

文 / 张加增

曾经,我们只有比赛,只有获胜。

竞技场上,胜者欢呼雀跃、笑容灿烂;负者垂头丧气、神情落寞。体育带给人们的情感冲击直接而强烈,这一点在青少年身上表现得更加明显。

实际上,无论输赢都是一个人成长的过程,都会有人生的收获。有时,我们恰恰遗忘了体育最重要的教育功能。

卢梭在名著《爱弥儿》中说道:“什么是最好的教育?最好的教育就是无所作为的教育:学生看不到教育的发生,却实实在在地影响着他们的心灵,帮助他们发挥了潜能,这才是天底下最好的教育。”

许多人把体育比赛的过程比作浓缩的人生,高潮与低谷、顺境与挫折,短时间内体验一遍人生况味,确实有增广见闻、加深生命厚度的作用。从审美角度来看,只是

体育之魅力,而在教育者眼里,体育不仅能壮筋骨,还能调感情、强意志,却是人格教育的最好方式。

毛泽东在《体育之研究》中说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”人的全面发展从体育运动开始。运动员在赛场上奋力拼搏,是对卓越和荣誉的追求。付出的艰苦训练,考验的是敬业精神和意志力。而在公平竞争中收获尊重和友谊,又能完成自我实现和超越。

有没有人想过,体育不就是这天下最基础,最好的教育吗?

## 跟体育老师学什么?

著名教育家张伯苓说:“作为一个教育者,我们不仅要教会学生知识,教会学生锻炼身体,更重要的是要教会学生如何做人。”



具有积极人生观的人；具有健康状态面貌的人；会学习、有智慧的人；会合作、待人以宽的人；会生存、能独立的人……这几点正是体育课堂中的教学目标，体育课从始至终都把这几放在最重要的位置。

### 体育教你做一个真实的人

俄国著名教育家乌申斯基说：“在教育中一切都应以教育者的人格为基础，因为只有人格才能影响人格，只有人格才能形成人格。”

在体育教育中，不管你平时训练时成绩有多好，你都无法决定在一场重要的比赛中你会取得一个什么样的成绩。

作为体育人，唯一能做的就是坦然面对，坦然面对自己的竞技状态，坦然面对自然条件，坦然面对这一切。

牢记体育教给你的道理：做一个真实的人！

### 健康是人生最宝贵的财富

真正的身体健康是教会孩子对身体健康的正确理解，使之主动参与到体育锻炼中去。

生命因健康而美丽，真正意义上的健康是一个人的身体健康、心理健康和较强社会适应能力的综合。教育应以每个人的健康为最终目标，因此，老师在教育学生强身的同时，同样也会强调“强心”。

所谓体育，文明其精神，野蛮其体魄！

### 体育培养人的高贵品质——责任心

英国教育家维克多·费兰克说：“每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题，只有以‘负责’来答复生命。”

能够“负责”是人类存在最重要的本质。体育能教会

孩子对自己的行为负责。任何训练中,教练都会说明出席次数对最终成绩的影响,一天不训练,只有自己知道,三天不训练,全世界都会知道。对自己的成绩负责,数据不会说谎。

### 体育可以培养自己积极的心态

都说体育人乐观,天塌下来都不叫事。其实,这来源于长期训练后形成的良好心态,而这种心态,往往是很多体育人最后成就一番事业的强大动力源。

### 坚强——体育教育最成功的核心品质

古希腊著名教育家、哲学家柏拉图说:“一个人从小

受的教育把他往哪里引导,能决定他后来往哪里走。”而一个从小喜欢体育锻炼的人,一定会有一颗坚强的心。

在一次次的动作磨练中,在一滴滴的汗水流淌间,一天天成长,一天天蜕变,在人生之旅中不断的实现完美。

### 坚持体育运动会让人更加乐观

美国著名成功学家、教育家卡耐基说:“如果我们有着快乐的思想,我们就会快乐……用快乐、乐观、豁达的胸襟去面对人生吧,我们的人生就永远是快乐的。”

体育使人快乐,体育丰富人生,体育塑造人格,体育是最基础、最美好的教育!



# 山东出台社会组织年度 工作报告管理办法

文 / 本刊记者

为推进社会组织管理制度改革，转变监管方式，规范社会组织年度工作报告行为，促进社会组织诚信自律和信用建设，近日，山东省民政厅印发《山东省社会组织年度工作报告管理办法(试行)》(以下简称《办法》)，该《办法》将于2020年6月1日实施，有效期2年。

## 推进服务便民化 促进社会组织诚信自律

《办法》共五章二十六条，包括总则、年度工作报告内容、年度工作报告报送和信息公开、监督管理及附则。

《办法》明确，报送年度工作报告是社会组织应当履行的义务，从促进社会组织诚信自律角度，强调了社会组织及其法定负责人应当对年度工作报告的合法性、真实性、准确性、完整性负责，并向社会作出信用承诺。为了扩大社会监督，明确了社会组织公开年报信息的义务和方式。

年度工作报告内容共分为十一项，其中重点从体现党建引领、规范社会组织政治行为角度，强化了党建工作年报内容的报送。

社会团体、社会服务机构(民办非企业单位)应当于每年5月31日前报送上一年度工作报告。截至上年度12月31日，成立登记时间未超过6个月的，不报送当年的年度工作报告。基金会应当于每年3月31日前报送上一年度工作报告。年度工作报告实行网上填报、公开和存档，无需报送纸质材料。报送时间截止后，填报系统自动关闭。(具体网上报送流程详见下方全文。)

《办法》落实我省深化“一次办好”改革推进服务便

民化要求，明确了年度工作报告的报送时限、程序，借鉴企业年报公示改革通行做法和广东社会组织年报改革做法，提出年度工作报告不提交纸质材料、不对年度工作报告作出结论、不加盖结论戳记，简化了办事流程，减轻社会组织负担。

此外，在年度工作报告的管理监督方面，《办法》规范了通过抽查等方式对年度工作报告实施管理的要求，明确社会公众可以对社会组织年度工作报告进行监督，强调有业务主管单位的社会组织应当将年度工作报告同时报送业务主管单位。

## 全国第二个省份出台《办法》 共有五大方面创新亮点

2016年，中共中央办公厅、国务院办公厅《关于改革社会组织管理制度促进社会组织健康有序发展的意见》明确提出，“探索建立社会组织年度报告制度”。2019年，广东省实行了年报制度并出台了文件。同年，省民政厅将全省性社会组织年度检查改为年度工作报告，在省级层面进行了管理制度探索创新。

《办法》共有突出党建引领、诚信自律、社会责任、创新创制、技术支撑五大方面创新亮点。加强对社会组织开展涉及政治安全和意识形态活动的管理；引导社会组织建立健全组织机构和内部管理制度，依法自治；引导社会组织在服务经济社会发展中发挥积极作用；以推行自我信用承诺为前提，推动单一行政监管向行政监管与社会监督并行转变；实行网上填报、信息统计和公开，推进省、市、县三级同一标准，同步实施。

# 山东省第十届全国全民健身运动会

## 『线下+云端』引领新风尚

文/本刊记者



风从海上来,盛会凭风起。9月13日晚,山东省第十届全国全民健身运动会在体育运动休闲小镇——潍坊安丘齐鲁酒地开幕。

山东省副省长孙继业宣布运动会开幕,省体育局局长李政致开幕词,潍坊市委副书记、市长田庆盈致辞。开幕式由省体育局副局长乔云萍主持。

山东省全民健身运动会今年已办至第十个年头,本届运动会由省体育局、省总工会、省妇联、省教育厅、省文化和旅游厅、省卫健委、省体育总会和潍坊市人民政府主办,运动会以疫情防控为先,大力开展赛制创新,并联合举办线上、线下两类赛事。线下比赛设大众竞技、万人系列、职业技能、社会化办赛四个板块60多个项目。

运动会精简项目,压缩时间,选择10个项目在潍坊市的4个赛区分散举办。与此同时,大力倡导线上比赛,创新举办丰富多彩的网络赛事,推广居家健身运动,全省各地先后组织网络比赛2000多项次,涌现了“云走齐鲁 乐享健康”山东省线上万人健步走、“云跑齐鲁”线上马拉松挑战赛、“乐行春秋”线上线下网络健步走等一批具有影响力的线上赛事。线上比赛蓬勃发展,已经成长为全民健身的新模式。

李政在致辞中指出,发展体育运动,增强人民体质,是体育工作的根本方针。抗击疫情的历史大考,更加凸显了体育战线的使命担当。全省体育系统要大力弘扬“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神,精准防控新冠疫情,有序推进复工复产,积极创新体育服务,在统筹疫情防控和经济社会发展中,践行使命担当,贡献体育力量。让我们以本届运动会的成功举办为契机,进一步增强信心,鼓足干劲,以创新性的工作,科学推进全民健身运动,奋力把失去的时间抢回来,把疫情造成的损失补回来,为增强全民体质、建设体育



强省,作出新的更大贡献。

当天晚上的开幕式上,来自潍坊市各界的健身群众分《风起鸢都》《齐鲁筋骨》《强国之梦》3个篇章,进行了精彩的健身节目展演。当天下午,与会领导和嘉宾还现场观摩了高智商球、武术、风筝、自行车、棋类等项目的展演和比赛。

十年芳华,未来可期。9月22日,历时两月余的山东省第十届全民健身运动会圆满完成全部赛程,在潍坊高新区万声健康工场落下帷幕。

本届运动会适逢“十三五”规划收官之年和“十四五”规划启动之年。面对新冠疫情防控常态化形势,各级体育部门积极响应省委、省政府复工复产号召,及时调整工作思路,不断创新工作举措,科学统筹疫情防控和

全民健身工作,坚持集中比赛与分散比赛相结合,线上比赛和线下比赛结合,一手抓居家健身和网络赛事,一手抓常规活动和日常赛事,为群众参与健身提供便捷服务,为山东经济、文化和社会发展做出了贡献。

省第十届全民健身运动会由省体育局等省直7家部门单位和潍坊市人民政府联合举办,省市县三级设立比赛项目100多项,举办活动超过3000多项次,参与总人数达300多万人次。从盛夏到金秋,虽赛程大幅压缩,但精彩绝不打折,群众的健身热情和活力持续高涨。大会通过“部门协同、多级联动”方式,发挥各级各部门作用,以潍坊为主赛区,全省各地广泛参与,省市县三级联动,动员各类人群积极参与,在齐鲁大营营造了浓厚的全民健身氛围。





疫情无法阻挡健身的脚步，本届运动会因时而变，因势而新，对办赛体制进行了创新。所有比赛项目均通过网上征集，设立了“零门槛”参与的多项健身活动，把各项比赛努力办在群众身边。网络赛事成为本届运动会的创新亮点，全省范围内举办的云跑齐鲁线上马拉松和万人健步走活动，在社会上引起了强烈反响，仅线上健步走活动就有 14 万余人参加，网络赛事成为健身新平台。集中办赛进一步提升了运动会的品牌效益和社会影响力，选取群众踊跃参与和社会普遍关注的健身项目集中举办，坚持规模性和灵活性相结合，进一步激发了运动会的生机与活力。

闭幕式上，省体育局表彰了山东省第十届全民健身运动会优秀组织奖、先进单位、社会力量办赛突出贡献奖单位。潍坊市体育局、日照市体育局、山东省排球运动协会等 30 个单位荣获“优秀组织奖”；高密、青州及其他地市 40 个县（市、区）体育部门荣获“先进单位”；阳光赛事运营（山东）有限公司等 8 个单位荣获“社会力量办赛突出贡献奖”。

会旗交接仪式上，潍坊市向泰安市交接了运动会会旗。2021 年全民健身运动会将相约岱宗之下，续写全民健身华彩新篇。



## 第三十四届泰山国际登山比赛呈“新、

9月6日，第三十四届泰山国际登山比赛暨第25届全国全民健身登泰山徒步活动落幕。本次登山比赛是今年以来，国家体育总局批复的第一个全国群众性赛事，在活动组织、参赛人员、赛事设置上突出展现了“新、

精、高”三大特点。

全国政协副主席、民革中央常务副主席郑建邦等，山东省政府副省长、民革省委主委孙继业，省政协副主席、致公党省委主委赵家军，国家体育总局登山运动管



## “精、高”三大特点

文 / 本刊记者

理中心副主任、中国登山协会秘书长张志坚，山东省体育局局长李政，以及泰安市相关领导出席开幕仪式并擂鼓发令。

本届登山节由中国登山协会、商务部投资促进事务局、山东省农业农村厅、山东省商务厅、山东省文化和旅游厅、山东省体

育局、山东广播电视台、泰安市人民政府主办，泰安市体育局承办。本次活动呈现出“新、精、高”三大特点：“新”体现在本次赛事采取了疫情防控常态化下举办大型体育赛事的全新体制机制；“精”体现在有一批顶尖国内体育精英集聚泰安，包括竞走奥运冠军刘虹、陈定，竞走世界冠军杨家玉等等；“高”体现在三大国内最高水平赛事将汇聚泰安，是在34年泰山国际登山比赛历史上的首次。

根据国家体育总局对大型赛事疫情防控的要求，今年登山比赛设男子组和女子组两个组别，终点分别设在南天门和中天门，参赛年龄段为18-35岁。此外，为严格比赛防控措施，确保赛事安全有序举办，所有参赛人员赛前都签署了《疫情防控责任书》《参赛声明》，提供大数据动态行程卡，并出示在7日内核酸检测报告及身体健康证明；起跑前，参赛人员需提供健康通行码绿码并现场测量体温正常后进行赛前检录。

泰山国际登山比赛作为山东省重点打造的品牌赛事，是国内连续举办时间最长、参赛规模与影响力最大的登山比赛，历经34年的发展，规模和影响日益扩大，对推动泰安市经济社会发展具有重要作用。本次登山节吸引了近3000名登山运动员和登山爱好者参赛。据悉，为满足更多运动爱好者的参赛需求，“2020第34届泰山国际登山比赛暨第25届全国全民健身登泰山比赛线上比赛”等云端赛事也相继开启。

除登山比赛外，登山节期间还策划安排了2020中国攀岩联赛（山东泰安站）、2020全国竞走锦标赛和首届泰山九女峰自行车和徒步体验赛3项赛事活动。

# 山东省第十二届“百县篮球、千乡

8月10日,省体育总会下发通知,要求自本月至9月底,在各地自下而上举办山东省第十二届“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛县级初赛和市级预赛。旨在通过举办“百千万三大赛”,认真贯彻落实国家体育总局科学有序恢复体育赛事和活动推动体育行业复工复产工作方案通知要求,科学有序恢复体育赛事活动,不断满足广大群众疫情防控常态化形势下的体育健身需求。

和以往不同的是,受疫情影响,今年的“百千万三大赛”在赛程安排上非常紧凑,县级初赛和市级预赛只有两个月的时间。通知要求,各级要自觉克服疫情不利影响,精心组织好县级初赛和市级预赛,不走形式和过场,把各级比赛真正办实办好,确保赛事质量。

山东省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛,始于2009年,当时,为传承十一运会“全民全运”办赛理

念,积极打造富有山东特色、彰显齐鲁文化的全民健身品牌活动,山东省体育局、体育总会抢抓十一运会历史机遇,在全省创新举办了首届“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”三大赛,简称“百千万三大赛”。已成功举办了11届,今年是第12届。比赛分县级初赛、市级预赛和省级总决赛三个阶段,每年的3月至8月为县级初赛和市级预赛阶段,9月至10月份为省级总决赛阶段。受新冠肺炎疫情的影响,2020年第十二届“百千万三大赛”县级初赛、市级预赛开始的比往年晚一些,但均按照国家体育总局印发的《科学有序恢复体育赛事和活动推动体育行业复工复产工作方案》的通知要求,全面压实疫情防控工作主体责任,通过积极组织举办市级预赛和县级初赛,既提高了广大群众的体质健康水平,又为积极有效应对疫情做出了突出贡献。

“百千万三大赛”自2009年创新举办以来,以比赛



# 乒乓球、万人象棋”三大赛开赛

文 / 本刊记者

门槛低、活动场次多、参赛人数广、社会影响大为主要特点。每年全省近 140 个县 的 1000 多支篮球队、1900 多个乡镇(街道、社区)乒乓球队和 20000 多名象棋爱好者参加县级初赛、市级预赛和省级总决赛,直接参赛队员近 20 万人,带动近百万人参与,已成为极富百姓情怀的全省全民健身重要品牌活动,有力地推动了山东省全民健身活动深入开展,受到各级领导的一致好评和社会各界的广泛赞誉。在 2011 年 3 月 1 日国务院召开的全国贯彻落实《全民健身 2011-2015》电视电话会议上,我省把这项传承十一运精神、富有山东特色、彰显齐鲁文化的全民健身品牌活动推介到全国。《中国体育报》曾刊文指出:“山东的‘百千万三大赛’坚持重心下移,突出县级初赛和市级预赛,着力在方便基层群众就近就便参赛上做文章,真正把比赛办在了基层,办在了群众身边。”





# 山东成立省体育产业

9月16日下午,山东省体育产业联合会成立大会暨一届一次会员代表大会在济南召开。山东省体育产业联合会的成立,标志着我省体育产业有了行业与政府、社会、市场的沟通桥梁,有了行业与科技、旅游、医

疗、教育、金融等共融发展的生态平台。

中国体育用品业联合会主席李桦出席成立大会,中国体育用品业联合会副主席兼秘书长罗杰、中国文教体育用品协会副理事长张培生分别致贺词,省体育



# 联合会

文 / 本刊记者

局副局长王延奎代表行业指导部门讲话。

会上，审议通过山东省体育产业联合会章程、选举办法和会费管理办法，表决选举第一届理事、监事，选举产生联合会第一届会长、副会长、秘书长、监事长、副监事长。泰山体育产业集团董事

长卞志良当选为首届理事会会长，山东省体育产业发展服务中心主任翟培建当选为首届理事会副会长兼秘书长。

山东省体育产业联合会的成立是贯彻落实党中央、国务院和省委、省政府工作部署的重要举措，是政府有效履职尽责的重要抓手，是推动我省产业高质量发展的重要途径，对于建立发展平台，聚合行业资源，打造龙头企业引领、产业链衔接配套、各环节协作高效的产业生态体系，有着重大深远的影响。联合会由山东省体育产业发展服务中心、泰山体育产业集团、省立医院、中国农业银行山东分行、恒丰银行、济南文旅发展集团、中健健身集团等12家基础条件好、影响力大、代表性强的体育及相关产业企事业单位、社会团体发起成立，吸纳了省内旅游、文化、传媒、康养、金融、互联网等相关产业的知名企业联合成立。目前，首批会员单位达到478家，业态领域包含体育产业11个类别，覆盖全省16个城市。

王延奎指出，山东省体育产业联合会要切实发挥好联合会的团队力量，“谋大事、创大业”，促进政企良性互动、推动行业协作相融，在服务大局中找准定位、体现担当、彰显价值。当好政府管理、服务行业的参谋助手，当好体育行业、企业创新发展的风标向导，当好体育产业高质量发展的创业先锋。要牢牢把握联合会的发展方向，突出政治建会、服务兴会、改革强会，把联合会办成政治坚定、思想解放、务实担当、富有活力的合作组织，办成“让会员信赖、让社会点赞、让政府满意”的共赢平台。

# 山东成立体能康复协会

文 / 宫尚文

9月20日,山东省体能康复协会在济南成立。会议审议通过了《山东省体能康复协会章程》,选举省体育科  
研究中心主任郑念军为会长,济南传奇健身服务有限公司总经理张康为秘书长,省康复中心主任王权等7人为





副会长。

省体育局副局长张柄臣出席会议并讲话,他指出,省体育局党组对省体能康复协会成立高度重视并提出相关要求,协会成立后,要严格按照省局党组的要求,坚持以党建为引领,以问题为导向,紧密围绕更好地推进全省竞技体育事业发展的主线开展工作。协会要整合我省及国内外体能、康复发展领域的知名专家学者及优质社会资源,搭建多学科融合研究平台,促进体能康复标准化课程体系的制订及推广应用,培养不同应用领域的体能康复专业人才;要倾力打造服务型、保障型、创新型精英团队,勇于探索新时代体能康复的科学化、系统化路

径,使协会各项工作干在实处、走在前列、勇立潮头,为山东竞技体育发展插上腾飞的翅膀。

目前距离东京奥运会和十四运会还有不到一年的时间,张柄臣强调要以协会成立为契机,紧紧围绕新周期我省竞技体育的目标和任务,切实抓好体能和康复工作,全力完成奥运会和全运会目标任务。

省体能康复协会会长郑念军表示,在今后工作中,将带领协会积极推广、宣传体能和康复工作,努力提升指导和服务水平,不断推动体能、康复与竞技体育的深度融合发展,为建设体育强省做出应有贡献。



# 山东省省直机关老年人体育

9月27日上午9点，伴随着《我和我的祖国》百人大合唱，山东省省直机关老年人体育协会“欢度国庆”柔力球项目展演在省体育中心拉开帷幕。200多位柔力球爱好者挥动球拍，以良好的精神风貌展示了第八套和第十二套柔力球规定套路，为国庆节献礼。

此次活动经站点报名、社区推荐、择优筛选后，共200余人参演。参加展示的各代表队跟随旋律潇洒起舞，动作整齐划一，将太极柔力球的以柔克刚、以退为进、顺敌之势、化敌之力、引进合出、借力打力

的特点展示的淋漓尽致，赢得了现场观众阵阵掌声。

据省直机关老体协工作人员现场介绍，柔力球运动将太极思想和现代球类运动技术有效地融合在一起，艺术性、观赏性强，动作优美，难度系数及运动量适中，深受中老年人的喜爱。候场队员在场边争分夺秒地练习动作，一位队员表示，“我们今天早上5点多就开始为这次活动做准备了，希望能把这种快乐、健康的态度传递出去，让更多的人参与到全民健身的活动中，共同营造积极向上的生活氛围。”



# 协会柔力球展演喜迎国庆

文 / 张 曼

据了解，在省直机关老体协的不断推动下，柔力球运动在全省中老年群体中广受欢迎，疫情期间，线上柔力球比赛参与人次创新高，访问量突破 234 万人次，为丰富项目参与方式，进一步推动项目发展打下了坚实的群众基础。

近年来，省直机关老体协以开展群众体育系列活动为主线，以增进群众健康为宗旨，组织开展广播体操、太极拳、广场舞、空竹等各项赛事活动，并于疫情期间尝试云端赛事，推出第九套广播体操、太极拳

等线上教学，成为宅家锻炼的一道亮丽的风景线。“柔力球项目展示活动是老体协深入贯彻落实《全民健身计划》，增强广大中老年朋友身体素质，提高太极柔力球项目运动水平，推动太极柔力球运动发展的一项重要举措。”省直机关老体协主席刘振民表示，“协会将在扩大骨干队伍建设、完善体育服务体系等方面下功夫，积极引入和培育适合中老年朋友的赛事活动，丰富老年人的文体生活，进一步推进全民健身活动在老年人群体中开展，推动老年体育运动多元化发展。”



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。

——卢棱

027



# “齐鲁赛车英雄会” 做大产业化

文 / 李 洁

8月30日,为期三天的2020年第十届齐鲁赛车英雄会菏泽站·山东省场地赛车锦标赛在山东菏泽定陶国际赛车场落下帷幕。这是今年我省首场省级规模场地类赛事,历经十届的打磨,作为山东省本土职业品牌赛事正逐渐走向成熟,成为具有较大社会影响力、经济拉动力的赛事。

省体育局副局长王延奎等领导出席开幕式。

作为今年我省首场省级规模场地类赛事,赛会邀请了亚洲救援协会、方舟赛车等专业机构对赛事提供了技术保障,在赛事规则与安全规范上作出了严格的调整,进一步完善了省内场地类汽摩赛事组织体系,保证了比赛安全顺利进行。

在疫情防控常态化的要求下,赛会严格落实国家体育总局、省体育局、省体育总会关于分类推进、科学有序恢复赛事活动的要求,在本站的汽摩比赛活动中坚持小型多样,严格控制了参赛人员数量规模,有针对性的对赛员属地进行了限制,比赛现场实行空场比赛,简化了开闭幕式、颁奖仪式等赛事环节,车手会议实行错时分组召开,减少人群聚集,确保参与人员健康安全。

省对外体育交流中心主任、山东省汽车摩托运动联合会理事长石显军介绍说,“齐鲁赛车英雄会”与“山东鲁营”、“山东安驾”,已经成为协会重点打造的三大子品牌产品。其中齐鲁赛车英雄会侧重于汽车摩托车竞赛活动。目前该比赛已经成为了赛事流程模块化、申办主体

层级精细化、承办单位市场化、社会效益最大化的趋势。每一站的齐鲁赛车英雄会的活动，协会仅仅以小投入引导，撬动大的赛事费用，产出比能够达到 1 比 10。本次赛事的承办地菏泽定陶汽车小镇是全省首个以汽车为主题，集国际标准 F3 赛车场、汽车主题文化公园、汽车销售服务、学车审车于一体的综合型汽车主题小镇。菏泽定陶区汽车小镇管委会主任王盛秋表示，通过承办赛事，不仅为该地培养专业的运营人员，还将进一步推广定陶赛车场的知名度和影响力。



省汽摩运动联合会秘书长胡庆节表示：“‘齐鲁赛车英雄会’至今已举办

十届，作为山东省本土职业品牌赛事正逐渐走向成熟，希望‘齐鲁赛车英雄会’能吸引更多的参赛者，得到更多社会力量的支持参与，培养更多优秀的职业车手走向全国赛事中，推动赛车运动的普及和发展。”

此次比赛由山东省汽车摩托运动联合会、菏泽市体育局、菏泽天麒投资开发有限公司主办，山东卓英雅图体育文化发展有限公司、山东省斯比德文化传播有限公司承办。据了解，作为山东菏泽国际赛车场首场省级规模汽车场地赛，也是 2020 年第十届齐鲁赛车英雄会菏泽站比赛的揭幕战，此次比赛的成绩将直接导入菏泽国际赛车场圈速榜。



# 王爱民：

## 十年磨剑 砺锋芒

文 / 宫尚文 孔 军

他，在国家队一待就是 10 年，去时满头青丝而今已两鬓染霜，但他只轻描淡写：这就是我的职业；她，10 岁起接受他的指导，从国内泳坛的青涩小

丫成长为现在的当家花旦，她却有更高目标：要在奥运有作为！



2009 年底，头顶培养出十一运“三冠王”队员的耀眼光环，山东游泳教练王爱民被上调国家游泳队任教练。不成想，一年之后国家队进行人员调整，他手里的队员因调回省队而出现青黄不接的局面。

2012 年，王爱民带队到淄博转场拉练，正在随淄博队训练的一名身高臂长的小姑娘进入视野并一下子吸引住他，这个女孩就是杨浚瑄。“当时这个孩子无论身材条件、个人品质还有家庭支持等方面，都非常符合我们的要求。经与当地教练和家长交流，我们当

即决定将她招入队中。”

虽认定杨浚瑄是匹千里马胚子，但对其训练计划的制定，王爱民并没急于求成、拔苗助长，而是俯下身、沉下心，按照项目发展规律和队员身体发育的阶段特点，一步一个脚印，让这朵金花在适宜的时节、适当的年份，从初露尖角直到璀璨绽放……

### 起步出发 靠的是坚定信念

对杨浚瑄的培养，王爱民倾注了大量心血，拿出了

足够的耐心，同时也承受了巨大的压力。“8年间，‘不刻意在她青春发育期前压榨突出的成绩’这个训练理念，我们始终咬牙坚持。”王爱民说。

甚至有一段时间，杨浚瑄的父母也有些按捺不住了，眼看着当年跟杨浚瑄一块进队的几个孩子在比赛中都有不错表现，而自己的女儿却始终没有多大起色，他们也是看在眼里急在心上。但王爱民在沟通中却始终开导他们要放平心态：“不是因为看到希望才坚持，而是因为坚持才能看到希望。”他同时要求家长与他一起，共同做好孩子的思想疏导工作。“我认为游泳这个项目的规律就是这样，它不应该是一个少年时期就会取得好成绩的项目，最起码是一个青年到成年的阶段才慢慢出成绩的项目。那种拔苗助长式的训练，对孩子的健康成长没有任何好处。”

由于训练思路清晰、目标坚定，训练方法针对性强，王爱民的艰辛付出在三年后收获了阶段性成果——2015年第一届青运会，杨浚瑄在女子200米自由泳比赛中游出1分58秒的成绩。“按理说这个成绩算不错了，但鉴于当时跟她同龄的部分国内选手，已经有突破1分57秒的了，因此赛后我们又听到了很多不同的声音。比如：孩子条件这么好，怎么就练不出来呢，是不是训练方法和手段有问题等等吧。”尽管众说纷纭，但王爱民始终不为所动，潜心按照预先规划好的训练路线图，一步一个脚印往前走，“2015年杨浚瑄才13岁，还是个稚气未脱的小孩子，训练中我们还没有上大量和强度就取得那样的成绩，我没必要过于着急。”

### 稳扎稳打 成绩突破“天花板”

科学的训练理念加之得当的训练方法，随着杨浚瑄年龄的增长和身体的发育，效果也逐渐显现出来。2017年天津全运会，杨浚瑄在女子4×200自由泳接力上一举夺得金牌，这是她在国内最高水平赛事上首次登顶。而这时，当年那些比她冒得快的同龄孩子成绩却停滞不前甚至大幅下滑。“我们成绩的逆势上扬，更加认证了揠苗助长式的训练模式肯定要出问题，这是一个规律。”王爱民不无感慨地说。15岁就夺得成人赛事金牌，不仅是杨浚瑄爆发的开始，也更坚定了她在随后大赛中敢打必胜的信念。

时间很快来到2018和2019年，如果说2017全运金牌杨浚瑄借助的还是团队的力量，那么这两年，她

连续包揽女子100米自和200米自两个单项的全国冠军赛冠军，就足以证明她具备了在国内短距离自由泳项目上，独挑大梁的能力。而2018年世界短池游泳锦标赛4×200米自由泳接力冠军和2019年世锦赛个人第五，也显示出杨浚瑄国际竞争力的不断提升。“2018和2019这两年，随着杨浚瑄身体发育逐步成熟，我们在训练的强度和量上也进一步加大，这两年她的技术、体能和力量等各方面都有了很大提高，这也是她成绩能大幅提升的基础。”王爱民说，其实四年前给杨浚瑄制定训练计划时，就把2019年定位为快速提高年，2020年定位为成绩突破年。“现在看来，我们这两个目标比较务实，也都实现了。”

说到“2020成绩突破年”，有必要浓墨重书一番。在这年一月中旬国际泳联冠军系列赛北京站的比赛中，杨浚瑄在女子200米自由泳比赛中以1分54秒98的成绩夺冠，创造了新的世界青年纪录。更值得称颂的是，她这个成绩还打破了2008年快速泳衣时代中国选手庞佳颖在女子200米自游泳的全国纪录，成为我国历史上第一个也是目前唯一一个，在女子200米自由泳这个项目突破1分55秒大关的选手，庞佳颖保持12年之久的该项目全国纪录也从此作古。

### 红脸白脸 师父老爸都要做好

从2012年师从王爱民，到现在已经在国家队待了8年，这期间，杨浚瑄跟师父在一起的时间远远多于父母。用王爱民的话讲，就是她跟自己的闺女没什么区别。“在生活当中，她就跟自己闺女一样，那就是父女关系。但我平时训练对她要求都很严格，在训练场上绝对是教练。这个孩子对我很亲，依赖性也很强。因为除了训练，在生活上她吃喝拉撒睡我什么都管。她和队中其他几个队员跟我在一起的时间比跟父母在一起的时间要长得多，这份感情可以说超越了一般的师生情，是一份浓浓的亲情。”王爱民认为，对运动员的爱要发自肺腑，不能欺骗他们，“虽然她刚入队时年龄很小，但只有你真心爱她，她才会信任你。如果你只把运动员当成小机器一样训练，没有关心、关爱，她不可能信任你、更不可能依赖你。只有用亲情做基础，你的训练计划才更容易贯彻，因为她信任你。在信任的前提下，训练中出现什么问题，她们才敢跟你说实话，你才能真正把握住训练的脉搏，更好执行你的训练计划，进而得到事半功倍的效果。”王爱民把亲情和

训练的辩证关系悟得可谓透彻。

为排解队员训练之余的枯燥生活，在书法、绘画方面颇有造诣的王爱民，也毫不保留把这项本领传授给爱徒，“小瑄这孩子挺内秀，她不但喜欢画画，对书法方面也有一定的爱好，正好我也喜欢书法，所以就在训练之余培养她进行些书法练习。”王爱民说训练之余让队员进行书法练习并非“不务正业”，反而可以提高孩子的专注力、平复心情，同时也能锤炼她的意志品质，对大赛中情绪驾控起到很好的帮助。“书法不仅能丰富她的业余生活，提升生活境界，开阔思维；长期坚持，对培养一个人好的生活习性，内心世界的升华都将起到其它教育方式无法比拟的效果。”

受疫情影响，不仅东京奥运推迟到明年举行，为避免感染，不同项目国家队队员的训练也被牢牢局限在某一地点进行。训练本就枯燥，长期待在同一地更容易引起视觉和思想上的“疲劳”。为纾解队员的压力，总局于3月中旬组织国家游泳队到河北张家口进行了一次野外长距离拉练，王爱民带着三名弟子杨浚瑄、葛楚彤、杨一凡参加了此次活动。“两天的时间，队员每天要在齐膝深的雪中徒步25公里，一走就是七八个小时，虽然环境上的变化让队员调剂了心情，但说实话，他们还是蛮辛苦的。”不过王爱民表示，起码此次训练环境的变化，对队员心理上是一种调节和放松。实际上不仅总局，疫情期间，王爱民本人也是想方设法在训练节奏和方式上进行挖掘和丰富，以便对队员们在情绪、心理方面进行相应的安抚、疏导和调整，“整个冬训期间，随着国内外各项赛事受疫情影响日期推延，特别是奥运日期的变更，我们对杨浚瑄的训练计划也相应进行四五次调整了，但最终的目标肯定还是奥运会，这个丝毫不能动摇。”

### 目标明确 力争奥运有作为

我们不以胜负论英雄，但英雄就要敢于争先、敢于争第一。作为国内女子200米自由泳的当家花旦，杨浚瑄近年来在国内外大赛上多次登上最高领奖台，但她的终极目标，是在让五星红旗升起在奥运赛场。

今年在攻下新的成绩“高地”后，王爱民也结合当下国外各路200米自高手的特点进行了全面分析，认为奥运会推迟，对杨浚瑄而言有利有弊，但利大于弊。

“从实力上看，杨浚瑄几个主要对手分别是瑞典、美国、澳大利亚、意大利和中国香港等五人，杨浚瑄的优势，首先在年龄上，五个对手中年龄最小的也比

杨浚瑄大两岁。”王爱民说，更重要的是杨浚瑄现在训练水平，尤其是技术能力比这几名队员都要好。“五名队员中，除了瑞典的舍斯特伦技术特点跟杨浚瑄相近外，其余四人都是体能型的，说白了她们的成绩就是靠拼体能得来的。而舍斯特伦年龄已近30，明年奥运会只要前150米我们能跟住她，后50米冲刺她的空间不大，因为就年龄而言体能是她的短板。意大利的佩德格里尼是快速泳衣时代的世界纪录的创造者，目前世界纪录还是她保持，但她30多岁了体能也是短板。”

杨浚瑄在200米自比赛中的技术特点是，每个50米划频逐步提升，在与上述几名选手的对垒中，如果第四个50米划频与她们相同，以杨浚瑄的技术，肯定要领先对手。“眼下看，我们的优势有三方面，一是技术能力，特别是在高强度对抗中保持技术的能力，我们要强于她们；另外，我们还有年龄和体能两方面的优势。想在奥运有所斩获，下一步我们不仅要进一步断强化现有的优势，还要在其它方面不断谋求新突破。”王爱民透露，今后还将在强化杨浚瑄缺氧能力的训练方面不断下功夫，“说白了，200米自由泳主要拼的是队员的无氧效解能力，之前我们在这方面也进行了大量针对性的训练。虽然这样的训练对运动员意志品质是个巨大的考验，但好在杨浚瑄这孩子意志品质坚韧，只要教练布置的，她就是头拱地也要做到，不管有多累。”王爱民说，经过多年艰辛的复出和积淀，加之坚韧的品质和超强的执行能力，杨浚瑄只要正常发挥，打好奥运会应该是水到渠成的事情。

从2009年底到现在，10年的时间、近4000个日夜，王爱民忙于心爱的游泳事业总共回家五次，最长的一次是在家待了4天；今年春节期间，本来说好爱人来队伍与他一起过个年，但在半路上得知总局训练局因疫情封闭，不允许任何人进出，已经坐上火车的妻子只好在进京后立马转头又回到威海；10年间，儿子在不知父爱是啥滋味的母爱中，从小学步入了象牙塔……提及这些，王爱民打心眼里觉得愧对家人，不过他告诉记者，之所以能一直坚持下来，离不开贤妻的支持与理解：“我和爱人是同行，所以他对我的工作很理解，这么多年如果她在后面掣肘，那这工作就没法干了。教练是个特殊的职业，只能舍小家顾大家了。”

十年弹指一挥间，人生的大好年华能有几个金色10年？年近知天命王爱民说，如果条件允许、能力所及，下一个10年，他还选择做教练……



# 淄博市启动体育社会组织进校园

文 / 张 梅



近日,淄博市体育局、淄博市教育局、淄博市体育总会三部门认真落实文件、联合下文,正式启动淄博市体育社会组织进校园工作,深入推进中小学生素质教育,促进青少年全面发展和健康成长,夯实竞技体育后备人才培养基础,这一举措走在了山东省前列。

目前,游泳、轮滑、武术、拳击、射箭、象棋等44个体育社会组织正加足马力“驶入”校园,让孩子们下课后走出教室,走到阳光下,跑到操场上,享受更多体育项目的乐趣,插上强壮的翅膀。

## 丰富校园体育项目 弥补短板 解决需求

站立、握弓、搭箭、举弓、拉弓、瞄准、撒放……一系列动作标准流畅,神情专注。近日,记者在淄博高新区实验小学操场上发现,十几个孩子正在淄博市射箭运动协会教练员孙嘉浩的指导下练习箭射。“班主任下发组建射箭社团通知的时候我第一个报名,一开始根本不知道这个项目怎么玩,在专业老师的指导下,上了几节课之后,我就越来越有

兴趣了。”高新区实验小学四年级学生孟林雅告诉记者,课余时间能在学校里面免费接受专业老师的指导,大家觉得机会难得,都想好好训练,争取以后能有所收获。

淄博市体育社会组织进校园弥补了学校体育项目缺少短板,解决了学生们更多的锻炼需求。鼓励依法设立、管理规范、资质健全且在体育行政部门和教育行政部门备案的体育社团、体育俱乐部进校园,完善学校体育项目布局,促进学校体育工作发展,这种模式不仅打破了单一传统体育教学模式,还解决了学生对体育兴趣差异的难题,为每一位学生提供适合自己、自己又喜欢的体育项目。

首批公布的44项体育社会组织项目中,除了传统的游泳、乒乓、羽毛球外,还有很多新颖的体育项目,如轮滑、毽球、航模、马术、拳击、五子棋等,这些体育项目大大丰富了学生的课余生活,使每位学生都能在自己喜爱的体育项目上得到基础的、专业的发展。

教育、体育行政部门进一步加强合作,共同推进“进校园工作”,除了丰富校园体育项目之外,还将以体育赛事组织、运动技能培训、青少年体质健康评价、体育兼职教师聘任等为抓手,全面提高青少年学生参与体育活动的兴趣,有效改善青少年体质健康状况,促进学生综合素质不断提升。也将组织体育教师不定期与社会组织进行业务交流,

参加相关培训,提高教学业务能力。

淄博市体育总会业务科长张梅介绍,淄博市体育社会组织进校园活动支持社会组织开展校园课余体育活动技术指导和服务,遵循就近便利,利用学生放学后、法定节假日和寒暑假等时间在校内场馆开展体育业余训练,重在培养青少年学生的体育意识,学校课余体育训练活动必须免费组织,学生自愿参加,多措并举不断推动体育社会组织进校园工作有序开展,形成生动活泼、生机勃勃、丰富多彩的校园体育文化氛围。

## 完善后备人才培养 开拓创新 勇于实践

少年强则中国强,为了让每一个孩子德智体美劳全面发展、健康快乐成长,在淄博市体育局、淄博市体育总会的指导下,淄博市冰雪运动协会、游泳运动协会、羽毛球运动协会、拳击运动协会等先期进入到校园,让孩子们文明其精神,强健其体魄,取得良好效果,受到在校师生普遍欢迎。与此同时,一些项目在进校园的同时,还选拔出了优秀苗子,进一步完善了体育后备人才训练培养体系。

淄博市冰雪运动协会自开展“冰雪项目进校园”以来,先后进入淄博实验中学、淄博中学、淄博柳泉中学、周村正



阳路小学、张店华润实验小学、高新区华侨城小学、高新区实验小学等学校。其中,周村正阳路小学学生李金恣获得全国青少年锦标赛第三名,全国青少年U系列滑冰比赛第一名,张紫馨获得山东省24届省运会短道速滑比赛第一名、省锦标赛第一名;柳泉中学花样滑冰运动员于子嫣获国家二级运动员称号,袁小木获得全国花样滑冰俱乐部联赛第一名。

“后备人才不足是困扰很多奥运会项目的老问题,体育社会组织进校园活动正式开启之后,这个问题将会得到逐步改善,我们冰雪项目已经尝到了甜头。”淄博市冰雪运动协会秘书长李波介绍,发挥教体一体化作用,创新体育运动技术指导、培训、评价和激励机制,走内涵式发展道路,学校与体育社会组织加强合作,支持优秀体育社会组织参与体育后备人才培养,强化运动梯队建设,使学校业余体育训练既符合学校体育教学计划,又符合青少年健康成长规律,开拓创新、勇于实践,全力夯实淄博市体育后备人才基础。

## 非奥项目展示魅力 借力助推 流行普及

与奥运项目相比,非奥项目往往因为竞技性稍差、普及程度不高而被“遗忘”。但非奥项目并非“一无是处”,很多非奥项目更适合在学校以及全民健身领域推广。以围棋、象棋、国际象棋等棋类项目为例,棋类活动作为一门艺术、一种文化,不仅成为培养和发展青少年智力的重要手段,更是提高青少年综合素质的重要途径;比如空竹、轮滑、毽球、啦啦操、跳绳等项目,本身具备娱乐性高、容易掌握等特点,而且不太受场地限制,颇受孩子们喜欢;再比如航天、航模、机器人、魔方等文化内涵丰富,让孩子们放松身心,利于开拓思维。

“条条大路通罗马”,对于体育项目发展而言,金牌不是唯一目标。没有竞技金牌,还有全民健身这块宝地。现在人们的生活水平提高了,健身意识增强了,对健身项目的选择也越来越细化,健身不仅是健身,甚至成为人们的生活方式。非奥项目进校园对学校而言是“利好消息”,如果发掘得当,就可以为广大学生们强身健体提供更多的项目选择,满足个性化、差异化需求。

淄博市围棋协会在进校园工作中走在了各协会前列。



目前,该协会已经进入祥瑞园小学、齐润小学、世纪花园小学、重庆路小学、华侨城小学等20多所中小学校,协会老师到学校为学生们授课、讲解、培训,受益人群达到10余万人。淄博市围棋协会会长亓向东给记者介绍:“体育社会组织进校园工作正式启动后,给我们提供了更有利的条件,下一步淄博市围棋协会将会不遗余力做好进校园活动,做好围棋推广、普及工作,让更多的孩子接触到围棋、爱上围棋。”

张梅说,非奥项目的体育社会组织进校园,目的是提高青少年学生的运动技能和健康水平,旨在培养青少年学生的体育意识和体育兴趣,让每一名学生掌握1-2项运动技能的目标落到实处,为学生成才拓宽渠道,使学校体育呈现出生机勃勃,成果丰硕,富有特色的崭新局面。

淄博市体育总会提供的最新数据显示,淄博市目前依法登记的市级体育社团75个,规模和数量位列全省前茅,4A级16个,3A级23个。淄博市体育局党组成员、体育总会副主席、市体育局社会组织党委书记张铁军在接受记者采访时说,“淄博市启动体育社会组织进校园活动,是认真学习《体育强国建设纲要》,积极有效落实国家体育总局、教育部相关文件,深入推进中小学生素质教育,促进青少年全面发展和健康成长,夯实竞技体育后备人才培养基础,我们在全省又走在了前列。社会力量主导的体育社会组织已经成为助推当地体育发展的重要力量,淄博市体育社会组织进校园工作的开展必将推动全民健身与全民健康深度融合,促进青少年形成“积极、健康、阳光、向上”精神风貌,为培养中国特色社会主义事业合格建设者和接班人做出应有的贡献。”

# 临沂龙舟马拉松创新

9月26日，临沂第十届全民健身运动会暨2020“锦绣兰山·体彩杯”迎国庆龙舟邀请赛开幕。此次赛事是利用沂河水资源优势，围绕打造沂河永久性品牌赛事这一目标，实现赛事提档升级而举办，同时其也是第九届中国沂河体育节重点赛事。

邀请赛设直道竞速200米、500米两个比赛

项目，共有12支代表队200余名运动员报名参赛。赛场上，只见龙舟如离弦之箭，你追我赶，互不相让，又似群龙过江，乘风破浪，勇立潮头，鼓点声、呐喊声、加油声响彻沂河两岸。赛事首次采用“体育+”的创新运营模式，将体育赛事与传统文化、地域特色、经济发展相融合，先后举办航海模型比赛、陆上赛艇挑战赛等体验性赛



# “体育+”办赛模式

文 / 苗倩

事活动。通过扩大赛事规模，创新办赛模式，丰富赛事内容，吸引更多群众参与到其中，有效发挥赛事拉动作用，营造浓厚的全民健身氛围。

同日，临沂市第十届全民健身运动会暨“崮乡旅游”杯2020“美丽乡村”迷你马拉松分站赛在蒙阴椿树沟景区开跑，来自全市以及周边潍坊、淄博、泰安等地的2000多名选手参加活动。

赛事以美丽乡村元素为主打，同时加入体育旅游，将环境洁美、生态优美、生活甜美、乡风和美的新农村画卷在跑友眼前徐徐展开，让更多人对椿树沟景区集观光、休闲、养生等产业于一体的特色功能美丽乡村休闲旅游精品线有了初步了解。



# 哪些食物富含蛋白质

文 / 李 巍

肉类是获取蛋白质的重要来源,在健身期间饮食中应选择脂肪含量低的肉类,比如瘦牛肉、鸡胸肉、鱼肉等。

**牛肉** 对于健身增肌者的意义不言而喻,瘦牛肉的脂肪含量低,所含的肌氨酸是骨骼肌成长和力量提升的燃料。牛肉中所含的维生素 B6 则有助于力量训练之后的身体恢复。

**鱼肉** 鱼肉是典型的高蛋白低脂肪食物,鱼类所含的锌是一种重要的微量元素,有利于提高人体的免疫力,并且在肌肉、骨骼以及性器官的生长和发育方面发挥重要作用。

**脱脂牛奶和酸奶** 奶当然是钙最好的来源,对于骨骼强健和预防骨质疏松很重要。酸奶则更适合亚洲人的体质,它富含维生素 B2 和 B12、磷、钾等,也更易于消化和吸收,能提高人体免疫力。

**鸡蛋** 蛋清(蛋白部分)当然是肌肉男们的最爱,2只普通的鸡蛋所含的蛋白质约等于一两瘦猪肉或鱼肉所含的蛋白质含量。蛋黄部分则含有丰富的各类营养成

分,包括了维生素、叶酸、核黄素、矿物质等。但为了防止胆固醇超标,肌肉男大多不吃蛋黄,实际上健身者一天吃 1 至 2 个蛋黄,并没什么问题。

**植物蛋白** 如大豆类,包括黄豆、大青豆和黑豆等,其中以黄豆的营养价值最高:在植物蛋白中最好的是大豆蛋白,大豆中含 35% 的蛋白质,而且非常容易被吸收,因此大豆蛋白一直是素食主义者的最主要的蛋白质来源。豆制品可降胆固醇,还可抗癌,大豆蛋白含有丰富的异黄酮,异黄酮是一种类似荷尔蒙的化合物,可抑制因荷尔蒙失调所引发的肿瘤细胞的生长。另外,食用菌也是瘦身族的主要蛋白质来源。

此外像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的蛋白质的含量均较高。

每一百克中含量:海参(干)76.5、豆腐皮 50.5、黄豆 36.3、蚕豆 28.2、猪皮 26.4、花生 26.2、鸡肉 23.3、猪肝 21.3、兔肉 21.2、牛肉(瘦)20.3、猪心 19.1、猪血 18.9、鸡肝 18.2、羊肉(瘦)17.3、鲑鱼 17.0、猪肉(瘦)16.7、莲子 16.6、鸭肉 16.5、龙虾 16.4、燕麦 15.6、猪肾 15.5、核桃 15.4、鸡蛋 14.7。





# 跑步可让大脑年轻两岁

文 / 王乃文

跑步不仅能健身还可以健脑。多项研究证实，中老年人经常锻炼能保持大脑年轻。身体更健壮的人记忆更好，保持健壮甚至可以刺激大脑记忆中枢新细胞的生长，进而有助于预防认知功能障碍，即俗称的老年痴呆症。

一项研究中，肯塔基大学研究人员以 30 名五六十岁的男女为对象，展开了跑步机运动心肺测试及大脑扫描测试研究。对比结果发现，常锻炼、身体健壮的考生，脑部血流量更大，供氧量及营养量都更高。另一项研究中，美国国立卫生研究院科学家完成了实验鼠跑轮运动与大脑健康对比实验。实验鼠被随机分为两组，一组实验鼠的笼子中安装了供其运动的跑轮，

另一组实验鼠（对照组）不锻炼。结果发现，跑轮组实验鼠大脑海马区域新细胞数量是对照组实验鼠的 3 倍。这表明跑步可使大脑海马区更年轻。大脑海马区是老年痴呆症患者最早受到破坏的大脑区域之一。美国匹茨堡大学另一项新研究发现，快步走也有助于大脑生长，而每周跑步 3 次就可以使大脑海马区及其他关键区域增加 2%。这一比率相当于大脑年轻了 2 岁，而不锻炼的考生大脑相关区域却出现萎缩趋势。

牛津大学神经学家海蒂·约翰森·伯格博士指出，身体与认知活动对大脑结构和功能具体影响的深入研究意义重大，有助于减轻老年痴呆症等相关疾病带来的健康负担。

# 中老年人增强脑力方法

文 / 吴婧婧

澳大利亚最新研究发现,50岁以上人群要想增强脑力,每周只需锻炼45分钟,不管是做适度有氧运动、抗阻力运动还是打太极。

堪培拉大学研究人员在最新一期《英国运动医学杂志》刊文说,他们分析了39份关于运动对50岁以上人群脑健康影响的研究数据,发现“锻炼身体能显著提高50岁以上人群认知功能”,提高他们思维灵敏度、决策力和记忆力,而锻炼形式不仅仅局限于有氧运动。

先前研究大多关注游泳、骑车、慢跑等有氧运动对

脑力的影响,这次研究人员则首次确认俯卧撑、举哑铃等抗阻力训练也能延缓中老年人认知功能衰退,而太极、瑜伽等相对舒缓的运动同样能增进脑力,更适合那些不便剧烈运动的中老年人。

主导这项研究的约瑟夫·诺西说,哪怕一周只锻炼一两天,也对增强脑力有效果。他说,鉴于运动的好处,医生应该将运动视为一种预防性药物,帮助中老年保持脑部活力。





# 运动辅治高血压

文 / 王 强

高血压病分原发性与继发性两种，以下介绍几种原发性高血压的运动疗法，坚持每日2-3次，每次20-30分钟，配合药物治疗，可获良好效果。

**按摩头面** 两手擦热，擦面数次，然后自额前如梳头状向脑后按摩数次。再从前额两侧向后至枕部，然后沿颈部向下分按两肩转至颈前，向下按摩至胸部，反复按摩20次左右。

**甩手** 自然站立，两臂前后自然放松摆动100-200次。

**平举运动** 两脚自然开立，左臂前举，右臂侧举，然后左臂经下向外绕环至前举，右臂经下向内绕环至侧举，重复上述动作，但方向相反，连做10次。

**伸展运动** 两脚前后开立，左脚在前，右脚在

后，两手上提至胸前平屈，继续上提并翻掌成上举。然后两腿慢慢下蹲成全蹲，同时两臂由体侧下落至体前，手指相对，掌心向上。身体慢慢直立，同时两臂上提并翻掌成上举，反复做10次。换右脚在前，做10次。两手上提时吸气，下落时呼气。

**捶背** 两脚自然开立，两手半握拳由下向上，同时捶击腰背部10次，边捶腰背部上体边向前倾约45度。两拳再由上到下捶击10次，边捶腰背部上体边向后倾。

**拍胸部** 两脚自然开立，上体右转，同时带动两臂屈肘，右掌心在心前区拍打，左手背在后心区拍打。拍打10-15次。



# 颈椎不好牵连全身

文 / 李梓萌

颈椎是人体最“金贵”的部分，上承头颅，下接躯干，起到“承上启下”的作用。因此，一旦颈椎出现问题，如果不重视，可能连累其他部位。

## 1. 骨质增生

颈部长期的肌肉、韧带损伤，可以引起出血水肿，发生炎症改变，并在病变的部位形成骨质增生，进而压迫神经导致颈部疼痛。

## 2. 高血压

颈椎病可能致使血压忽高忽低，这与颈椎增生的骨质刺激椎管内交感神经有关。患者可能伴有颈部疼痛、酸胀、上肢发麻等症状。

## 3. 心律失常

交感神经和副交感神经受到压迫，会引发心律失常。当出现心悸、胸闷、头痛、头晕、失眠、颈项酸痛或隐痛等症状，心脏检查中又查不出器质性改变，血液检查也显示正常时，可拍个X光片查一下颈椎是否出现了退行性病变。

## 4. 胃炎

有部分颈椎病会使交感神经受到刺激或损伤，进而引起胃肠交感神经功能兴奋，出现厌食、腹胀、打嗝等症状，或引起食欲增强、泛酸烧心以及饥饿时疼痛、进食后缓解等类似消化性溃疡的症状。

## 5. 视力障碍

有些颈椎病比较严重，可能会出现视力下降、视力

模糊、眼睛酸胀、怕光、流泪等症状。不少患者会感觉到，当头颈部长时间处于某种特殊不良姿势时，就会出现视力障碍。这种视力障碍与颈椎病造成的植物神经功能障碍有关。

## 6. 吞咽困难

有些患者会出现咽部发痒、有异物感，后又感觉吞咽困难，间断发作，时轻时重。患者有时被怀疑为食道癌，但胃镜检查正常，经CT扫描显示为颈椎病。临床统计显示，有2%的颈椎病患者会出现吞咽困难。

## 7. 乳房胀痛

由于睡姿不当或长期颈椎劳损等，会压迫颈部神经，导致颈椎退变等问题，就会引起女性顽固性乳房疼痛。

患者开始会觉得一侧乳房或胸大肌间断隐痛或刺痛，向一侧转动头部时最为明显，有时疼痛难忍。颈性乳房胀痛高发人群包括长期伏案工作的女白领，肩部长期负重的女工人，以及易遭受外力损伤的女运动员等。





# 应时运动养肺防感冒

文 / 高 波

立秋以后，气温由升转降，人体也由“升”“散”转入到“收”“养”。现代医学证明，夏秋交接之际，肝胆、呼吸及心脑血管系统疾病的发病概率会增大，要特别注意养护。做一些应时的运动对肺部有好处，可减少初秋高发的一些呼吸系统疾病。

**耐寒锻炼** 一是有氧运动，如登山、冷空气浴、步行、太极拳、骑自行车、跳舞等。二是冷水洗脸、洗脚、浴鼻等。身体健壮者可用冷水擦身、洗冷水澡等。实践表明，适宜的冷水锻炼对预防伤风、感冒、流鼻涕、支气管炎有一定的效果。但是锻炼时要因人

而异、量力而行并持之以恒，不可强力而为。

**深吸气** 本法有助于锻炼肺部的生理功能。每日睡前或起床前，平卧在床上，以腹部进行深吸气，再吐气，反复做 20 次。呼吸时要缓慢进行。

**捶背端坐** 此法可以通畅胸气，有预防感冒、健肺养肺功效。腰背自然直立，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶 3 遍。捶背时要屏住呼吸，叩齿 10 次，缓缓吞咽津液数次。捶背时要从下向上，再从上到下反复数次。

# 盲目运动事倍功半

文 / 冯 蕾

因为工作繁忙，27岁的李晓宇选择很多简单易行的运动方式，靠墙蹲就是其中一个。

近年来，靠墙蹲俨然成为“网红”健身项目，在网络搜索中，可以看到很多诸如“靠墙静蹲能够促进腿部血液循环”“靠墙蹲可以增强腿部肌肉”“靠墙蹲是预防膝盖损伤的不二法门”“每天十分钟，减缓

膝盖伤痛”“简单的靠墙蹲，可延长膝关节寿命”等推荐靠墙静蹲训练的内容。正是基于此，李晓宇每天都坚持锻炼，可是有一天，她突然发现膝盖有些隐隐作痛，赶紧到医院做了检查。医生在询问病情后告诉她：“膝盖的疼痛可能与不正确的靠墙蹲练习姿势有关，彻底康复以后，要减少膝盖的磨损，防止再次受伤，可尝试散步、游泳等方式进行锻炼。”令人庆幸的是，李晓宇的膝盖并不严重，经过一个多月的休息已经痊愈。

事实上，进行靠墙蹲训练受伤的不在少数。膝关节损伤、膝关节积液、腿部肌肉拉伤这样的例子有很多。骨科专家说，靠墙蹲看似简单，运动起来却不是那么回事儿，稍有不慎膝盖就会受伤。

国家职业资格健身教练朱建安告诉记者：“靠墙静蹲训练的确可以增强股四头肌内侧头和股直肌的肌肉力量，通过改善髌骨对位不正，来减少髌骨软骨的磨损来缓解疼痛，而对于久坐的上班族，久坐时间长，血液循环减缓，流动不畅，会产生不适感，靠墙蹲就能很好地缓解这种不适现象，还能帮助保养身体健康。”

“但是无论哪种运动，都有一个循序渐进的过程，切不可盲目冒进。靠墙蹲看似简单，但是人们在进行锻炼时，必须遵循科学的方法。”朱建安强调，想要通过靠墙静蹲训练起到健身作用，一定要注意动作的标准化，否则会事倍功半。靠墙静蹲要以墙为支撑，上半身和墙贴近，下半身主要的着力点在足跟，膝盖不能超过足尖，两脚平行分开与肩同宽，练习者不要蹲得很深，注意好自己脚的位置，“内八字”或是“外八字”，都会影响到锻炼效果。





# 运动负荷要科学

文 / 顾 宁

“每天运动几万步是否正确是因人而异的，同时需要一个循序渐进的过程。”国家体育总局科研所研究员陈小平说，如何选择适合自己的运动量，需要进行科学评估。

陈小平认为，锻炼身体的初衷都是希望增强心肺功能和肌肉力量。每天运动几万步涉及训练负荷的问题，步数是外负荷，人为设定的，而更重要的是内负荷，是身体对外负荷的应答，不同年龄和运动水平的人存在很大差别。他说：“可能有些人每天走不到一万步就觉得不舒服了，但是有些人每天走几万步觉得量还可以再增加。因此，关注点应该转到内负荷上。”

陈小平表示，如果条件允许，锻炼之前应该找专业人员或机构做评估监测，作为选择运动项目和设计运动强度的依据，在锻炼过程中，也要经常进行评估，来及时调整训练强度，不能盲目地听从别人的运动经验和建议。

“健步走虽然是一项非常好的日常运动，也适应大多数人，但并不是适应每一个人。不同的运动项目也有不同的适应运动量和运动强度，坚持 2-3 个月后可以进行一次测试，如果没有出现明显的运动损伤、肌肉疼痛、关节不适等问题，说明这个运动可能比较适合自己，可以适当增加一些运动强度。但如果身体出现明显不适，需要及时调整运动项目或运动强度，不能抱有侥幸心理，觉得自己再坚持一段时间就能适应。”

陈小平在谈到当今健身人群的锻炼习惯时表示了一些担忧，因为有些人存在“打鸡血”式健身，这种“突击”的锻炼习惯确实需要改变，他说：“很多年轻人一定要练到自己感觉非常累了才停下来，或是强行设定一个目标，比如周末徒步一定要走到多少万步，其实是不健康的。建议大家在健身的时候可以尝试佩戴心率监控的运动装备，实时监测自己的身体状况是否能够适应当前的运动强度。”

# 极速瘦身不可取

文 / 李金霞

打开搜索引擎搜索“减脂舞瘦身”，会跳出不少“两周瘦 10 公斤”这样的宣传标题。这样的瘦身运动可取吗？极速瘦身健康吗？对此，国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心专家冯强表示，从科学的角度来说，减脂需要在合理的速率上，推荐一个月减掉 1 到 1.5 公斤就可以。短时间内快速瘦身要谨慎思考，身体也并不是越瘦越健康。而是在身体成分更加科学、营养配比更加好的情况下，才是更健康的身体状态。

“需要明确一个概念，减肥减掉的是多余的脂肪，而不是身体其他有益成分。脂肪并不是都是坏的，脂肪对人体的代谢有很重要的作用，尤其对于女性来说，脂肪对激素调节也有一定的作用，所以需要把身体脂肪控制在合理范围内，而不是越少越好。”冯强说，“快速瘦身减掉的不一定是脂肪，有可能是水分、蛋白质等身体重要成分。”

冯强建议，健康减脂可以做一些全身参与的有效调动大肌肉群的有氧运动，控制在中等强度以上，做一些增强肌肉力量练习，增加肌肉含量有利于提高人

体静息代谢率，可以更好地控制体重。运动之余再配合膳食能量摄入，膳食要按照科学营养的饮食配比摄入，不需要刻意节食，只需膳食能量摄入小于运动消耗即可。

“在运动过程中，脂肪的氧化一般在运动开始半小时以后，低于半小时的运动减肥效果都不是特别好。运动项目要选择持续性的运动，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，对脂肪的消耗比较有利。另外也有研究发现高强度间歇性运动对脂肪的消耗也比较有利，运用短时间高强度运动的方式来刺激肌肉燃烧。”冯强说，“通过观察高强度间歇性运动，不难发现其运动组合是融合了肌肉力量练习和全身性运动，这也提醒我们这两种运动对减脂是有利的，所以可以考虑在慢跑、快走、游泳等运动之外，进行一些力量练习，有助于提高心率和脂肪氧化速度。”

冯强建议，在进行高强度运动时，初学者需要观察下自己的健康反应，要注意循序渐进，不要长期不运动突然开始大强度运动练习。





# 运动要三分练七分养

文 / 马 壮

由于平日工作繁忙，有不少健身气功爱好者一到周末就疯狂训练，甚至还会训练一整天，这样其实没有多大帮助，反而会让身体的各方面能力下降。尤其是长期不训练，突然间运动会让肌肉一下子用力过猛或者是过度劳累等等，训练后几天都会疲惫不堪，肌肉酸疼难以恢复。

国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲说：“健身气功锻炼需要循序渐进，三分练，七分养。让运动这道营养餐细水长流，才能练得聪明，活得健康。”

丁丽玲介绍说：“如果按照超量恢复原则，给予机体一定的运动刺激，它会疲劳、修整、而后增长，照此循环，肌肉块会越练越大，短跑速度也会风驰电掣，身体也会越来越强壮。”

对于高强度“报复性”训练丁丽玲用了一个很形象的比喻，她说：“人体在锻炼的时候会产生一系列复杂的物理、化学变化，就像一场大的综合战役。就

好比身体里有 10 万精兵，一个细胞就是一个兵，运动时，这些肌肉、韧带、骨骼细胞参与战斗，拿下 5 千米，打赢一场篮球赛。但这些精兵是需要供给和修整的，供养这 10 万精兵，可能需要 20 万后勤部队，它们有负责粮草的、有卫生员、还有人转运垃圾废物，任务繁重。如果隔三差五就来一场大的消耗战，那身体的后勤保卫就会出现问題，能量供不上来，过多的垃圾也清理不出去，代谢废物堆积。于是人体就会产生一系列的反应，免疫功能下降、代偿性增生、小伤小病不断等等。”

由此看来，在训练中，要善待身体中的“百万细胞”。专家还建议，锻炼要循序渐进，有时间就训练 30 分钟，周末锻炼时间不要超过 2 小时。合理的休息时间也是非常必要的，目标肌群锻炼后需要休息 2-3 天时间，每次训练需要安排 2-3 个肌群轮流训练，避免肌肉长期处于被撕裂、劳损的状态。

# 血脂异常人群运动处方

文 / 张 晓

血脂异常是指总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇超过正常水平或同时高密度脂蛋白胆固醇低下。而高脂血症是指胆固醇增加或低密度脂蛋白胆固醇增高,或两者都增高,与血脂异常还不完全是一回事。生活方式的干预对血脂异常患者非常重要,包括减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,增加体育运动,控制体重。

(一)运动项目:走跑运动,如快走、慢跑和快走慢跑交替,骑自行车、有氧健身操等。

(二)运动强度:中低强度的有氧运动有利于改善血脂异常,故建议血脂异常患者的运动强度为50%~60%的最大心率。如果合并高血压、冠心病等器质性疾病,应通过运动负荷试验确定个体的适宜运动强度,以保障运动的安全性和有效性。

(三)运动时间:每次有效运动时间应达到30~60分钟,或超过60分钟,并在运动前后分别进行5~10分钟

的热身和放松活动。

(四)运动频率:每天运动1次,每周至少运动5天。

(五)注意事项:

(1)运动过程中如果出现胸闷、头晕等不适症状,应该减慢速度,逐渐停止运动。

(2)要避免做需要爆发力或需要屏住呼吸的运动。

(3)不要在刚吃饱饭后立刻运动,应该在饭后2小时左右再开始运动。不要在运动一结束立刻就吃饭,应该在运动结束30分钟以后再吃饭。

(4)不要在运动后立即洗热水澡,以免引发心肌缺血。

(5)同时患有高血压的血脂异常人群,运动前后注意监测血压,如果安静时收缩压超过200mmHg,或者舒张压超过115mmHg,应暂停运动。

