



管仲选才

文 / 李 喆

选贤任能一定要坚持正直原则。

春秋时期，齐桓公任用管仲改变了齐国的落后面貌，富国强兵，齐国一举成为“春秋五霸”之首，齐桓公由此认识到人才的重要性，不过对于怎样选拔人才，齐桓公并没有不十分明确标准。

一天，齐桓公在管仲的陪同下，来到马棚视察养马的情况。他一见养马人就关心地询问：“你觉得哪一件事最难？”养马人一时难以回答。其实，养马人心里是十分清楚的：一年365天，打草备料，饮马溜马，调鞍理辔，接驹钉掌，除粪清栏，哪一件事都不是轻松！管仲在一旁见养马人尚在犹豫，便代养马人回答说：“以前我也养过马，依我看，编排用于拴马的栅栏这件事最难。为什么呢？因为在编栅栏时备用的木料往往有弯的也有直的。如果想让所选的木料用起来顺

手，使编排的栅栏整齐美观，结实耐用，开始的选料就显得很重要，下第一根桩的时候尤其要慎重。如果在下第一根桩时用了弯曲的木料，随后你就得顺势将弯曲的木料用到底，像这样弯曲的木料之后紧接着使用弯曲的木料，那些笔直的木料就难以派上用场。相反，如果一开始就选用笔直的木料，继之必然是直木接直木，曲木也就派不上用场了。其实，选拔人才同编栅栏选料的道理是一样的，国家在起初选拔肩负重任的人才时，必须慎重行事，从一开始就把握正直的标准，以便今后按这样的标准选贤任能。”

听了管仲的这一番高论，齐桓公深为佩服，确定了以正直作为国家选拔贤才的标准，世代相传。

目录

CONTENTS

卷首语

- 001 管仲选才 李 口

2020年12月15日第6期总第83期
(内部刊物)

本期特稿

- 004 全民健身为全民 面向未来再出发 摘自《中国体育报》
010 红军时期的体育运动 摘自《学习强国》
014 体教融合：夯实中国体育事业发展之基 摘自《中国体育报》
016 山东省体育局专题学习党的十九届五中全会精神 本刊记者
017 山东沿黄九市开启协作发展体育征程 本刊记者
018 山东省“百千万三大赛”十二载品牌赛事延续百姓情怀 本刊记者
022 山东省首届品牌体育赛事评选结果出炉 本刊记者

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12月15日

社团嘉园

- 024 山东省青少年体育联合会正式揭牌成立 张 维

齐鲁撷英

- 035 陈义：大力弘扬国粹 自觉做传递健康的使者 史文平

市县视角

028 嘉祥：让“体育惠民”更有温度 姜 振 王金山 周生兴



保健顾问

032 这样散步可提高骨密度 张 乐

033 如何养成健康饮食习惯 李 斌

034 久坐伤身 刘录存

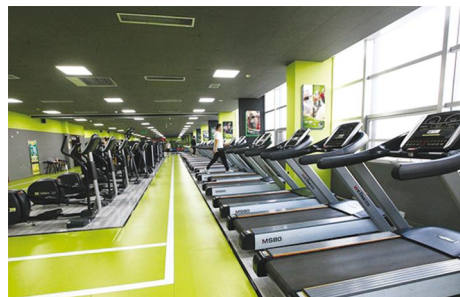


健身常识

035 如何预防“网球肘” 李 刚

036 跳绳能锻炼全身肌肉 王 芳

037 骑车减肥要控制强度 王吉文



全民健身为全民 面向未来再出发

文 / 摘自《中国体育报》

2021年，在“十四五”开局之年，中国共产党迎来百年华诞。

体育工作在中国共产党的坚强领导下，从百废待兴到建设体育强国，突出展示党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央对体育工作

的高度重视、亲切关怀下取得的历史性成就，深入挖掘体育事业发展各个历史时期焕发的时代精神，集中反映广大体育工作者团结一心创造美好未来的精神风貌，凝聚立足新阶段、奋进新征程的强大力量。



“国力恭（茶）弱，武风不振，民族之体质日趋轻细，此甚可忧之现象也。”面对旧中国积贫积弱、国民体质孱弱的状况，24岁的毛泽东同志在1917年4月1日的《新青年》第三卷第二号上，以“二十八画生”为笔名，撰写了《体育之研究》，发出了体育可强筋骨、增知识、调感情、强意志，进而增强民族体质，挽救民族危亡重要呼吁。

新中国成立后，党和国家迅速把发展体育事业摆上了议事日程。1952年6月10日，毛泽东同志为中华全国体育总会成立大会题词“发展体育运动，增强人民体质”，进一步明确了我国体育事业发展的根本任务和方向。

党的十八大以来，我国体育事业一直秉承为

了人民、服务人民、依靠人民的发展理念，始终以人民为中心，在社会主义建设和改革开放的伟大历史进程中，扮演着全面提高国民身体素质和健康水平、服务社会发展大局的关键角色。

数据显示，目前我国经常参加体育锻炼的人数超过4亿，占比达到35%，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达90%以上，人均预期寿命由新中国成立初的35岁提高到现在的77岁。健身设施遍布城乡，我国体育场地由新中国成立初的4982个增加到2019年底的354.44万个，人均体育场地面积达到2.08平方米。

一幅欣欣向荣的全民健身发展画卷，正在徐徐展开。



体育锻炼成为一种生活方式

新中国成立之初，实施了《准备劳动与卫国体育制度》，广播体操在学校、单位广为流行，成为几代人共同的记忆。面对新中国成立初期国民体质普遍偏弱的状况，广播体操很大程度上是为了培养全民体育锻炼的习惯。在以广播体操为代表的体育锻炼手段的推动下，我国学校体育、职工体育、农村体育取得了飞速发展，掀起了全国群众体育的热潮。

随着我国经济社会发展，人民群众对健身、健康的要求大幅增长，1995年，《全民健身计划纲要》实施颁布，“全民健身”成为全社会关注

的“热词”。近年来，随着以《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《关于加强全民健身场地设施建设 发展群众体育的意见》等一系列重要文件的出台，全民健身已经上升为国家战略，人民群众的健身意识增强，健身习惯逐渐养成，体育锻炼成为一种生活方式，与人民群众幸福感、满足感息息相关。

从新中国成立初期开始“体育习惯的养成”到如今主动健身、主动健康，广播体操成为“见证者”——尽管因为健身手段、方法的多样发展，“单位”健身场景的减少，过去相当长一段时间里广播体操受关注程度有所降低，但近些年，更接



地气、更加科学、更能发挥“全身运动”效用的广播体操再次流行了起来，在学校、在企业、在机关甚至在每个人的家里，“现在开始做广播体操”的口号和动感音乐再次响起。2019年“全民健身日”就是以“广播体操”为主题。去年疫情严重时，国家体育总局第一时间号召大家居家科学健身抗击疫情，广播体操就是专家大力推荐的居家健身项目之一；今年1月23日，河北省体育局举办了第九套广播体操云比赛，引导河北居民居家抗疫期间加强锻炼，增强防病治病能力，丰富居家生活。

另一个典型的例子就是马拉松：一般认为，当人均GDP超过5000美元时，体育产业开始迅

速发展，当人均GDP达到8000美元时，体育产业加速发展。2020年，我国人均GDP已经达到10000美元，以马拉松为代表的项目出现“井喷式”发展再正常不过。统计显示，2018年中国境内举办马拉松及相关运动规模的赛事（参赛规模800人以上路跑赛事、300人以上越野赛事）共计1581场，涵盖了全国31个省（区、市）的285个城市，全国累计马拉松参赛583万人次。这正是全民健身与经济腾飞伴生发展，人民群众将体育锻炼作为一种生活方式的又一有力例证。

让“健身去哪儿”不再难
让“全民健身+”更多元



当体育锻炼成为一种生活方式，成为人民群众的“刚需”，破解全民健身开展过程中的“卡脖子”问题便成为重中之重。

近些年，党和政府着眼于破解“健身去哪儿”难题，出台了一系列措施，通过挖掘存量建设用地潜力、提升建设运营水平，推动全民健身设施高质量发展。从北国的哈尔滨、南方的柳州、中原的洛阳到东部的青岛、西部的西宁、西南的昆明，随处可见建在城市空闲地、边角地、公园绿地、城市路桥附属用地、厂房、建筑屋顶的全面健身设施，天桥上的全民健身路径、污水处理厂上的冰雪运动场、校园里的气膜体育馆、易地扶贫搬迁安置点的全民健身中心……一个个

出人意料，但却因地制宜、因时制宜的全民健身场地设施全都从梦想变成了现实。在很多地方，“健身去哪儿”早已不再是难题，“健身选择去哪儿”才是“幸福的烦恼”。

另一方面，全民健身也在服务国家大政方针、经济社会发展，彰显“全民健身+”多元功能方面，发挥着积极的作用。

脱贫攻坚是“十三五”时期重点工作，全民健身在助力脱贫攻坚方面责无旁贷：在国家体育总局定点扶贫县山西省繁峙县、代县，全民健身场地设施已经实现了村级“全覆盖”，全年不断的高水平体育赛事，也让昔日的贫困县拥有了撬动旅游、文化、消费的新杠杆，树立了“不等不



靠不要”的脱贫攻坚的勇气和决心。“十四五”时期，全民健身将继续发挥在实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接过程中的积极作用，让健康成为乡村致富路上的催化剂、助推器。

深化改革创新，坚持和完善中国特色社会主义体育发展道路，不断推进体育治理体系和治理能力现代化。在这一领域，全民健身也进行了积极的探索：2017年，国家体育总局和浙江省人民政府签署了《联合在温州开展社会力量办体育试点框架协议》，三年来，温州充分发挥社会力量

优势，在竞技体育、全民健身、体育产业等方面多点开花。尤其是全民健身方面，温州首座冰雪综合体以及“下沉”到温州每一个社区的209座“社区健身房”，都是“社会力量办体育”结出的硕果。

可以预见的是，“十四五”时期，全民健身将继续助力扩大内需，服务构建和谐社会、健康快乐老龄生活、青少年健康发展，进一步扩大“全民健身+”覆盖圈。

回望百年，放眼未来，全民健身大有可为，中国体育前景可期。



红军时期的体育运动

文 / 摘自《学习强国》

中国共产党领导下的红军之所以能战胜强大的敌人，不仅因为这是一支有理想、有文化的队伍，还在于其非常注重身体素质的锻炼，突出表现为开展了轰轰烈烈、热火朝天的体育运动。事实表明，红军时期的体育运动大大提升了将士的军事素养，增强了团队合作，活跃了部队的业余文化生活，密切了军民关系。许多好的经验与传统保留下来，一直延续到长征、抗日战争、解放战争以及新中国成立后人民军队的训练与生活。

红军的日常军事体育训练

红军的体育事业是伴随着红军的发展而勃兴的，因为军事本来就与体育密不可分。井冈山斗争时期，红军的日常军事训练就有很多的体育成分。战争间隙，红军指战员根据每天的课程安排出操训练，进行跑步、刺杀、

投弹、摔跤、攀爬等。步云山是红四军的练兵场，从山下到山顶约5里。每周都会组织战士们爬山，爬得最快、练得最好的战士，不仅会受到表扬成为大家学习的榜样，还会获得一双草鞋、三颗子弹等奖励。后来形成了“三操两讲”制度，每天3次操练的内容就包含了许多体育项目。

红军经常举行以军事训练为主要内容的体育活动，走到哪里，体育活动就开展到哪里。军事体育训练注重军事技能训练和团队协作，这也是它区别于其他形式体育的一个重要标志。当时提出了“体育军事化”的口号，同时赋予了一定的阶级性，因为这种体育的任务“不是为的赛胜负，乃是锻炼铁的筋骨，保卫苏维埃政权”。红军的体育使工农战士练就了钢铁般的筋骨，这对行军打仗起到了非常明显的作用，也培养了红军战士集体主义





和革命乐观主义精神。

军事教材《红军新兵基本训练纲要》中写到训练的目的“不只在训练各种机械的制度操法，而着重在锻炼体力与适合战斗中的活泼运用”。因为新兵在入伍前大多“久在农村劳作，身体胖大活泼，虽有气力，但用时常限于横力直力”，故要“以适当方法，在操场或野外，训练其适合战斗的动作与体力”。可见，军事体育训练要达到两个效果：其一，通过大量的练习来增强体力和耐力，如腿部力量；其二，避免过于呆板使用蛮力，而要掌握灵活运用身体及枪械的能力，也就是协调性、柔韧性，如快速跨越障碍物。归根到底，都是为了日后在战场上能有效打击敌人、保护自己、减少损伤等。

红军时期强调“提高军事技术，必须发展体育运动”，以此“锻炼强而有力的健全身体”“养成强健身体的阶级斗士”。朱德曾精辟阐述其深层用意，“所谓提高技术，并非狭义的仅作球艺而论，而是说，在使身体强健的过程中，创造出许多办法，而为将来训练大批军事技术

人才作准备”。

经常开展丰富多彩的体育赛事

为了推动红军体育活动的开展，部队各级俱乐部、列宁室经常组织有趣的体育竞赛。红军各级政治工作部门也常在战斗胜利或各种重大节日期间，举办一定规模的运动会。

为庆祝福建漳州战役胜利，1932年5月4日红军在漳州举行了红五月运动会，由红一、五军团参加。运动场是在赛前3天，由工兵连和各单位抽调的人员紧急修筑而成。比赛项目有篮球、排球、乒乓球、跳高、跳远、百米赛跑、刺花枪、劈单刀和双刀、投手榴弹等。时间为3天，各类运动项目分别进行比赛。

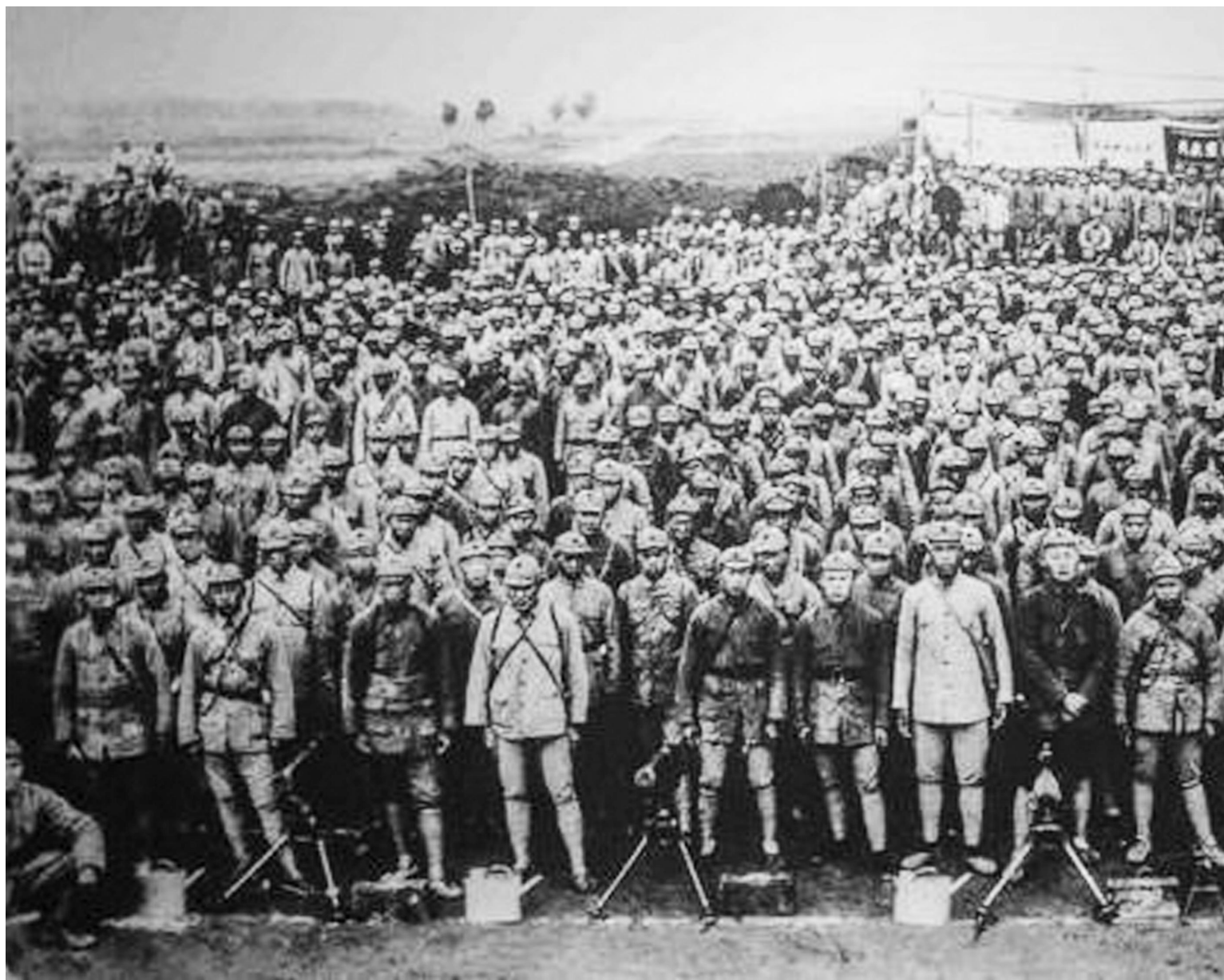
1933年七八月间，红军的许多部队为了纪念第一个八一建军节，在8月1日前后纷纷举行运动会，其中最著名的是全军首届赤色体育运动大会。为避免敌机袭扰，故选择在群众基础好、物产丰富、地势平缓且远离首

府瑞金的永丰县藤田地区举行。红一、五军团选派了4个团，另有永丰独立团和龙冈独立营，6个参赛单位共计6000多名选手。兴国、宁都、赣县等县均派出参观团前往学习观摩。赛前成立了筹备处，平整出比赛场地，建了临时新舞台、指挥台、主席台、参观团休息室、救护室等，还就地取材制作了一些简易的篮球架等体育设施。

8月6日举行开幕式。比赛在永丰藤田、瑶田、湖西三地进行，中心赛场在藤田，项目分军事、政治、文化、体育4个方面共30余项。体育方面：田赛包括跳高、跳远、单双杠、高低杠等；径赛包括100米、200米、500米赛

跑；球类包括篮球、足球、排球、乒乓球。军事体育项目有刺枪、投弹、射击、武装越野和队列等。结束时，由评判组评出各项比赛获胜单位，红一军团二师五团被授予“模范红五团”光荣称号。8月14日闭幕，朱德和周恩来出席并作讲话，向获奖单位与个人颁发了奖旗、奖章和奖品。

这次体育盛会堪称中国军事史、体育史上的伟大创举，标志着红军的体育运动步入了鼎盛时期。此后，“在苏区内，体育运动是一天天地向前开展着。红色的体育健儿，一天天地多起来了”“到处都在举行体育比赛，发



展红色体育运动”。红军还积极参加苏维埃政府、社会团体、学校等举办的运动会，与工农群众一起开展军民体育竞赛，从而促进了军民团结。

党和红军领导人积极倡导和参与体育活动

红军时期的体育运动之所以蓬勃发展，其原因在于党和红军领导人积极提倡体育运动，亲自组织体育运动队，为体育赛事作指示，担任体育裁判等。他们还身体力行，带头参加各项体育活动。

当时中央机关的体育活动很丰富，以球类为主，篮



球、足球、乒乓球、羽毛球等参加人员十分普遍。各机关还成立了不少球类代表队，如中央政府篮球队、中共中央局篮球队、少共中央排球队、中央联合足球队等。如中共中央局篮球队的队员有任弼时（中锋）、邓发（中锋）、方子琴（右锋）、段锡明（左锋）、王德林（前卫）、陈益声（后卫）。可见，许多红军领导人都曾在球场一展身手。博古、张闻天等中央领导人也是体育积极分子，几乎每天的休息时间，都要在一张简易乒乓球桌前“厮杀”一番。

毛泽东深知强健体魄的重要性，不但自己坚持参加跑步、爬山、游泳、打秋千、骑马、体操、爬竿等体育活动，起到了示范和引领作用，还常鼓励身边的年轻战士通过锻炼增强体质。他与徐特立、谢觉哉等人一起组织修建了沙洲坝大运动场。担任过体育比赛裁判的领导人，有周恩来、博古、张闻天、顾作霖、陈云、项英、凯丰、邓颖超、何长工、刘伯承等。杨尚昆、王盛荣还是出色的篮球裁判员，每遇重大赛事，都少不了他们上场执哨的身影。张爱萍、施碧晨、汤建、肖华等人经常撰写体育报道，大力宣传体育运动。

最喜欢体育运动的领导人要属朱德总司令，他年轻时以优异成绩考入体育学堂，当过体育教师，体育项目样样精通，尤其对篮球情有独钟，而且球艺精湛、技术全面，有“篮球健将”之美誉。朱德经常与战士们一起报名参加篮球赛，他在球场上能攻能守，与队友配合默契，传球快、投篮准、运球稳，跨步、跳篮、断球都有一套。朱德没有架子，与其他人公平竞争、同场竞技，有时为了轮流上场等很长时间也毫无怨言，故赢得了大家的普遍尊重。他除了直接参赛外，还会在场下与其他战士一起做拉拉队员，为场上的球员加油与喝彩。

红军时期发扬了自力更生、艰苦奋斗的精神，将体育与军事有机融合，因地制宜、因陋就简地推广特色鲜明的体育运动，形式灵活、大胆创新，寓教于乐、广受欢迎。此后，我军始终把开展体育活动作为军队建设的一项重要内容，体育事业也成为服务革命斗争和经济社会文化发展的一面旗帜。

体教融合·夯实中国体育事业发展之基

文一摘自《中国体育报》

《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》(以下简称《意见》)以青少年成长为脉络,采取跨部门、跨领域、跨视角的方式,制定符合青少年身心生长发育、教育认知、社会融合和家庭生活等规律的体育参与体系。《意见》着力于发挥体育促进青少年健康的身心统一、知行合一的联动效益,为全体青少年提供参与体育运动、培养身体素养的有效方案,补齐教育领域的体育短板;同时,为有潜质、有天赋的青少年提供参与运动训练的契机,以青少年体育俱乐部、学校运动队、各级各类体校、高等院校联办等方式构建开放式、竞争式、合作式的青少年体育后备人才体系,将三级训练体系转变为网状合作体系,补齐体育领域的教育短板,实现体育与教育等理念、目标、资源、举措融合,以一体化的体系构建现代青少年体育治理体系,夯实中国体育事业发展之基。

竞技体育:精英后备人才的梯队建设

长期以来,依托于各级各类体育运动学校的三级训练网支撑起我国青少年体育后备人才培养体系,且已形成体育运动学校、青少年体育俱乐部、体育传统项目学校互为补充的青少年体育组织体系。但随着经济生活、国民教育水平的不断提高,以金牌为唯一目标的传统培养理念与青少年体育多元化需求形成明显对比,构建适应青少年健康发展的后备人才培养体系迫在眉睫。《意见》围绕普通学校、各级各类体校和社会体育组织提出了改革举措,一是以复合型团队、综合性训练中心的方式促进各级各类体校提档升级。实质上,培养规模并不一定是人才效应的制

胜法宝,要以重点项目、区域、人群的体校布局,实施精准选材、训练、竞赛和管理策略,将优质资源配置于可塑之才,彰显举国体制拓展青少年运动员成长空间的制度优势。同时,各级各类体校要以体育场馆、教练员、竞赛等资源与普通学校、社会体育组织合作,以开放共享的理念成为青少年体育公共服务体系的重要载体。一是以在不同学段创建高水平运动队,提高资源配置效率。精英后备人才提供学校优质文化学习资源是体教融合的关键所在,同时,不同学段建立高水平运动队将彰显校园体育精英、传播体育正能量。当前,小学以发现体育苗子、初高中以业余训练以及高校与省市、国家队合办等方式创建高水平运动队,实现文化学习与运动训练相兼顾,以全面发展的视角培养体育特长生且逐渐改变对其片面认知。

群众体育:大众身体素养的基础工程

在青少年时期,将体育融合学校教育、家庭教育和社会教育体系,以激发动机、树立信心、提高身体能力、培育运动认知和为生活而参与体育锻炼的理念塑造身体素养,使其终生受益且产生代际传递的积极效应。《意见》以充分挖掘教育和体育资源,构建多元化和高质量的体育教育,满足多元化需求且促进其健康发展。一是多样化体育教育满足多元化需求。在开齐开足体育课的基础上,体教融合的政策引领学校创建青少年体育俱乐部、创办选拔性体育冬夏令营、创建体育传统特色学校,构建四级联赛体系等等,以多样化的体育活动满足不同体育兴趣爱好和体育参与诉求青少年的需求,将青少年闲暇

时光注入体育的元素、青春的活力,让人人参与体育的社会向善之风在校园内外延伸。同时,在遵循体育教学或训练从校内到校外的延伸性特征,《意见》提出制定体育教师、教练员等在课外辅导和组织竞赛活动中的课时和工作量计算等补贴政策,以合理配置师资资源,破解了体育师资力量不足等问题,激发了体育师资的能动性。二是高质量体育教育促进健康发展。体教融合政策撬动体育和教育系统、社会资本领域的场馆、师资、组织、活动等支持青少年参与高质量的体育教学或运动训练活动,构建以兴趣主导、技能提高、竞技比拼、精英选拔为体系的参与体系,使青少年在体育锻炼中刺激身体机能、磨练心智,倡导以比拼技艺的理念彰显体育的竞技之美,如《意见》提出体育和教育部门共同制定运动水平等级体系,旨在用进取主义精神。同时,体育、教育等多部门以体育赛事、技能活动、文化交流等为平台,促进青少年周期性、渐进性提高水平,摒弃“唯锦标主义”的狭隘体育价值,为青少年提供高质量的体育教育。

体育产业:体育消费经济的健康投资

体教融合是在青少年教育全阶段注入体育促进健康发展的理念和开展一系列干预计划,且满足社会、家庭等对青少年提高身心健康水平、体育参与等多元化的体育健康投资需求。从体育产业的角度分析,青少年更是作为引领体育消费经济的时代主流和主力人群。在体教融合背景下,体育消费经济将发挥市场优势。一是以市场多元化服务方式满足体育和教育部门的服务需求。《意见》提出通过政府购买服务等形式支持社会力量进入学校、丰富学校体育活动。可见,青少年体育俱乐部、社会培训机构等社会力量将在政府扶持、监管和服务的体系下,以特色体育产品服务青少年体育活动之中。2018年国家体育总局举办的青少年体育冬夏令营,大力提倡购买服务方式撬动社会资本,鼓励社会多类型组织机构承办,以此达到培育组织和构建体系的效果。二是发挥产业创新理念,提高社会和市场的服务能力。体

教融合的任务清单需要市场力量积极参与,尤其是在政府放管服的背景下,发挥市场创新理念补足青少年体育培训市场的需求。我国具有庞大的体育迷,且青少年群体占绝大多数,如户外运动的青年驴友、身体雕刻的塑形群体、网络直播的体育粉丝等。要以体教融合为政策机遇,以市场主体打造青少年喜闻乐见的活动和参与形式,尤其是在数字化时代,将青少年体育赛事与网络服务高度融合,以体育为载体给青少年日常生活注入青年、健康、活力、时尚的元素,构建融合健康、文化、旅游、互联网等一体化的体育消费经济。

体育文化:建构健康生活的传承纽带

文化根植于青少年人群之中是新时代的使命和责任,更是中华民族复兴的希望。长期以来,“学习不好就去练体育”“重体轻文”的理念分别在教育和体育领域影响至深,与“文明其精神、野蛮其体魄”相差甚远。体教融合要从认知层面改变社会各界、家长及青少年对体育价值的认知,及对完整教育体系的认可,发挥青少年传承超越精神和全面发展的体育价值观的纽带,建构健康生活的体育文化。一是超越精神。超越自我的体育精神是对人的生命周期价值的释放和延续,也更能发挥体育之“育”的功能。体教融合构建人人都可参与的校园体育赛事、具有黏滞性的青少年体育俱乐部和常态化青少年体育冬夏令营,旨在以开展多元化体育与教育、娱乐、文化和家庭生活相融合的健康促进体系,使持续性、多元化、科学化的青少年活动能够激发青少年身心统一、积极向上,将超越精神延续到文化学习、人生奋斗之中。二是全面发展。国内外众多研究表明,体育锻炼和文化学习具有较强的关联性,包括在青少年生长激素分泌、身体运动器官发育、提高大脑认知能力等方面具有相互促进的关联效应。也就是说,体育和教育等部门都要发挥主导作用,无论是青少年体育技能普及,还是青少年运动员业余训练,都应兼顾体育锻炼或运动训练与文化学习,使其在体育活动中健康成长、锤炼意志、健全人格,为社会主义培育德智体美劳全面发展的建设者和接班人。

山东省体育局专题学习 党的十九届五中全会精神

文 / 本刊记者

12月8日上午,一堂题为《开启全面建设社会主义现代化国家新征程》的党的十九届五中全会精神宣讲课在省体育局机关会议室开讲,主讲人为省委省直机关工委党的十九届五中全会精神宣讲团成员、省委党校(山东行政学院)研究生院院长丁兆庆。省体育局领导李政、隋拥军、马慧萍以及省体育局系统副处级干部、未参加省直机关学习班的正处级领导干部,以及全体教练员、运动员现场或视频同步聆听了这一堂生动的宣讲课。由此也正式拉开了为期三天的省体育局党的十九届五中全会精神专题学习班的序幕。省体育局副局长李敬生主持宣讲课。

据了解,本次培训以省局机关作为主会场,局系统各直属单位设立分会场,分为理论宣讲和分组学习研讨两部分进行。培训以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九届五中全会精神为主要学习内容,深入学习领会习近平总书记在全会上的工作报告和重要讲话精神,学习《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,旨在教育引导干部充分认识这次全会的重大意义,提高政治站位、增强政治自觉,更加扎实地把全会确定的各项目标任务全面落实到位。

宣讲课上,丁兆庆教授从“科学认识我国发展的新阶段新形势”、“准确把握‘十四五’时期战略部署”和“努力构建国内国际双循环新发展格局”三个方面,对党的十九届五中全会精神进行了阐述和讲解。授课主题鲜

明、内容丰富。

李敬生在主持讲话中要求,局系统广大党员干部要充分认识党的十九届五中全会极其重大的政治意义、理论意义、时代意义、实践意义,切实提高政治站位,把思想和行动统一到五中全会精神和党中央决策部署上来,以实际成效增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要把学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,把学习宣传贯彻全会精神与贯彻落实习近平总书记对山东工作的重要指示批示精神、关于体育工作的重要论述紧密结合起来,把智慧、力量和担当凝聚到落实全会确定的各项目标任务上来,各处室、各单位要发挥领导干部带头引领作用,引领广大干部职工和教练员、运动员原原本本学、联系实际学,学深悟透、准确把握全会精神的思想精髓和核心要义。各单位主要负责同志要加强在本单位对五中全会精神的宣讲,特别是到支部、到群众中,到一线进行宣讲,广泛宣传发动,创新方式,在局系统掀起学习宣传贯彻全会精神热潮,营造持续的、浓厚的学习宣传氛围。要坚持学用结合,科学把握新发展阶段,坚定不移贯彻新发展理念,科学编制本处室、本单位“十四五”规划和远景目标,在贯彻落实上出真招、在实践效果上出实效,统筹推进疫情防控和体育强国建设,全方位推动我省体育事业高质量发展,确保“十三五”圆满收官、“十四五”顺利开局,确保五中全会精神在局系统落地生根、开花结果。



山东沿黄九市开启协作 发展体育征程

文 / 本刊记者

11月15日，2020年山东沿黄九市社会体育指导员健身技能精品项目展示活动在济南举行。山东省体育局局长李政出席并宣布开幕，济南市政协副主席毕筱奇、济南市体育局局长孔杰、济南广播电视台台长孙世会、山东省体育局群体处二级调研员马国庆等出席活动。

毕筱奇等与会嘉宾与山东沿黄九市体育部门代表以注入黄河水的形式，共同点亮新时代山东沿黄九市协作发展、携手共赢的体育征程。

本次活动旨在贯彻落实习近平总书记在黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的重要讲话精神，用体育的形式讲好新时代黄河故事，新时代山东故事，搭建山东黄河流域体育合作平台。来自山东沿黄九市的30支代表队、332名一线社会体育指导员骨干代表参加活动，比赛设置个人项目和集体项目，包括民族、传统、绝活、时尚等全民健身项目。参加活动的社会体育指导员综合能力和素质极高，在展示专业技能风

采、普及科学健身的同时，大力弘扬黄河文化，为新时代现代化强省建设汇聚体育力量、注入体育动能。

孔杰在致辞中表示，济南将持续推动省内、省际黄河沿线城市协调联动发展，按照“河为线，城为珠，线串珠，珠带面”的工作思路，统筹谋划、全域发展黄河沿线区域体育赛事活动，打造黄河流域生态保护和高质量发展的“体育样板”，与山东沿黄九市体育部门一道，不断加强沟通交流，拓宽协作平台，完善联动机制，推动山东沿黄九市成为体育协同发展的新高地、区域合作共赢的新典范和黄河国家战略的新名片。

本次活动由山东省体育局指导，济南市体育局、济南市广播电视台主办，淄博市体育局、东营市体育局、济宁市体育局、泰安市体育局、德州市教体局、聊城市教体局、滨州市体育局、菏泽市体育局给予支持，济南市全民健身中心、济南市广播电视台娱乐频道承办，济南市社会体育指导员协会、阳光赛事运营（山东）有限公司协办。

山东省“百千万三大赛”十二载

百县篮球(东西部)总决赛同时开赛

10月26日,山东省第十二届百县篮球总决赛东西部赛区分别在潍坊、济南长清战罢,从而也拉开了今年

“百千万三大赛”总决赛的序幕,延续了全民健身品牌赛事的打造。

此次参赛的选手都是来自全省各地的篮球高手,前



品牌赛事延续百姓情怀

文 / 本刊记者

期经过县级初赛和市级预赛，最终进入省级总决赛。比赛采用中国篮球运动协会最新审定的“三人制”篮球竞赛规则，每场比赛时长 15 分钟，先取得 21 分的队伍获

胜。

在潍坊高新区恒大名都小区庆华健身会所篮球馆进行的东部赛区总决赛，吸引了来自滨州、德州、东营、菏泽、济南、潍坊等省内各地市和胜利油田的 16 支代表队 120 余名运动员参赛。经过为期三天的比赛，最终胜利油田代表队获得一等奖，滨州市邹平市、聊城市东昌府区代表队获得二等奖，德州市德城区、潍坊市潍城区、济南市钢城区、威海市文登区、枣庄市市中区代表队获得三等奖。来自滨州邹平队的郭勇康凭借出色发挥，荣膺“齐鲁三分王”称号。

在济南市长清区全民健身中心篮球馆进行的西部赛区总决赛，同样也吸引了全省 15 市（青岛除外）和胜利油田的 16 支代表队 125 人参赛。经过历时两天半的激烈争夺，济南市南山区代表队技高一筹，以第一名的成绩荣获一等奖，威海市环翠区、东营市东营区代表队获得二等奖，济宁市金乡县、胜利油田、潍坊市寿光市、聊城市高唐县、日照市岚山区代表队获得三等奖。东营市东营区代表队刘虎获得“齐鲁三分王”称号。

千乡乒乓球“领动”千乡

10 月 30 日至 11 月 1 日，山东省第十二届千乡乒乓球总决赛在临沂市临沭县举行。千乡乒乓球是山东省“百千万三大赛”之一，自首届至今 12 年来紧扣“全民”主题，将赛事办到基层，有力地带动了全省全民健身特别是乒乓球运动的广泛深入开展。新时代新变化，采访中记者了解到赛事正在为适应群众新需求而谋求改变。

钻石柳编之乡临沭，崭新的县体育中心体育馆内，来自省内地市（青岛除外）和部分企业的 16 支代表队，150 余名运动员、教练员及裁判员齐聚一堂。小小银球在你来我往之间，跳出一幅律动的画面。

“由于疫情的关系，我们原以为今年的赛事不办了，没想到最终能顺利举行。”淄博市张店区体育总会副主





任、淄博代表队教练杨辉一边紧张地盯着场上的对决，一边向记者感慨到，“由此可以看出省体育局、省体育总会的担当精神，我们基层体育工作者也非常受鼓舞。”

“百千万三大赛”是我省为传承十一运会“全民全运”办赛理念而打造的富有山东特色、彰显齐鲁文化的全民健身品牌活动，从2009年起至今走过了12年历程。在今年这个特殊的年份，坚持办赛有了延续品牌的意义。既然办就要办好，为此省体育总会提前下发通知，要求各地市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，把比赛办实办好，确保赛事质量。

此次千乡乒乓球总决赛，组委会同样进行了周密筹划、精心筹备。据临沭县委教育工委书记、县教育和体育局党组副书记武传国介绍，为了确保赛事圆满有序，他们专门划分了综合组、竞赛组、安全卫生保障组和现场布置组4个小组，每个小组安排组长，明确具体任务，

多次召开任务分工会，各小组齐心协力、分工不分家，保障比赛不出纰漏。“尤其是在疫情防控方面，我们严格落实《山东省新冠肺炎疫情常态化防控期间会议活动防控指南》要求，并与县中医院联合由后者派出专业医疗人员和保障车。”另外值得一提的是，3名国际级、4名国家级裁判的坐镇，也为赛事的品质提供了保证。

出色的服务和赛事保障，赢得了各方一致好评。“良好的保障，让大家都能以愉悦的心情参与到赛事中来。”杨辉如是说。

“千乡乒乓球比赛我参加了七八届，一开始参加的时候感觉参赛队伍水平有很大的提升空间，但随着赛事的持续深入开展和各地重视，各队伍水平越来越高，拿冠军越来越难了。”来自山东财政学院、代表济南参赛的选手高辉在受访时表示，千乡乒乓球赛事平台好，各队水平今非昔比，为自己今后打球带来了新的动力，“有一种向上的力量。”

老选手从比赛中汲取动力，新选手也有自己的见解。今年第一次参赛就夺得所在组别单打亚军的临沂选手孙鹏翔谈到，自己参加工作之前就听说过千乡乒乓球这项赛事，比赛之余观看其他球台的比拼发现乒乓球“草根”的技术并不粗糙，大家在技术上精益求精，对抗性也很强。

全民健身品牌赛事，不只是广泛的参与性，更在办赛方面发挥着引领效应。借由这个平台，越来越多的市县、乡镇甚至村居办起选拔赛，越来越多的人参与到乒乓球运动中。通过办赛，基层全民健身赛事活动添了花样，体育社会组织得到了锻炼。“淄博市非常重视三大赛，每年举办市级赛事，我们区县层面也从财政拿出专门经费支持办赛。”杨辉说，“包括千乡乒乓球选拔赛在内，张店区乒乓球运动协会每年开展20多项次活动，500多名会员和广大乒乓球爱好者参与活动的积极性高涨，在比赛的带动下不少镇办、村居也有了乒乓球俱乐部。”在海滨日照，该市乒乓球运动协会将千乡乒乓球

选拔赛与市全民健身运动会乒乓球比赛结合举办，参与者亦不在少数。

随着连届举办，千乡乒乓球赛事也锻炼了我省的乒乓球裁判员队伍。据了解，目前我省有乒乓球国际级裁判30余名、国家级60余名，数量位居全国前列。

万人象棋总决赛对弈泰安

1月6日至8日，由山东省体育总会主办，山东省棋类运动协会、泰安市体育总会承办的山东省第十二届万人象棋总决赛在泰安举办。来自15个地市和2个企业共计17支代表队、102名运动员参加了为期3天的比赛。

经过9轮激烈角逐，最终潍坊市代表队夺得团体冠军，淄博市代表队、济南市代表队分别获得亚军和季军。烟台市代表队曲俊锴获得本次总决赛个人一等奖。

至此，山东省第十二届“百千万三大赛”完成各项县级初赛，市级预赛，省级总决赛，圆满落下帷幕。



山东省首届品牌体育赛事

日前，山东省首届品牌体育赛事评选结果出炉，30项体育赛事荣膺“十大精品体育赛事”“十大自主知识产权体育赛事”“十大马拉松赛事”，另有34项体育赛事分别获评特别奖、特色体育赛事奖。

山东省首届品牌体育赛事评选由山东省体育产业发展服务中心、山东网络广播电视台与山东省体育记者协会联合发起，旨在深入贯彻落实《国务院办公厅关于

加快发展体育竞赛表演产业的指导意见》，进一步促进我省体育竞赛表演业发展，释放体育消费潜力，打造经济增长新引擎。评选范围包含2019年度在我省举办的各类体育赛事活动，经过组委会初选、网络投票、各市体育局投票、组委会专家评审、网上公示等环节，评出最终结果。

其中，荣膺“十大精品体育赛事”的为第三十三届泰



评选结果出炉

文 / 本刊记者

山国际登山比赛、威海铁人三项世界杯赛、“哥德杯中国”世界青少年足球赛、第十一届青岛国际帆船周·青岛国际海洋节、中国围棋大会、国际泳联游泳世界杯(济南站)、济南网球公开赛、国际划联皮划艇静水世界冠军挑战赛、青岛·崂山 100 公里国际山地越野挑战赛、“愉悦杯”环滨州黄河风情带国际公路自行车赛。

“起源地杯”国际青年足球锦标赛、泰山国际户外挑战赛、SCBA 全国体育院校篮球联赛(山东体院)、中国



大运河(台儿庄)国际龙舟赛、中国·济南第 7 届冬季畅游泉水国际邀请赛、“云峰对决”环球功夫大师争霸赛、“英雄会”国际搏击争霸赛、“齐鲁赛车英雄会”系列赛、中国(日照)国民休闲水上运动会、“孔子文旅”杯第二届朝圣之路 210 公里自行车挑战赛荣膺“十大自主知识产权体育赛事”。黄河口(东营)国际马拉松、青岛马拉松赛、临沂国际马拉松赛、日照国际马拉松、泉城(济南)马拉松、泰山国际马拉松赛、龙口国际马拉松、荣成滨海国际马拉松赛、枣庄冠世榴园国际马拉松、菏泽(东明)黄河生态马拉松赛荣膺“十大马拉松赛事”。

根据我省体育竞赛表演业发展现状和赛事参评情况,组委会还在 30 项“十大”之外设置了特别奖和特色体育赛事奖,其中特别奖包含最佳系列赛事奖 2 项、最佳综合类赛事奖 2 项、最具发展潜力赛事奖 6 项,特色体育赛事奖包括精品类 7 项、自主知识产权类 7 项、马拉松类 10 项。

据悉,上述获奖赛事将在山东海看 IPTV 海看体育板块设立专区,通过赛事宣传片展播(为期半年)等形式,进行规模化宣传推广。

山东省青少年体育联合会 正式揭牌成立

文 / 张 维



今天下午，山东省青少年体育联合会成立大会暨第一届会员代表大会在山东省体育局召开。省体育局党组成员、省体育总会专职常务副主席隋拥军、省体育局青少处处长宋振波、省体育总会秘书处处长孙照亮、省体育局机关服务中心主任孙经国等领导嘉宾出席成立大会。

大会通过了《山东省青少年体育联合会章程》和《山东省青少年体育联合会选举办法》，选举产生了山东省青少年联合会第一届领导班子，孙经国同志当选山东省青少年体育联合会首任会长，安穆雷、邵斌、郭新生、张祥府、刘克、徐凯华、解洪美、王娜娜和张峰当选为副会长，刘克当选为秘书长。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为当选的会长、副会长颁发证书，并与省体育局青少处处长宋振波共同为联合会揭

牌。

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强调，山东省青少年体育联合会的成立是新时代我省青少年体育事业发展的必然要求，必将成为连接政府、企业 and 市场之间的重要纽带，开启我省青少年体育了展事业的新征程。青少年联合的的成立是我省青少年体育发展史上的一件大事，在我省青少年体育发展史上具有里程碑意义，希望联合会全体会员不忘初心、牢记使命，解放思想，开拓创新，加强协作，凝聚共识，奋力开创我省青少年体育事业新局面。

目前，省青少年联合会已有会员单位包括各单项运动管理中心、体育协会、体育企业及俱乐部在内达 265 家。受疫情影响，省各地市青少年体育主管部门及相关会员单位派代表参会。

陈义：

大力弘扬国粹自觉 做传递健康的使者

文 / 史文平

编者按

1999年，结缘太极跟周围人学拳；2010年，跟随名家徜徉太极世界；2015年，到校授课开始传承太极……从最初结缘到传承国粹，陈义在太极世界里练出健康体魄，练出精彩人生。

目前，陈义已累计为数万人传授太极；未来，他将继续前行，传递太极的独特韵味。

结缘太极，人生自是有情痴

“学太极有时是需要讲缘分的。”谈起太极，陈义直言自己是幸运的。

由于常年工作压力大、饮食不规律等原因，1995年，30岁出头的陈义患上了慢性胃炎，之后经常吃药，却一直时好时坏。为了增强胃动力、提高睡眠质量，他开始每天晚上强制自己散步或慢跑。直到1999年，他遇见了太极。“那时我发现泰安红门路林校体育场聚集着众多太极拳爱好者，大家对待太极都很认真，由衷地喜欢太极。从这里开始，我先后学习了陈、杨、武、吴、孙、东岳等各派三十余套太极拳械，还有八段锦、五禽戏、易筋经、岱宗掌、马王堆养生功等，后来又学习了传统杨式85式太极拳，跟随武当山张清然老师学习三丰108式太极拳。”

缘分会让你了解一项运动，发自内心的热爱则会让你不断喜爱它、钻研它。2010年，国际太极拳王、国家首批非物质文化遗产传承人王西安到泰安授拳，陈义有幸得见，立马被陈式太极拳刚柔并济、快慢相间、轻灵闪脆的独特魅力深深吸引，于是毅然决定跟随王西安开始了学习陈式太极拳的生涯。期间，他六赴陈家沟，四下杭州，还跟随王西安的培训班到河南、

泉州、淄博、威海、深圳、贵安、宝鸡等地，有时一呆就是很长时间。

功夫不负有心人。如今，陈义已经掌握了陈式王西安拳法的所有套路：陈式老架一二路、新架一二路、入门三式、八式养生功、24式陈式太极拳、42式养生增气功以及散手、推手、桩功、太极刀、太极剑等。2015年，他获得认可正式拜师入门，成为王西安拳法第二代传人、陈式太极拳第十二代传人。

通过多年习练太极拳，陈义的气色变化很大，身体有了明显改善，体重从胃病严重时不到60公斤恢复至现在的68公斤。之前曾有一位当医生的发小观察到他的变化后还打趣说，从他身体的变化中，看到了太极拳在颐养性情、强身健体方面的巨大功效。不仅如此，陈义还坚持各类体育锻炼，多次在泰安市举行的登山比赛、马拉松比赛中名列前茅。他认为，工作繁忙决不是没有时间运动的理由。相反，为了以饱满的精力应对紧张的工作，更应挤出时间来寻找适合自己的运动。

“太极充满智慧和力量，在缓慢柔和的招式中，我们能感受山脉的灵气，能听见水流的呼吸，能体会自然的至美，能发现不同的快乐。我喜欢太极，这种喜欢深入骨髓。”正是这份痴情与执著，让陈义的太极之路越走越清晰。

传递健康，莫问收获深耕耘

随着习练境界的提升，陈义越来越感悟到太极的博大精深，不仅锻炼身心，内外兼修，还可以塑造心性，磨练意志。好东西要跟大家一起分享，渐渐地，他开始思考：除了自己习练，如何让国粹太极在更大范围内发扬传承。

2015年底的一次机缘巧合，陈义开启了他发扬传承太极的道路。当时，泰安师范附属学校有意开展太极拳授课活动，条件是必须免费公益，无任何报酬。“服装、设备、交通、吃饭全部自费，听说之前有人怕累又觉得没有报酬所以不愿意去做，我却觉得这是一个弘扬国粹太极的好机会。虽然没钱拿，但意义重大，既能传承太极，又能让孩子们强身健体。”说干就干，陈义先后去商店自费买了带扩音器的音响设备，把山地自行车修好，买了备课本。为了让孩子们有兴趣学，他还特意购买了一件绣着彩龙的太极服。

泰安师范附属学校小学三年级共13个班、近1200名学生，学校把每周13节体育课全部交给了陈义，上午两小时连续两节课，下午一点半开始第三节课。从当年的11月23日开始到12月28日寒假前，他一个人忙得马不停蹄，没有停过一节课。回忆这段经历，陈义说虽然天气冷，但自己心里很暖。“当时正值寒冬，阳光明媚时，我就和孩子们在校园广场上

课，雾霾严重时，就改为室内授课。不管天气多冷，我都衣着整齐，外穿太极单衣，脚穿太极鞋，给孩子们展示标准的太极人形象。”

陈义的家在红门附近，和学校之间是陡坡山路，骑车往返速度较快，赶上恶劣天气时，寒风夹着雪花打在脸上手上，又疼又痒。由于连续上课，说话多，示范多，嗓子嘶哑、腿部疼痛等问题接踵而来。“有时甚至感到步履沉重难以拖动，身体疲惫至极，好几次想给学校申请停下来歇一歇，等天气好了再继续。但是回到家静下心来，脑海里就会浮现出孩子们期待的眼神和他们沉浸国粹、享受太极的欢乐笑脸。想到这些，每一次休息的念头总是一瞬间就被抛在九霄云外。”

为了提高孩子们的学习兴趣，陈义创新了一套拳法，把太极八式加上了几个哼哈发力动作，尽显陈式太极拳的刚柔并济；为了确保教学效果，他先行对一个班进行授课测验，检验自己的授课效果到底如何，每节课都会精心备课，认真设计各式动作的讲解话术；为了让体育老师发挥作用，他专门培训了学校的体育老师，让他们能够在其他时间段带领学生进行复习；上课时，他还特别留心关注有天赋的孩子，以骨干带动全班，每当发现有天赋的孩子，都会记下来以备之后重点培养……辛勤的授课换来了孩子们的热情拥戴。上课前，孩子们每次见到陈义总会大声喊“老师好！”



课间课后，孩子们争相帮着擦黑板，围在一起请教动作。这些，让陈义深切感受到了孩子们对传统文化的热爱与尊崇。

弘扬国粹，一路前行一路歌

继泰安师范附属学校之后，陈义又在当地多所学校持续开展“公益太极进校园”活动，先后为市政府、集团企业等开展公益太极“六进”活动，此外还受聘为客座教授，为教职员工、大学生、财税系统干部职工授课。目前，累计授课人数仅学生就达到了1.3万人。

近年来，全民健身上升到了新的高度，中国传统文化也愈发受到重视，在此背景下，陈义积极响应号召，带领学员们积极投身太极宣传，展示太极风采。“在每年的泰山国际登山节、泰安市全民健身活动、泰山东岳庙会、泰安《武林春晚》、泰山国际马拉松大赛、泰山国际太极拳赛等活动中，都有我和学员们的身影。”陈义说，闲暇之余，他还带领学员们积极参加市区政府、企事业单位、摄影家协会等组织的展示活动，将太极这一中国国粹尽可能传播到社会的各个角落。此外，他还多次远赴马来西亚、日本授拳，并应邀参演了有关李小龙

龙成长的电影《龙之诞生》的拍摄活动。

太极路上，陈义和学员们也不断地收获着丰收的喜悦。2016年，首届泰山国际太极拳赛举办，陈义以全场最高分荣获金牌；在同年举行的济南“泉城杯”太极拳赛中，两名弟子夺冠。不仅是成年人，他的小学员也是各种荣誉加身。例如9岁的陈奕丞、张鑫源取得2017泰山区太极拳赛少年组第一名，陈奕丞还被授予当年的泰安市“太极之星”。

太极拳给了我健康，给了我快乐，给了我精彩的人生。醉心于太极，致力于传承，太极不仅是我的一种生活方式，更是我贯穿生命的主线。传承、弘扬太极拳，我会一直在路上……

回顾50余年来的平凡人生，太极令陈义的生活增色不少。“从1981年参加工作，到现在传承太极，勤奋努力、勇于创新尤为重要。有许多人问我如何能做出成绩，我回答说，认真做事，全心全意，注重细节，精益求精。”

岁月如歌，太极有味。在太极的世界里，陈义练出健康体魄，练出精彩人生。未来，他将继续前行，让走过的路上都留下属于太极的风景。



嘉祥：

让“体育惠民”更有温度

文 / 姜 振 王金山 周生兴

冬意渐浓，行走嘉祥，总有一个体育镜头，让人心生暖意——

是全民智慧健身中心里科学健身服务带来的踏实感；是乡村趣味运动会老少爷们儿齐上阵的参与感；是体育公园足球场上小伙子纵情一脚后嘴角的笑容；是农村文体广场上大妈们舞起来的欢乐声……

体育越来越彰显民生底色。坚定不移地答好“体育惠

悄然舒展。

——“码”通城 以智慧健身破解“痛点”

63岁的嘉祥退休老人李自会这半年多来逢人便传扬一件事：到县体育馆东广场玩一把“新潮”——自助进行一堂体质监测课。他笑着说，老了老了，竟搞明白了体脂率，还有卡路里。



嘉祥县全民智慧健身中心设在县体育馆

时髦产品，嘉祥县体育中心主任刘伟颇有些自豪地告诉记者，2018年9月城阳全国群众体育现场会上对它“一见钟情”，当年就“上马”了，“这一项就投入50多万元，当时全省也就城阳有吧。”

踏着时代节拍，加快追梦步伐。推动体育工作与时俱进，小城嘉祥总是不甘人后，而且习惯了“出实招”“放大招”。

11月12日，当记者走进嘉祥县体育馆里的“人才驿站”全民智慧健身中心，惊讶感油然而生。高标准的体质监测全套设备、新鲜的智能运动体验项目、环境一流的健身俱乐部以及健身功能用房，尤其是已经开始发挥作用的嘉祥全民智慧健身大数据平台，无不成为他们在新时代“办人民满意体育”的生动注脚。

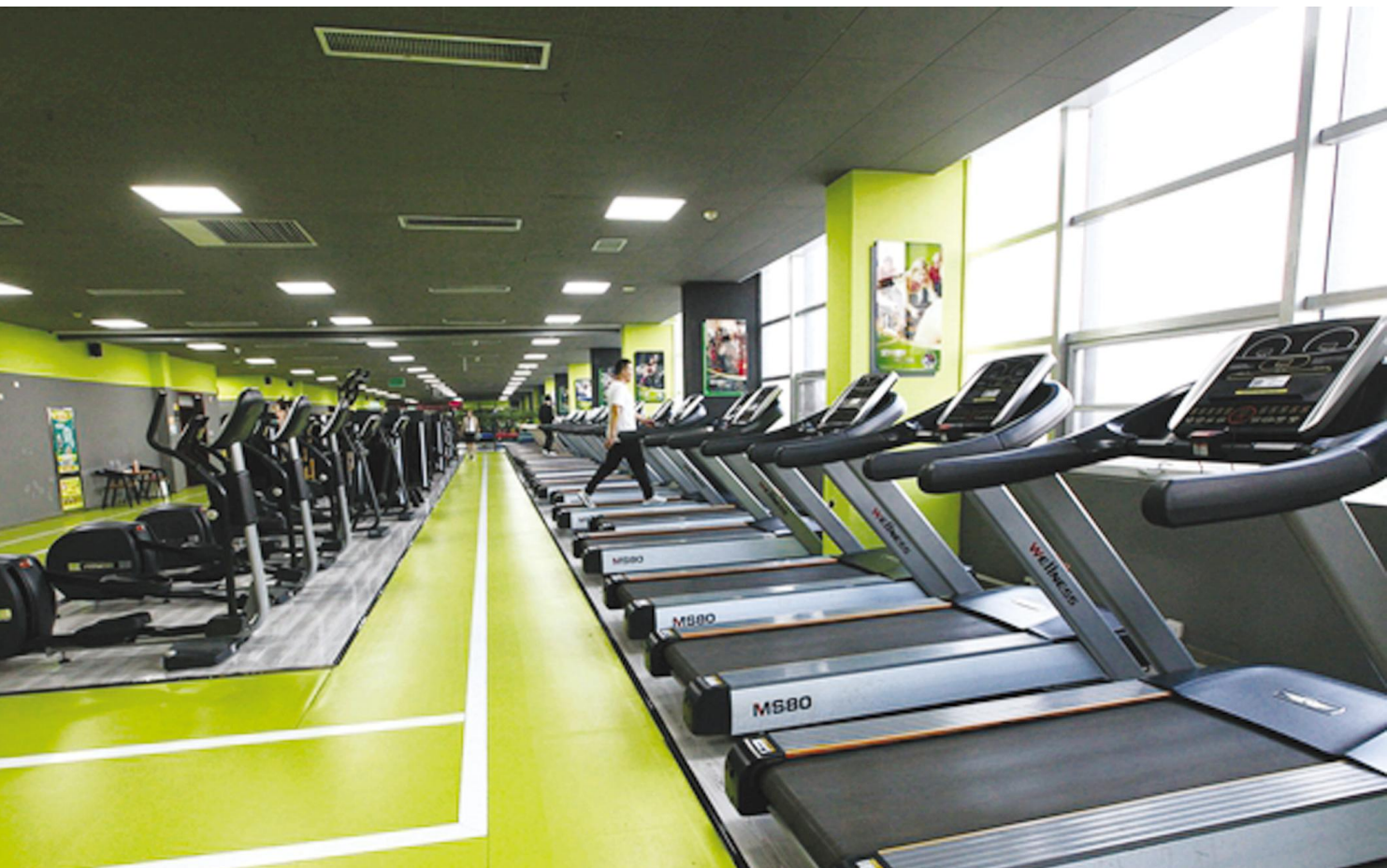
据介绍，2019年，嘉祥县委、县政府为认真贯彻落实健康中国战略，做好党建+、体育+文章，由县委组织部牵头，在县体育馆闲置区域内整合党建、人才、体育、医疗等资源，全力打造了“一平台四阵地”的全民智慧健身中心，以期更好地促进全民健身和全民健康深度融合。“项目整体投入

主任张霞如是说。

因为有了全民健身“云脑”，这半年多来，嘉祥体育确实变得“聪明了起来”。

在采访中，有这样几组场景给记者留下了深刻印象：在智慧健身平台数控室，无锡跑吧智能科技有限公司的工程师辛晓伟及团队反复测试新增设的平台程序；在基层镇村，器材厂家的工作人员根据手机端的实时信息，准确定位并迅速地进行健身器材维修；在村里，体育部门新指定的兼职器材报修员，轻松扫描新张贴在器材上的“一键为民服务”二维码，通过语音输入完成报修任务。

—“码”通城，大家都说好。“以前是我们厂家巡检，巡到哪修到哪，现在是通过智能报修程序，定位地址和器材信息，效率杠杠地。”正在嘉祥县接骨张村东广场执行维修任务的祿辰体育公司代表韩金锋脸上洋溢着轻松的笑容。而在该村西广场，村里的社会体育指导员兼报修人张庆才拿着手机，扫码后很快又将几件需要补漆、换件的维修信息上传至了平台上，他连连赞叹，体育部门这个“发明创造”好，嫌文字输入麻烦还可以用语音，会玩微信就会操作。



智慧健身中心二楼健身俱乐部



工作人员点对点培训

务系统,采用了基于微信小程序+微信公众平台服务的新形式。群众使用嘉祥县的智慧健身服务,不需要下载手机APP,无需繁琐的安装、注册和后续的手动更新,只需打开手机微信扫码即可快速使用,更加方便快捷。

“发单、接单、派单,最后打分,如此一个完整的智慧化健身服务闭环,其解决的可是全民健身的一项‘大难题’。”嘉祥县体育中心副主任鲁绪朋解释称,自从10月以来,他们的智慧健身平台新添加了“设施报修”功能,简单说,就是智能化,便利化。“不像以往一个地一个地的电话统计或者由厂家一个地一个地巡查,费时费力还不精准完善,现在通过张贴一个二维码,就近设定专职人员,网上办、精准办、实时办,堪称打通体育服务群众最后一公里的大实招。”

如今,眼看着一条条器材报修信息每天每时从四面八方汇集到大数据平台,嘉祥县体育中心的20多口子人都满怀欣慰。他们多日奋战,从成立工作专班,到派出多路人马跑遍城乡559个村张贴二维码、进村入户发宣传材料,又马不停蹄地一期期培训基层报修员,回想起来,所有的辛苦付出此时都是甜甜的感觉。

问题是时代的声音,是民生的呼唤。直面全民健身的痛点、难点,就是改革的发力点。嘉祥体育提前布局智慧健身,敢趟、快趟,到今天趟开一个高质量发展方向,值得点赞。当然,嘉祥智慧健身只是迈出了万里长征第一步,他们在体医融合数据共享、科学健身在线指导、体育赛事活动及组织管

理、体育文化宣传塑造,以及开展线上体育内容、引领体育消费等领域,还有很多课要补,还有很多实践需要探索。

正如刘伟所说,坚定“智慧健身”自信,保持干事创业的激情,他们走在前列的步伐会越来越铿锵有力。

—“念”初心 推进“体育惠民”升级版

晚7时许,华灯初上。呈祥大道与萌山路交叉口的曾子广场开始热闹起来。好几拨广场舞队在这里渐渐聚齐,随着自带的便携式音箱里流出欢快乐曲,或火热或柔美的舞蹈就成了广场上一道道充满活力的风景线。这样的风景线在曾子故里比比皆是。

在嘉祥,因政府部门大力推进、社会各界齐心支持、群众组织自发自觉而快速升腾的健康文明景象,已经成了城乡日常生活图卷的一部分,这正是健康嘉祥建设的一个颇具说服力的缩影。

十三五以来,嘉祥体育始终走在绘就“体育惠民”画卷的奋进道路上,留下了诸多精彩——

他们先后获得全国老年人气排球之乡、山东省群众体育工作先进单位、山东省体育总会组织建设先进单位、山东省体育产业示范基地等荣誉称号;先后承办了2016年济宁市体育总会建设现场会、2017年全省基层组织建设调度会、2018年全省基层体育总会组织建设现场会、2018年山东省庆丰收农民运动会启动仪式,以及先后在全省群众体

育工作会议、全国(宁海)运动休闲大会、全省县级体校办学模式改革试点现场会典型发言……

“发展全民健身事业也是增进民生福祉，县委县政府舍得投入，也愿意投入。”嘉祥县副县长宁瑞锋表示，近年来，他们在城区先后投资 10 亿元，高标准建设了县体育馆、柏山广场、石雕广场、萌山公园、曾子广场等健身场所，基本实现城区“15 分钟健身圈”；在农村，先后投资 8000 多万元，配备健身器材 6000 余件，完成 20 个贫困村健身广场和健身实施项目，基本实现镇街、社区及村居健身设施全覆盖；积极对上争取，先后建设了马村全民健身中心、李楼社区健身工程、老僧堂镇瑞祥社区健身工程、虎头山民族新型社区健身工程等项目，2020 年还完成 7 片足球场建设任务。

“体育就是为百姓谋福利，谈不上什么压力一说，积极主动、放开手脚大胆干就是了。”此时此刻，回忆三年前记者到嘉祥采访，刘伟那掷地有声的话语在耳边响起，而他们的承诺也伴随着他们创造的精彩一步步兑现。

体育惠民没有终点。不断提升群众的体育幸福感和满意度，这是始终萦绕在嘉祥体育人脑海心间的思索。从问题破题，才能真正解决问题。刘伟表示，“今年以来，通过组织工作专班拉网式调研排查，健身器材少、维护不及时，体育活动不经常，体育组织缺少活力等问题比较突出，为此我们结合智慧健身平台的投入使用，找差距补短板，并对标‘十四五’一系列要求，把握民生诉求，正逐步升级‘体育

惠民’举措，力争实现体育与群众的零距离。”

鲁绪朋告诉记者，乘着“一键为民服务”二维码实施东风，嘉祥县体育中心今年 9 月起谋划实施“六个一”行动：一个专班、一个渠道、一支队伍、一次活动、一次培训、一个工作群。具体就是指，调研专班，二维码渠道，镇村两级社会体育指导员队伍，一次趣味农民运动会、一次村级健身培训，一镇一个体育微信群。

新上岗的村级健身领头人兼器材修修人、仲山镇狼山东村高杰说，“今年 10 月，县体育中心的工作人员到村里来手把手教我们如何使用‘一键为民服务’二维码，后来又把我们召集到镇上参加了集体培训，组建了微信工作群，作为一名社会体育指导员，觉得自己离组织又近了，觉得身上的担子也重了起来。”

又是一年冬来到，嘉祥的品牌项目农运会又轮番“赛”了起来。凸显趣味性，跳绳、踢毽、托球跑等项目齐上阵，真正让百姓参与进来。看着老、中、青、少村民在运动场上撒欢，梁宝寺镇党委委员、宣传委员孙善美说，政府一直在努力为农民群众办体育实事，文体广场有了，器材有了，活动也在丰富，而且很接地气，满意度自然也就上来了。下一步体育部门还要依托健身智慧平台定期邀请省级健康专家送直播，广大村民更有福了，奔起乡村振兴路来信心更足了。

持续打通体育服务群众最后一公里，兜住群众“稳稳的幸福”，相信嘉祥体育一定会拿出更多真招、实招和硬招，把“体育惠民”做得更加持久温暖。



方便群众使用的“扫码服务”

这样散步可提高骨密度

文 / 张 乐

大家都知道散步可以提升心肺功能,如果在散步时再进行一些有意识的锻炼,还可以预防骨质疏松症和骨折。近日,英国“天然疗法”网总结了一些散步的科学方法,可有助提升骨密度。

加快速速 “美国护士健康研究”网针对6万多名绝经后妇女进行观察后发现,那些每周至少快走4次的妇女髌部骨折风险远低于那些走路速度慢的女性。因此,建议散步时尝试“间歇走”,即散步时注意加入3-5次各2分钟的快步走,速度以无法与他人对话为宜。每次快走,要持续约1-2分钟的缓步走;如此交替循环。这种缓急交替的散步方法还能缓解背痛,避免高冲击力的运动所造成的伤害。

横着走 发表在《国际骨质疏松症杂志》上的一项研究成果显示,横着走与高冲击力的运动一样,都能增

加骨密度。美国纽约州立大学布法罗分校凯尼休斯学院的运动机能学助理教授查尔斯·佩利泰拉建议,散步3-5分钟之后,再花30秒用脚后跟(或前脚掌)横着走。

连续跳跃20下 一项研究发现,25-50岁的女性如果连续跳跃20下,每天2次,仅4个月后其髌部密度就会明显增加。建议散步时在手机上设置定时器,每散步5-10分钟,就要跳30秒、休息30秒,然后继续散步、再跳跃,如此反复。跳跃前,双脚并拢,双膝弯曲,双臂向后摆动,利用爆发力向上跳起。

爬楼梯或陡峭小山 比起在平地走路,快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡,那就“不走寻常路”,找2-3个坡度适中的斜坡,或在大型建筑物外的楼梯附近,花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后,骨密度就会有所改善。





如何养成健康饮食习惯

文 / 李 斌

如何才能养成健康的饮食习惯？美国研究人员建议，不妨从坚持运动开始。他们发现，经常运动关联较好的饮食习惯。

德克萨斯大学奥斯汀校区研究人员以 2680 名 18 岁至 35 岁高校学生为研究对象。这些人先前既不经常运动，也不节食，研究之初平均每周运动不足 30 分钟。

研究人员让他们每周运动三次，每次佩戴心率监测装置先热身 5 分钟，再在健身脚踏车、跑步机或椭圆机上做 30 分钟有氧运动，强度为中等或中上，心率达到同性别同龄人最大心率值的 65% 至 85%，最后做 5 分钟放松练习。

15 周后，研究人员发现，尽管他们要求研究对象不要刻意改变饮食，这些人还是改变了饮食习惯。他们更爱选择瘦肉、水果和蔬菜等健康食品，降低了对油炸食品、碳酸饮料和其他不健康食品的兴趣。

研究人员在由英国《国际肥胖症杂志》刊载的论文中写道：“变得爱运动的过程能影响饮食行为。我们需要推广运动，原因之一是它能在其他领域催生健康习惯。这一组合非常强大。”

研究人员没有探究运动与饮食习惯关联的原因。不过，他们推测，运动与饮食习惯的关联可能同样存在于其他年龄组。

久坐伤身

文 / 刘录存

加州大学洛杉矶分校研究发现，每天坐 10 个小时以上又不能坚持运动的女性，生理上要比同龄人老 8 岁以上。

研究人员招募了 1481 名 64 至 95 岁的女性参与完成调查问卷，在她们的右臀部佩戴加速计，连续 7 天跟踪她们的运动情况。之后对参试者进行了血液检测，重点分析了她们线粒体内 DNA 突变损伤情况。结果发现，每天久坐超过 10 小时以上、运动时长低于 40 分钟的参

与者端粒较短，细胞的生物年龄比同龄人老 8 岁。端粒和细胞老化有明显的关系，端粒随着年龄的增加逐渐缩短。

研究称，久坐不动但每天至少锻炼 40 分钟以上的，端粒长度不会很短。该研究告诉我们，久坐不动不但会引起颈椎疾病、腰背痛等，还会加速身体老化，导致各种慢病。但研究人员同时称，久坐不动引起的细胞损伤是可以通过每天快走、骑自行车等锻炼逆转的。



如何预防“网球肘”

文 / 李 刚

爱打羽毛球、乒乓球、网球的市民不在少数，因参与这些运动造成“网球肘”的患者明显增多。医生提醒，“网球肘”可不是运动员的“专利”，不打球也可能招惹到它。

反复单臂运动易致慢性劳损

“有的人打了两周羽毛球，拧毛巾都费劲了，到医院一看就是‘网球肘’。”天津中医药大学第二附属医院康复科主任郭振强介绍，“网球肘”在医学上称为肱骨外上髁炎，是肘部的肌腱和软组织在过度摩擦和牵拉下发生的损伤。这种病在运动员中高发，尤其在网球运动员中，所以有“网球肘”的别称。事实上，长期的慢性劳损，包括打羽毛球、乒乓球等，只要是需要反复单侧手臂用力的活动，都有可能导致“网球肘”。

让伤肘休息，过急性期再热敷

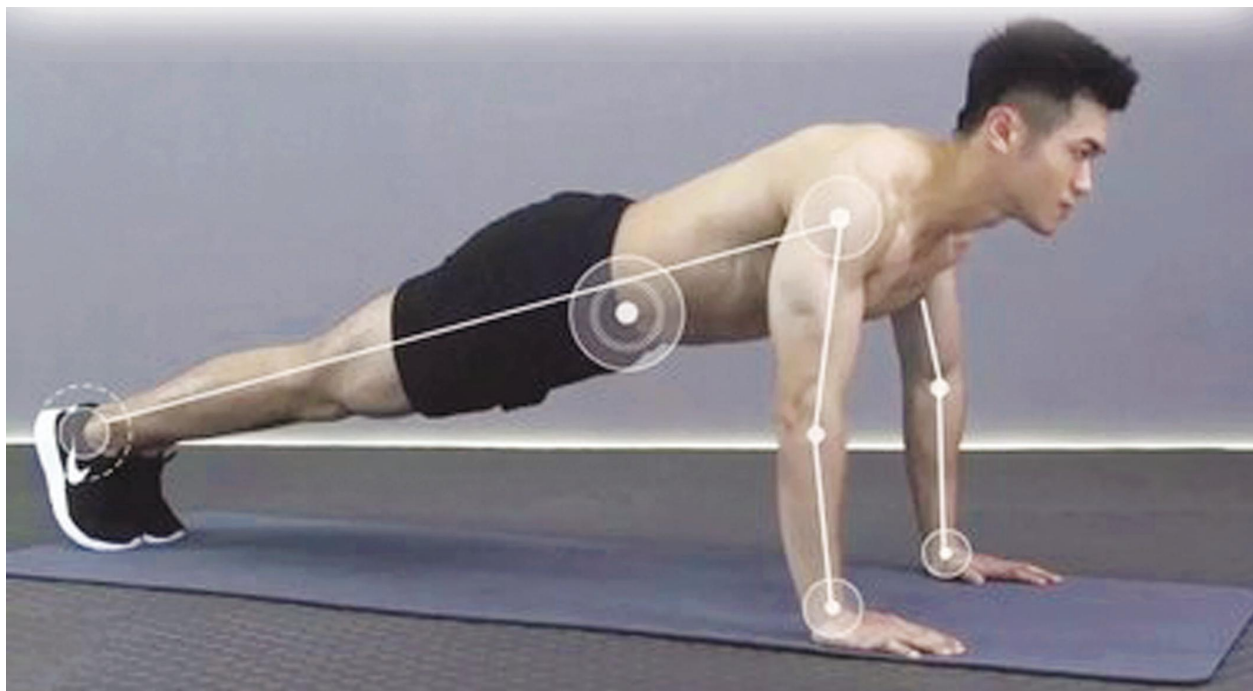
“运动后发现肘部不适，及时局部制动是关键。”郭振强说，发现疼痛后一定要让“伤肘”马上休息，而且要在疼痛不适的过程中都保持“局部制动”。刚开

始出现症状时可以冷敷，具体办法是将小冰块装到塑料袋里，置于疼痛处，然后用弹性绷带等包起来，一次20分钟左右，一天早晚两次。过了24小时，除了局部休息外，可以热敷治疗。如果情况稍重，最好到医院进行针灸、理疗，更严重的情况就要局部封闭治疗了。

平时预防可做俯卧撑举哑铃

平时“网球肘”应如何预防呢？最重要的还应加强手臂力量和柔韧性的锻炼，常见的锻炼方法有俯卧撑、举哑铃等，坐在办公室里常常抓握网球也有一定帮助。如果非常喜爱打球，可以请个教练学学正确的技术。国外有句名言：“一个好的教练，比最好的医生更能防止运动员的‘网球肘’”。可见改进技术动作对预防“网球肘”的重要性。

此外，还应选择合适的场地和球拍，做到适量运动。像选择钛合金或碳素的球拍，调整到合适的张力，都可减少受伤的几率。特别是运动时要量力而行，一旦运动过度、肌肉疲劳，就很容易发生损伤。



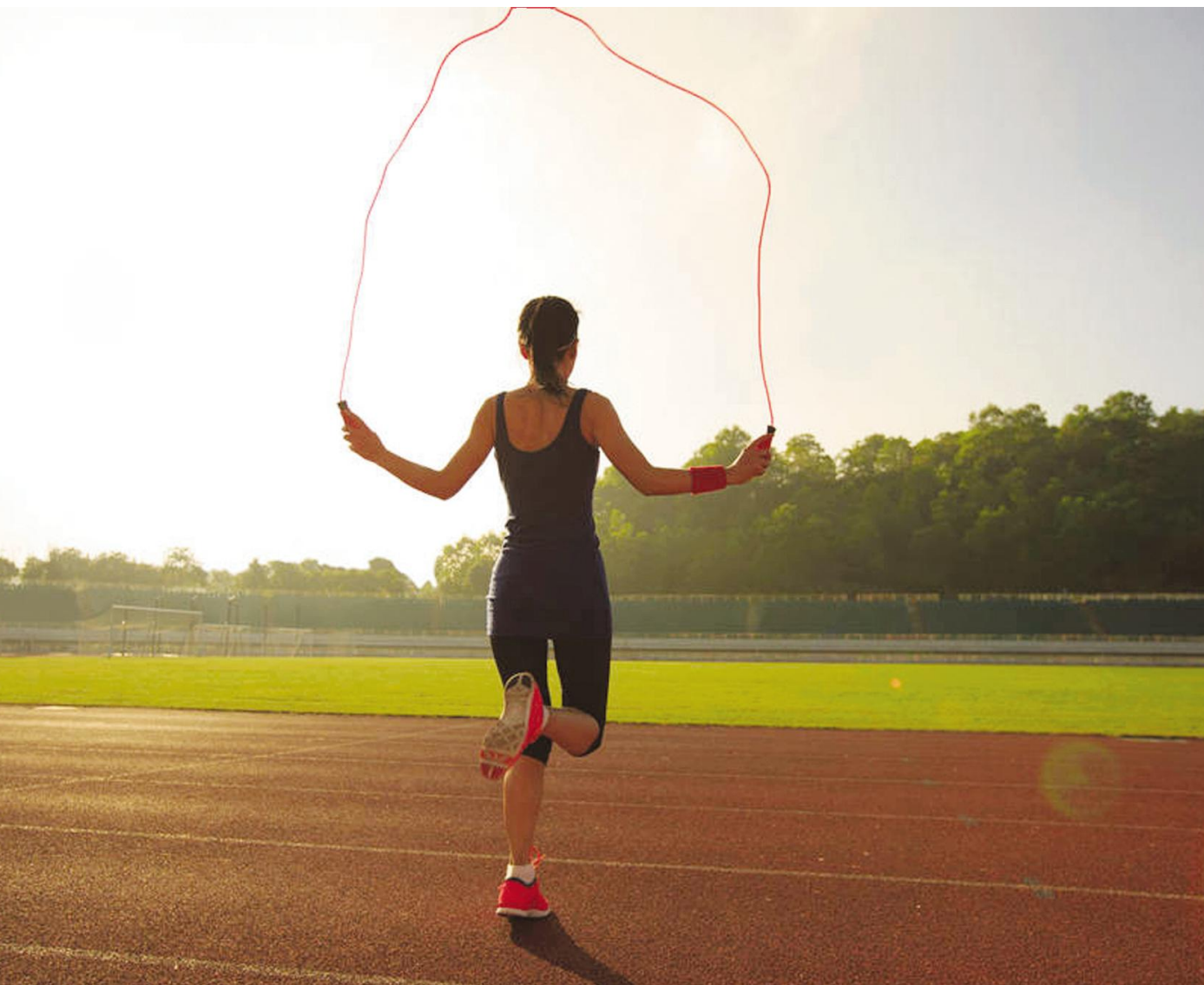
跳绳能锻炼全身肌肉

文 / 王 芳

跳绳是一项全身性运动，上肢、下肢、躯干需很好地协调才能完成动作，同时全身关节、肌肉、韧带等也都参与其中。它不仅可有效增加踝、膝关节韧带的力量及下肢肌肉力量，还能保证上下肢肌肉的协调发展及减少脂肪，身体的反应能力和灵活性也会提高。跳绳还可加强心肺功能，增加肺活量。

北京体育大学运动科学学院副教授苏浩介绍，跳

绳运动虽只要一根绳子，但选择的绳子不同，健身效果也不同。塑料绳价格最低，比较结实，不易打结，性价比较高，但重量太轻，只适合初学者；棉线绳软硬和重量适中，但通常跳起来速度较慢，比较适合初学者和老人；竹节绳手柄较长，绳子有一定重量，很耐用，适合大部分人和花式跳绳；钢丝绳较细，手柄短，绳子转动速度快，相对较专业。





骑车减肥要控制强度

文 / 王吉文

骑车时间过久会增加男性患前列腺癌风险,这可能是前列腺长期承受较大压力所致。车速可根据个人体质进行调节,一般 15 千米/小时以下的速度属于中等强度运动,适合心肺功能一般者,超过 16 千米/小时就属于比较大强度的运动了,适合心肺功能较好的健身者。最好根据心率控制骑行强度,年轻人可以保持在 140 至 150 次/分钟,30 至 40 岁者为 130 至 140 次/分钟,40 岁以上则应控制在 120 至 130 次/分钟最佳,以感到有

点累、稍有气喘为度。

此外,车座高度以脚跟踩踏到踏板上,腿刚好能伸直为宜,这样可保证骑车时不会过分屈膝或踮脚,且有利于发力。骑车时头部稍向前伸,目视前方,上身适度前倾,躯干向上躬起,双手适度用力握住车把,双臂自然弯曲,支撑上体,臀部坐稳正中坐垫。需要注意的是,不要过长时间采用单一姿势骑行,以避免身体疲劳。