



珍惜拥有

文 / 杨帆

这世间，美好的东西实在数不过来了，我们总是希望得到的太多，让尽可能多的东西为自己所拥有。

人生如白驹过隙一样短暂，生命在拥有和失去之间，不经意地流干了。

如果你失去了太阳，你还有星光的照耀，失去了金钱，还会得到友情，当生命也离开你的时候，你却拥有了大地的亲一吻。

拥有时，倍加珍惜；失去了，就权当是接受生命真知的考验，权当是坎坷人生奋斗诺言的承付。

拥有诚实，就舍弃了虚伪；拥有充实，就舍弃了无聊；拥有踏实，就舍弃了浮躁。不论是有意的丢弃，还是意外的失去，只要曾经真实的拥有，在一些时候，大度的舍弃不也是一种境界吗？

在不经意所失去的，你还可以重新去争取。丢掉了爱心，你可以在春天里寻觅，丢掉了意志，你要在冬天重新磨砺。但是丢掉了懒惰，你却不能把它拾起。

欲望太多，反成了累赘，还有什么比拥有淡泊的心胸，更能让自己充实、满足呢？



2021年4月15日第2期总第85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：2021年4月15日

目录

CONTENTS

卷首语

001 珍惜拥有 杨帆

本期特稿

- 004 习近平：学党史悟思想办实事开新局 以优异成绩迎接建党一百周年
摘自《中国体育报》
- 008 体育文化内涵既要传承还要创新 汪大昭
- 012 冰雪旅游发展行动计划（2021—2023年） 摘自《中国体育报》
- 015 支持各级体育运动协会和社会力量举办全民健身赛事活动——
体育总局办公厅印发《2021年群众体育工作要点》
摘自《中国体育报》
- 018 脱贫攻坚山东体育显担当 本刊记者
- 022 2021山东体育社会组织工作会议召开 本刊记者

社团嘉园

- 024 山东省汽车摩托运动联合会创新打造自主IP品牌赛事 积极推动
汽车摩托车产业发展 赵帆
- 026 山东乒协工作2020年总结会理思路谋发展 刘晨徽

齐鲁撷英

028 最美社会体育人——张琳

史文平

市县视角

030 临沂市坚持改革创新 社会力量办体育取得扎实成效

苗倩

033 泰安市发动社会力量创办精品赛事 积极推动全民健身高质量发展

刘大伟

036 滨州充分发挥地域优势 积极打造黄河特色高端品牌赛事

徐淳理

保健顾问

038 久坐伤身

张军

039 科学减肥方式方法很重要

徐西瑛

040 运动会后如何补水

王芳

041 睡眠不一定必须保证8小时

李朝阳

042 电磁场与健康

王思思

健身常识

043 小动作缓解腰部疲劳

张亮

045 春天户外运动当心过敏

梁振

046 怎样正确健步走

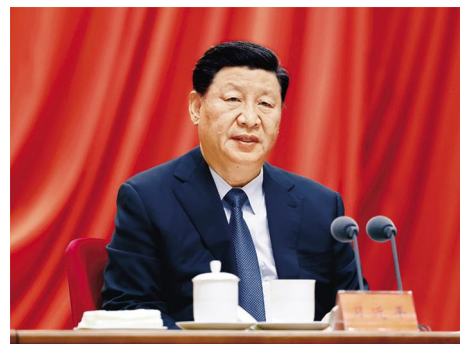
摘自《中国体育报》

047 中老年健身要“实”不要“花”

李长顺

048 运动让孩子更聪明

摘自《生命周刊》



习近平： 学党史悟思想办实事开新局

新华社北京2月20日电 党史学习教育动员大会20日上午在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。他强调，在全党开展党史学习教育，是党中央立足党的百年历史新起点、统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局、

为动员全党全国满怀信心投身全面建设社会主义现代化国家而作出的重大决策。全党同志要做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，学党史、悟思想、办实事、开新局，以昂扬姿态奋力开启全面建设社会主义现代化国家新征程，以优异成绩迎接建党一百周年。



(2月20日,党史学习教育动员大会在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话)

以优异成绩迎接建党一百周年

文 / 摘自《中国体育报》

中共中央政治局常委李克强、栗战书、汪洋、赵乐际、韩正，国家副主席王岐山出席会议，中共中央政治局常委王沪宁主持会议。

习近平强调，我们党历来重视党史学习教育，注重用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向，用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量，用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格。党的十八大以来，党中央高度重视学习党的历史，提出了一系列要求。在庆祝我们党百年华诞的重大时刻，在“两个一百年”奋斗目标历史交汇的关键节点，在全党集中开展党史学习教育，正当其时，十分必要。

习近平指出，我们党的一百年，是矢志践行初心使命的一百年，是筚路蓝缕奠基立业的一百年，是创造辉煌开辟未来的一百年。回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，必须把党的历史学习好、总结好，把党的成功经验传承好、发扬好。在全党开展党史学习教育，是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求，是坚定信仰信念、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的必然要求，是推进党的自我革命、永葆党

的生机活力的必然要求。党中央已经印发了《关于在全党开展党史学习教育的通知》，对这项工作作出了部署，各级党委（党组）要认真贯彻落实。

习近平强调，我们党的历史，就是一部不断推进马克思主义中国化的历史，就是一部不断推进理论创新、进行理论创造的历史。一百年来，我们党坚持解放思想和实事求是相统一、培元固本和守正创新相统一，不断开辟马克思主义新境界，产生了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，产生了新时代中国特色社会主义思想，为党和人民事业发展提供了科学理论指导。要教育引导全党从党的非凡历程中领会马克思主义是如何深刻改变中国、改变世界的，感悟马克思主义的真理力量和实践力量，深化对中国化马克思主义既一脉相承又与时俱进的理论品质的认识，特别是要结合党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的进程，深入学习领会新时代党的创新理论，坚持不懈用党的创新理论最新成果武装头脑、指导实践、推动工作。

习近平指出，在一百年的奋斗中，我们党始

终以马克思主义基本原理分析把握历史大势，正确处理中国和世界的关系，善于抓住和用好各种历史机遇。要教育引导全党胸怀中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，树立大历史观，从历史长河、时代大潮、全球风云中分析演变机理、探究历史规律，提出因应的战略策略，增强工作的系统性、预见性、创造性。

习近平指出，我们党的百年历史，就是一部践行党的初心使命的历史，就是一部党与人民心连心、同呼吸、共命运的历史。历史充分证明，江山就是人民，人民就是江山，人心向背关系党的生死存亡。赢得人民信任，得到人民支持，党就能够克服任何困难，就能够无往而不胜。要教育引导全党深刻认识党的性质宗旨，坚持一切为了人民、一切依靠人民，始终把人民放在心中最高位置、把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，推动改革发展成果更多更公平惠及全体人民，推动共同富裕取得更为明显的实质性进展，把14亿中国人民凝聚成推动中华民族伟大复兴的磅礴力量。

习近平强调，我们党一步步走过来，很重要的一条就是不断总结经验、提高本领，不断提高应对风险、迎接挑战、化险为夷的能力水平。要更好应对前进道路上各种可以预见和难以预见的风险挑战，必须从历史中获得启迪，从历史经验中提炼出克敌制胜的法宝。要抓住建党一百年这个重要节点，从具有许多新的历史特点的伟大斗争出发，总结运用党在不同历史时期成功应对风险挑战的丰富经验，做好较长时间应对外部环境

变化的思想准备和工作准备，不断增强斗争意识、丰富斗争经验、提升斗争本领，不断提高治国理政能力和水平。党的百年历史，也是我们党不断保持党的先进性和纯洁性、不断防范被瓦解、被腐化的危险的历史。要教育引导全党通过总结历史经验教训，着眼于解决党的建设的现实问题，不断提高党的领导水平和执政水平、增强拒腐防变和抵御风险能力。

习近平指出，在一百年的非凡奋斗历程中，一代又一代中国共产党人顽强拼搏、不懈奋斗，涌现了一大批视死如归的革命烈士、一大批顽强奋斗的英雄人物、一大批忘我奉献的先进模范，形成了一系列伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系，为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养。要教育引导全党大力发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人精神血脉，始终保持革命者的大无畏奋斗精神，鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神。

习近平强调，旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生命，也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。要教育引导全党从党史中汲取正反两方面历史经验，坚定不移向党中央看齐，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，确保全党上下拧成一股绳，心往一处想、劲往一处使。

习近平指出，在全党开展党史学习教育，是党的政治生活中的一件大事。全党要高度重视，提高思想站位，立足实际、守正创新，高标准高

质量完成学习教育各项任务。一是要加强组织领导。各级党委（党组）要承担主体责任，主要领导同志要亲自抓、率先垂范，成立领导机构，切实把党中央部署和要求落到实处。中央党史学习教育领导小组要加强指导，省区市党委和行业系统主管部门党组（党委）要加强对所属地区、部门和单位的督导检查。党员、干部不管处在哪个层次和岗位，都要全身心投入，做到学有所思、学有所悟、学有所得。二是要树立正确党史观。要坚持以我们党关于历史问题的两个决议和党中央有关精神为依据，准确把握党的历史发展的主题主线、主流本质，正确认识和科学评价党史上的重大事件、重要会议、重要人物。要旗帜鲜明反对历史虚无主义，加强思想引导和理论辨析，更好正本清源、固本培元。三是要切实为群众办办实事解难题。要把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来，同解决实际问题结合起来，开展好“我为群众办实事”实践活动，把学习成效转化为工作动力和成效，防止学习和工作“两张皮”。四是要注重方式方法创新。要发扬马克思主义优良学风，明确学习要求、学习任务，推进内容、形式、方法的创新，不断增强针对性和实效性。要以县处级以上领导干部为重点，坚持集中学习和自主学习相结合，坚持规定动作和自选动作相结合，开展特色鲜明、形式多样的学习教育。要在全社会广泛开展党史、新中国史、

改革开放史、社会主义发展史宣传教育，普及党史知识，推动党史学习教育深入群众、深入基层、深入人心。要鼓励创作党史题材的文艺作品特别是影视作品，抓好青少年学习教育，让红色基因、革命薪火代代传承。要坚决克服形式主义、官僚主义，注意为基层减负。

王沪宁在主持会议时表示，习近平总书记的重要讲话，高屋建瓴，视野宏大，思想深邃，深刻阐述了开展党史学习教育的重大意义，深刻阐明了党史学习教育的重点和工作要求，对党史学习教育进行了全面动员和部署，为我们开展好党史学习教育指明了方向，提供了根本遵循。各级党委（党组）要认真学习领会习近平总书记重要讲话精神，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，提高思想认识和政治站位，抓好本地区本部门本单位的学习教育工作。

中共中央政治局委员、中央书记处书记，全国人大常委会党员副委员长，国务委员，最高人民法院院长，最高人民检察院检察长，全国政协副主席，以及中央军委委员出席会议。

会议以电视电话会议形式召开，党史学习教育领导小组成员，各省区市和副省级城市、新疆生产建设兵团领导班子成员，中央和国家机关各部门、各人民团体，中管金融企业、中管企业、中管高校，军队有关单位主要负责同志，党史学习教育中央宣讲团成员等参加会议。

体育文化内涵既要传承还要创新

文 / 汪大昭

体育文化与经济社会发展同步

中国体育文化扎实发展有两个重要时段：一是上世纪 50 年代中期到 60 年代中期，大约七八年；二是 80 年代初期到 90 年代初期，大约 10 多年。

第一段时期内，新中国百废待兴，竞技体育基础贫瘠，游泳、举重、田径、乒乓球等项目的优秀运动员率先突破，实现了夺取世界冠军和打破世界纪录的壮举，涌现出吴传玉、陈镜开、郑凤荣和中国乒乓球队等榜样，尤其是留下了一段段民众当中很有影响的动人事迹和“人生能有几回搏”等激励人心的壮语。《水上春秋》、《冰上姐妹》、《女篮 5 号》、《女跳水队员》等体育影片应运而生。这是中华体育精神的集中体现，具有鲜明并超越体育领域的社会正能量。

第二段时期内，在十年荒废之后，女排、体操、跳水、射击、举重等项目取得了一大批得到世界体坛公认的优

异成绩，李宁、郎平、容志行、许海峰、高敏等人成为妇孺皆知的明星，全国十佳运动员评选牵动了千家万户。体育成就在重返奥运大家庭等时代重大事件中占有突出位置，从大赛纪念邮票，到《扬眉剑出鞘》、《中国姑娘》等报告文学，体育成了许多文化形式的创作题材。每届奥运会后，在人民大会堂的一场“拼搏之歌”报告会引发了人们的爱国激情。“团结起来，振兴中华”、“冲出亚洲，走向世界”是那个时代的流行语，“拼搏精神”、“志行风格”形成中国体育看得见摸得着的文化具象。

体育作为人类文明和文化教育的载体，具有其他平台难以替代的承载作用和功能，中华民族在这方面更有自己的良好传统。



体育文化充实发展要内外兼硕

体育文化是体育的外延和内涵。前者常常被视为一种包装,后者更能反映事物的本质。中国体育事业的发展过程是起伏间或的,受客观环境的影响和主观认识的摇摆,体育文化兴盛并不是总能得到充分重视。

上世纪90年代中期,随着改革开放带来的外部条件变化,职业体育被引入中国,社会化进程一夜之间迈开了大步。经济条件的改善、竞争机制的运行,既可以为训练竞赛带来动力,也可能使原有的文化内涵受到冲击。在精神与物质、利益与境界等矛盾交织的社会背景下,体育事业迅速从运动竞技、大众健身拓展,延伸到体

育经济、体育文化等日新月异的门类。

中国是一个体育发展中国家,无论建设体育强国还是体育大国,都应当承认现在还不是体育发达国家。衡量体育发达国家的标准,不仅要看到物质条件和基础,更是要是否具有丰富的文化内涵。奥林匹克运动中,体育和文化是与生俱来的有机体。譬如希腊,尽管在现代竞技中的竞争实力只是中上水平,但从雅典到奥林匹亚,乃至希腊社会,无不让人感到那是倡导运动国度,是热爱体育的民族。



不讲文化的体育是危险的

没有文化的体育是野蛮的,有缺陷的,甚至是危险的。加强体育文化建设,要学习和借鉴一切优秀成果,更要靠自身不懈积淀,不能指望通过“快餐”速成。

一位曾经担任中国足协负责人谈到恒大“烧钱”时曾说:“欧洲顶级联赛哪个没有几家豪门俱乐部?中超出现豪门,很正常。”看得出,这里的“豪门”标准就是资金投入的规模。殊不知,真正意义上的豪门必是“百年老店”,皇马、曼联等俱乐部经过一个多世纪经济、社会、体育多方面的历练,植根于几代球迷心中,立足于体育市场之上,连同诺坎普和老特拉福德等见证沧桑的球场,构成了以俱乐部为圆心的文化圈,并成为独特的文化符

号。中国足球怎么能把只有三四岁的“孩子”当成豪门,笑话!

在荷兰阿贾克斯俱乐部博物馆里,小孩子盯着玻璃窗内那只又脏又旧的足球鞋,听妈妈讲述当年巴斯滕穿着这只鞋驰骋欧洲赛场的故事。这里俨然成为励志教育的课堂。类似的情景在欧洲顶级俱乐部和美国 NBA 比比皆是。

早年,中国乒乓球队里有《关于如何打乒乓球》的谈话,有人梯精神、小老虎精神,有“智多星”、“魔术师”等称得上乒乓艺术的绰号。没有比队魂更宝贵的精神文化财富了。

让运动成为习惯



重拾传播体育文化的社会责任

新闻传媒中的体育信息是公众了解比赛胜负的途径,也是交流体育文化的渠道。几十年来,在争相阅读体育报刊、全家围坐收听电台直播、挤在会议室看黑白电视的时代,体育报道是社会生活中最为活跃的内容。《新体育》杂志单期发行量超过百万,《足球》等专业报刊和电视台体育频道相继推出,满足了大众对文化生活的需

求。但是,一些体育新闻传播很快由活跃进入无序、低俗,甚至造假。中国拿下的奥运金牌越来越多,单纯报道胜负已不足以夺目,为吸引关注、赢得利益,报道重点转移。好看、好玩成为投身体育的主因。

全面建设小康社会,体育和健康在大众当中受到空前重视。中国体育到了必须以文化内涵作为持续发展主要动力的时代,重拾传播体育文化的社会责任。随着深化改革,相信距离结束这种状况的时候已经不远。



冰雪旅游发展行动计划 (2021—2023 年)

文 / 摘自《中国体育报》

为深入贯彻落实习近平总书记“冰天雪地也是金山银山”的发展理念和党中央、国务院关于加快发展冰雪运动和冰雪产业的决策部署，以 2022 北京冬奥会为契机，加大冰雪旅游产品供给，推动冰雪旅游高质量发展，更好满足人民群众冰雪旅游消费需求，助力构建新发展格局，特制定本行动计划。

一、主要目标

到 2023 年，推动冰雪旅游形成较为合理的空间布局 and 较为均衡的产业结构，助力 2022 北京冬奥会和实现“带动三亿人参与冰雪运动”目标。冰雪旅游市场健康快速发展，打造一批高品质的冰雪主题旅游度假区，推出一批滑雪旅游度假地，冰雪旅游参与人数大幅增加，消费规模明显扩大，对扩内需贡献不断提升。促进冰雪旅游发展同自然景观和谐相融。

二、重点任务

(一)扩大冰雪旅游优质产品供给

推动冰雪主题旅游度假区和景区建设。深化供给侧结构性改革，支持各地建设一批交通便利、基础设施完善、冰雪景观独特、产品服务优质、冰雪风情浓郁的冰雪主题省级旅游度假区。建设一批冰雪主题 A 级旅游景区，引导以冰雪旅游为主的度假区和 A 级旅游景区探索发展夏季服务业态。鼓励冰雪资源富集、基础设施和公共服务完善、冰雪产品和服务一流的地方打造冰雪主题的国家级和世界级旅游度假区和景区，促进境外旅游消

费回流，推动构建新发展格局。

推出国家级、省级滑雪旅游度假地。结合冰雪运动“南展西扩东进”战略实施，以京津冀为带动，东北、华北、西北三区协同，南方多点扩充，加快建设京张体育文化旅游带。突出资源环境和冰雪文化特色，发挥消费潜力和人才技术优势。引导各地加大冰雪旅游设施建设力度，提升产品服务水平，推动建设健身休闲、竞赛表演、运动培训、文化体验一体化的滑雪旅游度假地。

支持冰雪旅游线路和基地建设。鼓励各地结合自身冰雪旅游资源，推出一批兼具民俗风情和冰雪文化特色的冰雪旅游主题精品线路，建设一批融滑雪、登山、徒步、自驾、露营、非遗体验、冰雪文化展示等多种文化和旅游活动为一体的高品质、复合型的冰雪旅游基地。

发挥冰雪赛事带动作用。以 2022 北京冬奥会为契机，大力拓展冰雪竞赛表演市场，依托滑冰、冰球、冰壶和滑雪等观赏性强的冰雪运动品牌赛事，推动冰球职业联赛，引导培育冰雪运动商业表演项目，打造冰雪赛事旅游目的地，以高水平冰雪赛事和群众性冰雪赛事活动带动，扩大冰雪赛事旅游参与人口。

推动乡村冰雪旅游发展。助力全面推进乡村振兴，大力发展乡村冰雪旅游，推动建设雪乡、雪村、雪庄、雪镇，丰富冰雪旅游供给，开展滑雪橇、滑爬犁、看冰灯、打陀螺、雪地摩托、雪地拔河、雪地足球、冰钓等民间民俗冰雪娱乐活动，提升服务水平。鼓励各地开发冰雪主题的乡村民宿产品，生产销售具有冰雪特色的文化和旅游创意产品。

(二)深挖冰雪旅游消费潜力

培育消费理念。鼓励各级各类媒体加强对冰雪旅游、冰雪运动健康知识和赛事活动的宣传,开展宣传、展览等冰雪文化活动,发展“大众”冰雪运动,推动具备条件的旅游景区举办群众性特色冰雪体育活动,满足群众冰雪健身需求,引导人民群众养成参与冰雪运动的习惯。抓住冬奥会、全国冬运会以及各冰雪单项赛事的契机,支持形式多样的冰雪主题文艺创作,推广冰雪文化,培育并扩大冰雪旅游消费人口,树立正确的冰雪旅游消费观。

培育市场主体。鼓励和引导各地结合本地市场需求,推动冰雪设施与文化、商业、娱乐等综合开发,打造冰雪旅游服务综合体。支持各地开发夜间冰雪旅游产品与服务,延长冰雪场馆开放时间,研究补贴奖励政策。积极培育具有较高知名度和影响力的龙头企业,打造具有国际竞争力的知名冰雪旅游企业,鼓励各类中小微冰雪旅游企业、俱乐部向“专精特新”方向发展,强化特色经营、特色产品和特色服务。

优化消费环境。鼓励各地创新举措,促进冰雪旅游消费,落实带薪休假,扩大节假日消费,探索设立各具特色的地方“冰雪日”。支持国家体育消费试点城市、国家文化和旅游消费试点城市、示范城市,推进冰雪旅游消费机制创新、政策创新、模式创新,便利支付手段,支持企业发展完善线上预订、网络支付,发挥示范带动作用,提升冰雪旅游供给体系对国内需求的适配性。

加强品牌建设。面向国际和国内两个市场,培育塑造冰雪旅游品牌。依托“心灵四季·美丽中国”国内旅游宣传推广品牌以及北京冬博会、哈尔滨冰雪节、吉林雪博会、新疆冬博会等,应用新技术手段,加强对冰雪旅游、冰雪文化和冰雪运动的宣传和展示,打造一批知名冰雪旅游品牌,形成浓厚的冰雪旅游文化氛围,引导人民群众积极参与冰雪旅游活动。推进冰雪文化产品创新发展,建设国际知名冰雪旅游博览会,鼓励社会力量举办冰雪旅游活动。

(三)推动冰雪旅游与相关行业融合

促进冰雪旅游与文化融合。深入挖掘各地传统冰雪文化资源,加强冰雪文化相关非物质文化遗产保护和利用,充分发挥非物质文化遗产项目和传承人作用,丰富冰雪旅游文化元素,支持创作生产冰雪主题的文艺演出展览、冰雕雪雕、群众摄影、数字文化等。利用中国传统节庆文化资源,丰富节假日冰雪活动,建立以“全国大众冰雪季”等品牌活动为主线,以冰雪旅游节、冰雪文化节、冰雪嘉年华、欢乐冰雪季、冰雪马拉松等冬季旅游节庆活动为支撑的冰雪文化旅游季。

促进冰雪旅游与教育融合。大力推广青少年冬季冰雪运动,推进冰雪运动进校园,有条件的北方地区中小学应在冬季开展冰雪运动项目学习,鼓励南方地区大中小学积极与冰雪场馆或冰雪运动俱乐部建立合作,开展冰雪运动项目学习。各地可以政府购买服务方式,支持学校与社会机构合作开展冰雪运动。推动冰雪研学旅游和冬令营发展。

促进冰雪旅游与装备制造融合。依托强大国内冰雪旅游消费市场,搭建产需对接平台,支持冰雪装备制造企业、科研院所、高校等与滑雪场、度假区等联合开发推广一批安全可靠、先进适用、物美价廉的冰雪场地设备设施、运动装备器材、维修维护装置、应急救援装备,培育一批具有较高知名度和影响力的冰雪装备制造企业。

促进冰雪旅游与科技融合。大力发展“互联网+冰雪旅游”,推动冰雪旅游与大数据、物联网、云计算、5G等新技术结合,支持电子商务平台建设,优化信息咨询、线路设计、交通集散、赛事订票,创新商业模式,提升管理水平,提高服务质量。

(四)提升冰雪旅游公共服务

完善冰雪旅游公共基础设施建设。鼓励各地加强冰雪旅游交通基础设施建设,完善冰雪旅游公共交通服务,推动滑雪板等体育器材装备的公路、铁路、水运、民

航便利化运输。推动国家级、省级冰雪旅游风景道与服务体系建设。支持围绕冰雪旅游目的地打造自驾游营地。

健全安全应急和风险管理体系。指导各地依照有关法律法规,明确各部门安全生产责任,建立健全政府、社会、企业、游客共同参与的风险管理体系,完善冰雪旅游安全应急预案和应急救援体系、高峰期大客流应对处置机制。冰雪旅游市场主体要严格落实疫情防控工作要求,制定常态化疫情防控工作方案,切实履行安全生产责任制,安全运营、诚信经营,加强对游客的安全提示和培训。鼓励保险机构推出全面的冰雪旅游保险服务,围绕场地责任、设施财产、人身意外等开发保险产品,鼓励市场主体和个人购买责任险及运动伤害、旅行救援类保险。引导保险机构加强事前风险管理,提供第三方安全评估、安全检查、安全培训等综合风险管理服务。建立健全志愿服务和救援体系,加强对游客的引导和安全宣传教育,大力普及冰雪运动安全知识,提升个人安全防范和风险规避能力。

(五)夯实冰雪旅游发展基础

加大人才培养力度。鼓励有条件的地区建设冰雪旅游院系,培养冰雪旅游专业人才。鼓励相关行业人才参与冰雪旅游的发展,培养复合型冰雪旅游人才。支持冰雪专业教练员、运动员、社会体育指导员投身冰雪旅游,完善以各级各类体校、体育学院为主,以中小学校和机构为辅的人才培养体系。鼓励有条件的地方试点建设冰雪旅游学校,加强冰雪项目社会体育指导员队伍建设。

加快标准化建设。发挥标准化工作对冰雪旅游市场发展的支撑作用,持续开展冰雪旅游器材装备、冰雪旅游设施设备、冰雪旅游场地建设、管理和服务等各方面标准的制修订工作,以标准引领冰雪旅游产品和服务质量不断提高。

三、保障措施

(一)加强组织实施

各地要加强组织领导,建立由文化和旅游、体育、发展改革、财政、教育、自然资源、银保监等相关部门参与的冰雪旅游协调机制,加强沟通协调,密切协作配合,确保各项措施落到实处。有条件的地方要依据本行动计划,开展冰雪旅游资源调查,结合本地实际抓紧制定本地区冰雪旅游发展规划,因地制宜、优化配置,充分发挥冰雪旅游对地区经济社会发展的带动作用。

(二)落实相关政策

各地区要落实相关政策,推动优化冰雪运动用地政策,按照现行体育场馆房产税和城镇土地使用税优惠政策,冰雪场地的房产、土地符合体育场馆减免税条件的,可以享受房产税、城镇土地使用税优惠。鼓励通过谈判协商参与市场化交易等方式,确定冰雪运动使用电、气价格。

(三)完善投入机制

加强对冰雪旅游发展的资金支持,做好对冰雪旅游重点地区资金保障。支持地方财政资金投入冰雪旅游发展,将符合条件的冰雪旅游项目纳入地方政府债券支持范围。鼓励金融机构按照市场化原则对冰雪旅游企业提供金融支持,引导社会资本加大对冰雪旅游和相关产业投资力度。鼓励社会资本参与冰雪旅游场地设施、商业性冰雪旅游度假区、景区建设和旅游创意产品研发。

(四)加强监督管理

加强对冰雪旅游度假区、景区监督管理,开展冰雪旅游满意度调查。强化冰雪运动场所安全管理和疫情防控,对发生重大安全管理或市场秩序问题的地区和单位,依法依规给予通报、问责处理。强化投诉处理和服务质量监督,查处各类违法违规行为,维护市场秩序和游客合法权益。加强冰雪旅游数据库建设,推动建立冰雪旅游数据工作机制,基本形成及时、全面、准确的冰雪旅游数据定期发布机制。

支持各级体育运动协会和社会 力量举办全民健身赛事活动

——体育总局办公厅印发《2021年群众体育工作要点》

文 / 摘自《中国体育报》



3月8日，国家体育总局向各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团体育局，各司、局，各直属单位，中国足球协会，中国篮球协会，中国田径协会，各改革试点项目协会发

布印发《2021年群众体育工作要点》的通知，要求各地区、各部门、各单位结合实际，参照开展好工作。要点内容如下：

2021年是中国共产党成立100周年，也是



“十四五”开局之年，各部门、各单位、各地体育部门要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻落实党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，深入贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要论述和指示批示精神，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，增强做好群众体育工作的责任感、使命感，统筹做好新冠肺炎疫情防控和群众体育工作，努力构建更高水平的全民健身公共服务体系，促进群众体育高质量发展，以奋发有为的精神状态扎实推进群众体育工作。今年计划开展的重点工作：

一、做好群众体育发展规划

推动编制和组织实施《全民健身计划（2021-2025年）》和体育总局《“十四五”群众

体育发展规划》。各地、各相关单位要提前谋划，积极制定和实施本地区、本项目的规划、计划，为“十四五”群众体育事业的发展开好局、起好步。

二、全面推进全民健身场地设施建设

以贯彻落实《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》（国办发〔2020〕36号）为契机，提高思想认识，强化责任担当，加强部门协同，形成工作合力，全面推进全民健身设施建设。实施全民健身场地设施补短板工程；建设好中央集中彩票公益金支持地方全民健身设施项目，开展好群众滑冰场建设试点；建设一批智慧健身中心、配置智能室外健身器材的体育公园；对大型公共体育场馆开放服务加强监管，修订《大型体育场馆免费低收费开放补助

资金管理办法》；开展公共体育场馆开放使用综合试点，探索提升公共体育场馆管理服务水平的新模式和新机制；加强全民健身场地设施等全民健身工作数据统计分析。

三、积极构建更高水平的全民健身公共服务体系

会同相关部门研究出台有关政策文件，聚焦构建更高水平的全民健身公共服务体系，落实有关改革举措，强化政策保障、健全工作机制、完善有关标准。各地要落实好《国家基本公共服务标准（2021年版）》体育领域的规定，在保障基本公共服务的基础上，因地制宜、多措并举，提升全民健身公共服务水平。

四、推动群众体育赛事活动广泛深入开展

组织举办第十四届全国运动会群众比赛，以此为契机和引领，结合举办“社区运动会”，以“我要上全运”为主题，深入基层，带动开展小型多样分散的城乡社区体育赛事活动和社区运动会，把赛事活动办到群众身边。统筹做好新冠肺炎疫情防控和群众体育赛事、全民健身活动，充分利用互联网和新媒体平台，举办形式多样、便于群众参与、线上线下相结合的全民健身赛事活动；继续组织举办各项全民健身主题示范活动；组织开展“走大运”全民健身健步走活动，打造“大运河”体育旅游特色示范活动品牌；总结各地冰雪运动发展经验，推动大众冰雪季活动，实施冰雪运动“南展西扩东进”战略，掀起“带动三亿人参与冰雪运动”新高潮；指导、推动、支持各级体育运动协会和社会力量举办人民群众喜闻乐见、便于参与的全民健身赛事活动；推动制订办赛指南和参赛指引，规范和引导运动项目赛事活动市场发展；开展全国县域足球典型推广工

作和县域社会足球赛事活动，推动全国县域足球发展。各地、各运动项目中心、各运动项目协会要切实加强对赛事活动的组织管理，安全办赛，公平竞赛，文明观赛。

五、开展全民运动健身模范市县评审和群众体育先进表彰工作

认真组织开展全民运动健身模范市县评审和命名工作，以此为抓手，推动形成党政齐抓共管、部门协同推进、社会动员有力、群众广泛参与的全民健身发展新格局，全面提升人民生活品质和健康水平；认真组织开展全国群众体育先进评选表彰，对4年来落实全民健身和健康中国国家战略、推动实施全民健身计划成效显著的单位和个人进行表彰，充分体现群众体育先进表彰的导向意义和激励作用。

六、推行国家体育锻炼标准和运动水平等级标准

广泛开展国家体育锻炼标准达标测验活动，推广使用国家体育锻炼标准电子证书，启动国家体育锻炼标准修订。开展运动水平等级标准推广活动，支持各项目中心、协会制发运动水平等级标准。

七、积极推进社会体育俱乐部建设和社会体育指导员工作

各地可结合实际在基层组建发展非营利性社会体育俱乐部，将公共体育资源、社会体育指导员和科学健身指导联系起来，增强健身活动的便利性、组织性和科学性。要广泛开展全民健身志愿服务，鼓励社会体育指导员积极参与新时代文明实践中心建设，推广使用全国社会体育指导员信息系统，开展社会体育指导员交流展示和线上科学健身指导活动。

脱贫攻坚山东体育显担当

文 / 本刊记者

我国脱贫攻坚战取得全面胜利，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！脱贫攻坚路上，全省体育系统坚决扛牢政治责任，按期高质量建成贫困村全民健身场地设施；落实精准扶贫理念，大力健全和完善县乡村体育公共服务体系，培育和扶持体育产业扶贫项目，为脱贫攻坚伟大历史进程注入了体育力量。

紧盯贫困村，高质量完成 健身场地设施建设

如今，在众多乡村百姓心中，茶余饭后上舞一曲、赛一场，成为美好的幸福事。而这说起来，遍布乡村的全民健身场地设施所发挥的阵地作用功不可没。

曾几何时，农闲时节，几个男人凑在一起“摆个长城、甩甩牌”，家属和孩子百无聊赖地在家看电视，这是多年来农民朋友业余生活的写照。而如今，这样的场景在定陶区半堤镇早已成为了过去。在这里，村村修起了健身广场，配上了健身器材。尤其是夏日的夜晚，广场上秧歌、广场舞及其他各类文艺活动“你方唱罢我登场”，有力地推动了乡村全民健身运动的开展。

“感谢党和政府的好策啊！你看村里的卫生打扫地这么好，健身器材也安到了家门口，小孩能在这里玩，我们这些老年人也可以锻炼一下身体。”这是2018年在沂水县高桥镇赵家长林村采访期间，记者听到的两位老奶奶间的家常话。由此不难看出，农村体育工程真真正正让老区人民乐享了健康实惠。



(村级健身工程遍布全省)

走遍四海，还是威海。美丽的滨海宜居之城，每天都跳动着体育的音符。环翠区羊亭镇大北山村村民刘秀花平时喜欢体育健身，经常到村里的广场上锻炼身体。她高兴地说，“村里的健身器材2019年便进行了更新，现在我们用起来挺好的。”

一幕幕采访记录下来，这难道不是美妙的体育扶贫画面和最动听的体育扶贫音符吗？一片片体育场地，一件件体育器材，在提升群众身体素质质的同时，对拓展运动人口规模，打造健康中国也起到了重要的助推作用。

据记者了解，省会济南累计投入体彩公益金3000多万元，实现全市973个省、市贫困村健身设施全覆盖；青岛市结合省定贫困村行业扶贫，为全市200个省定贫困村配建了健身设施；威海市180个省定贫困村2017年便全部高标准配备了体育健身器材，提前完成体育脱贫任务；淄博市474个扶贫重点村按期实现了健身场地或器材的全覆盖，并且有部分村已实现了提档升级……

为打赢脱贫攻坚战，山东省体育局将脱贫攻

坚政治责任扛在肩上，坚决按期高质量建成贫困村健身场地设施。自2012年启动实施启动“千村扶贫健身工程”工作以来，省级累计投入体彩公益金4.7亿元，通过签订责任书，省市县“三级联动”，与乡村文明行动、美丽乡村建设、文化大院、健康村镇相结合，委托第三方督促检查，建设扶贫电子地图等多种方式，帮扶“千村扶贫健身工程”村、部分省派第一书记村及新增省定贫困村，总共8653个省定贫困村建成全民健身场地设施。

着眼“大体育”，全民健身公共服务持续延基层

全民健身正成为群众追求的小康生活方式，但全民健身的“不平衡不充分”又显而易见。山东体育在助力脱贫攻坚中，着眼“大体育”格局，不断推动全民健身工作与扶贫工作深度融合，不断奏响全民健身助力脱贫攻坚，以及体育惠民的主旋律。

新春伊始，在聊城东昌府区，以“健身大拜



（下乡进村培训太极拳业务骨干）



(大力扶持体育制造业项目)

年·体育进万家”为主题的首届村级运动会在各村庄火爆举行，奏响了东昌府区乡村文明新乐曲。据了解，东昌府区首届村级运动会覆盖全区10个镇街的178个行政村，参与群众预计达10万余人。以运动点亮美好生活，不仅展示了新时代农民朋友积极向上的精气神，也进一步和谐了邻里关系，让乡村成为温馨、文明的精神家园。

扶贫不单单是让贫困群众收入提高、物质生活水平提升那么简单，作为一项系统工程，群众的精神文化生活、生产生活方式等“软件”，也应在此过程中随物质生活提升而同步提高。而体育恰恰是有效载体，通过激发内生动力、释放溢出效应，对展现和汇聚脱贫攻坚的精气神发挥出了重要作用。

东昌府区村级运动会的火爆，是近年来山东健全完善基层全民健身公共服务体系的一个缩影。

在不同时期，日照率先完成乡镇体总和村级体总全覆盖，菏泽实施农村体育“十个一”工程、济宁嘉祥开展乡村振兴体育行动、省老年体协大力普及推广乡村太极拳等等，无不展现出，山东体育在助力脱贫攻坚、加大体育惠民举措，不断丰富基层的场地、赛事、活动、组织、培训等，改善群众生产生活的面貌，让广大人民群众分享更多体育发展成果方面的积极作为。

数据显示，在体育设施建设上，我省大部分县级建成了“三个一”（公共体育场、全民健身活动中心、体育公园），半数以上乡镇建成了“两个一”（灯光篮球场、多功能运动场），农民体育健身工程遍布乡村；在体育组织建设上，我省1847个乡镇（街道）、38786个行政村（社区）建立体育总会，市、县、乡三级体育总会实现了全覆盖；在体育赛事活动上，山东省全民健身运

运动会、“百千万”三大赛尽显引领职责，90%以上的县市区举办本级运动会，乡镇、村级运动会红火开展；在体育骨干培训上，山东省老年体协联合省体育局，采取“下乡进村”战略，初步打造了一支数量在36万名、以初级教练员和辅导员为主的老年太极骨干队伍；2016年起，山东省体育局联合省直有关部门，培训扶贫重点村农民体育骨干5990余人；山东省国民体育监测体系覆盖到县一级，全民健身志愿服务、科学健身大讲堂等活动走进乡村逐步常态化……

实施“体育+”，乡村加载 体育产业发展新引擎

在脱贫攻坚的道路上，山东体育积极发挥体育产业的经济属性，以“体育+”为路径，以产业化为目的，努力打造农村致富增收的新亮点，帮助农民鼓起钱袋子。

春节刚过，济宁市嘉祥县建华中兴手套公司恢复了忙碌的生产景象，车间内，百余名工人分布在不同工序上，缝纫、定型、筛选、包装等井井有条。在嘉祥，以建华中兴手套公司为龙头的运动手套生产加工及配套企业超过340家，年产规模近亿双，年产值20亿元，贡献税收6000余万元。其中，仅仅是滑雪手套的出口量就占到全国总出口量的近八成。

“以县城为中心，以重点乡镇为依托，向全县多数乡村辐射传导”的发展格局，催生了“城区龙头企业集聚、乡镇驻地设厂、农村农户设点”的发展态势，让嘉祥成为“中国手套名城”，捧回“山东省体育示范产业基地”荣誉，也带动着全县700多个行政村、5万多人从事手套加工，吃上“体育产业饭”。

体育发展，福利惠及全民，发展体育产业，同样可以造福百姓。从本地实际出发，山东体育鼓励制造业向乡镇农村延伸，通过打通生产装配

销售的产业链条，让体育制造成为不少农村的主导产业之一。在鲁西北，德州市庆云县、宁津县等地大力发展健身器材制造，一家家体育工厂开到乡镇农村。以庆云县崔口镇为例，该镇拥有健身器材制造企业及配套企业数十家，能吸纳劳动力6000余人，还培养了一批勇于开拓的企业家、上千名人脉广阔的职业营销人员和成熟稳定的产业工人队伍。在滨州惠民，全县体育绳网制造产业以李庄镇为中心，辐射周边8个镇街，规模企业超过600家，近7000农户以绳网生产加工为业。

美丽乡村、体育添彩，日照市莒县桑园镇芦家河村发展休闲垂钓的故事很有代表性。芦家河村地处莒县桑园镇西北部，村子因河得名，村内水塘碧波荡漾、绿树环绕。依托清清绿水，芦家河村以钓鱼项目为切入点，打造国家级风景区，近年来先后承办中华垂钓大赛选拔赛、日照市第六届运动会钓鱼比赛等赛事活动，逐步成为远近钓鱼爱好者的焦点，“体育+旅游”局面越发开朗。

践行“体育+”“+体育”，乡村陆续加载产业发展新引擎。在临沂沂水雪山彩虹谷景区，“山东省体育产业示范单位”山东亲情沂蒙旅游有限公司将体育旅游融合发展作为重要发展方向，吸纳周边上千名农村剩余劳动力和下岗职工直接或间接从事体育旅游服务业；在济宁、聊城、菏泽，一场场马拉松、自行车赛串联起乡村美景和“钱景”；在日照奥林匹克水上运动小镇，原先的村民在东夷小镇开店做起了小本生意；在潍坊临朐，滑翔伞运动让层峦叠嶂之地找到了体育产业突破口……

脱贫不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。面向未来，山东体育将大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，努力把体育写进乡村振兴齐鲁样板。

新起点奋力开新局 助力体育强省建设

2021 山东体育社会组织 工作会议召开

文 / 本刊记者

3月12日,2021年全省体育社会组织工作会议召开。会议总结回顾“十三五”时期我省体育社会组织工作,分析当前面临的形势,安排部署下一步工作任务,动员全省体育社会组织工作者在新起点上奋力开创我省

体育社会组织工作新局面,为现代化体育强省建设贡献力量。省体育总会专职常务副主席隋拥军出席会议并讲话。



(隋拥军指出,“十三五”时期,全省各级体育总会和体育社会组织)

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于体育工作的重要指示批示精神，坚持以人民为中心的发展思想，省级体育社会组织党建工作得到加强；全省各级体育社会组织达到 50256 个，比“十二五”末增长了 7 倍多；认真贯彻落实国务院和省政府“放管服”改革有关政策规定，体育社会组织监管服务水平不断提升；广泛深入开展全民健身活动，创建了一大批全民健身品牌赛事活动；大力加强全民健身宣传平台建设，拓宽了宣传渠道；除了脱钩协会的资产界定工作尚未出结论外，省级其他脱钩事项已全部完成；疫情防控和各项工作扎实推进，全省体育社会组织工作取得扎实成效，“十三五”实现圆满收官。

隋拥军强调，“十四五”时期，我省体育社会组织工作要坚持以人民为中心的发展思想，深入贯彻新发展理念，牢固树立大体育观，发展思想要大解放，发展眼光要有大视野，发展办法要有大举措。要坚持开门办体育，加强多体融合、交叉融合，实现优势互补、协同发展、形成合力。要锚定高质量发展目标，做大做强赛事活动、项目培训、公益服务等品牌。全民健身组织要努力实现从“有”到“优”的转变；全民健身活动要更加注重群众身体素养和健康水平的提升，更加注重满足群众对强身健体的美好向往，以实际行动为建设健康山东、体育强省和推动新时代体育事业高质量发展做出积极贡献。一要将贯彻新发展理念贯穿到工作全过程，积极进行工作创新和理念革新，在大境界、大格局中谋篇布局、排兵布阵、服务民生。二要在体育强省建设中找准目标定位，以实际行动为体育强省建设贡献力量。三要科学谋划体育社会组织监管服务方式，为体育治理体系和治理

能力现代化做出贡献。四要认真谋划新周期体育社会组织创新发展，“建、管、用”同向发力，确保组织建立健全，管理落实到位，作用真正发挥。五要不断深化全民健身供给侧改革，广泛开展丰富多彩的全民健身活动。

隋拥军指出，做好今年的体育社会组织工作，要严格落实全省体育局长会议精神，根据局党组的统一部署和要求，深入贯彻新发展理念和全民健身、健康中国国家战略，进一步优化全民健身组织网络，切实加强对脱钩协会的管理和服务；要引领发动各级体育社会组织广泛开展全民健身赛事活动；要依法加强对体育社会组织的有效监管，探索形成管理服务新机制；要切实提高规范化建设水平，确保各级体育社会组织健康发展；要落实体育社会组织建设工程，加快构建更高水平的全民健身组织网络；要久久为功打造名牌赛事，引领全民健身活动广泛开展；要落实疫情防控责任，毫不放松抓好常态化疫情防控工作；要积极创新宣传工作，营造浓厚的全民健身氛围，以优异成绩迎接中国共产党成立 100 周年。

会上，省汽车摩托车联合会和泰安、临沂、滨州 3 市体育总会作了交流发言。

本次会议以视频会议的形式召开。驻济省级体育协会、体育类民办非企业单位、基金会主要负责人和省体育总会秘书处全体人员参加主会场会议；驻济以外有关省级体育协会、体育类民办非企业单位和各市体育总会领导、体育总会直属办事机构全体工作人员以视频形式参会。

IP品牌赛事 积极推动汽车摩托车产业发展 山东省汽车摩托车运动联合会创新打造自主



突出党支部的战斗堡垒作用

始终重视开展党的建设。党支部的换届选举也紧随协会换届选举步伐，虽然党支部成员多数以兼职工作人员为主，但我们确立了党员在支部在，主题活动、支部建设不停息的工作目标。目前阶段由于社团组织还不具备发展党员的能力，因此我们也对此进行了尝试性的探索，联系协会驻地区级政府派出机构所在的基层社区党支部，试图打通党员发展瓶颈。在党主题活动方面，除常规的开展党主题活动外，年终还会借开年度工作会议时，召开支部年终工作会议，支部书记进行述职。同时注重党建资料的保存工作，及时装订成册，妥善保存。

文 / 赵帆

活动带动发展,品牌创造价值

始终秉持将汽摩联打造成汽车摩托车运动爱好者的家的宗旨。自2012年开始，“齐鲁赛车英雄会”经过十多年的精心培育，已成为全省圈内众人皆知，全国小有名气的品牌赛事，已经呈现赛事流程模块化、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，大到赛事组织、安全保卫等，小到赛场布置、车身涂装，都有一系列的流程样板文档供承办单位参考。申办主体不仅有各县市区级政府及体育部门，还包括各类大型房地产、车企等公司。协会仅仅投入很小部分引导资金，就可以撬动每站近50万的

赛事费用,投入产出比达到 1:10。比较典型活动有:一是“黄河入海,我们回家”东营汽车场地越野赛。该项赛事是以黄河口为主题,每年五一、十一两个假期在东营蓝天越野赛车场举办。来自全国近 200 辆专业汽车场地越野赛车参与到活动当中。二是 2019 年烟台海阳汽摩运动嘉年华活动。这项活动以星级国家级汽车运动露营地为依托,包含摩托车车队巡游、ATV 场地比赛、摩托车越野赛、篝火晚会、星空宿营等汽摩嘉年华活动。三是打造汽车运动主题小镇。依托全省首个按照国际汽联认证 F3 赛道标准的菏泽定陶赛车场,集赛车场、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。

三大自主 IP 品牌引领

“齐鲁赛车英雄会”、“山东鲁营”、“山东安驾”,已经成为汽摩联打造的三大品牌产品。2020 年齐鲁赛车英雄会系列赛被选入“山东省十大自主品牌赛事”。“山东鲁营”是以山东省内国家级汽车自驾运动营地为依托的平台类品牌,将 93 家营地及相关周边产业纳入打包管理,产生集聚效应,最大化产生品牌效应和经济效果。“山东安驾”秉持“让道路更安全”的宗旨,联合山东省公安厅交通管理局、山东警察学院交通管理工程系定期开展汽车摩托车驾驶专业技能培训班,与有特种驾驶需求的企事业单位联动,持续开展安全驾驶训练营、安全驾驶培训班,提高驾驶人的安全驾驶意识和驾取水平,让道路更安全。2019 年这三大品牌均已经在国家版权局进行了登记保护,确立了创作权的地位。

体育 + 旅游 + 文化三重唱响

随着人们对美好生活向往程度不断加深,开房车、住营地成为一种新的假日出游方式。截止到目前为止,全省共有 93 家国家级汽车自驾运动营地,连续五年挂牌营地数量、总量、质量位居全国第一。中汽摩联 2018 年至 2019 年连续三次将全国汽车自驾运动营地行业标

准宣贯培训班放在山东举行。

省汽摩联始终重视媒体宣传工作,除了设立了山东省汽车摩托运动联合会微信公众号、齐鲁赛车英雄会公众号以及其它传统网络和平面媒体等宣传渠道之外。我们每年还选取几站水平高、规模大、场面精彩的赛事,与山东广播电视台动感视界栏目深度合作。从赛事转播到后期包装宣传,全方位宣传赛事活动。在注重赛事宣传的同时,不忘宣传汽车文化,弘扬正能量。2017 年在省体育总会的支持下,联合北京光年传媒有限公司,拍摄了独立自主 IP 产权的汽车运动题材电影《极速江湖》,并于 2019 年在央视六套电影频道播出。

充分发挥“汽摩经济”产业的拉动作用

汽车摩托车运动类基础设施的建设,作为各市“新基建”的重要组成部分,已经成为拉动地方经济发展的重要支撑点。汽车摩托车场地建设有严格的设计标准和参数规定,省汽摩联作为世界汽联和中汽摩联的联系单位,掌握一定赛车场地的专业数据,可以指导各建设单位规划建设。目前我省规模较大的汽车主题类场所有:菏泽定陶汽车小镇、山东金港汽车主题公园(在建)、潍坊荣和国际赛车场、泰安豪霆赛车场、东营蓝天国际赛车场;其他专业性赛车场还有:山东金沙湾赛车场、德州新坐标赛车场、莱芜雪野湖赛车场、济南澄波湖赛车场等,能满足各类汽摩比赛项目。每一个中等规模的赛车场地的修建,其边际效益会带动近 60 多亿的资金,实现就业岗位 3000 多个。

发挥社会公益组织作用,积极开展社会公益活动

2020 年新冠肺炎疫情期间,省汽摩联积极联系各市汽摩协会,充分的利用专业汽摩人的技术优势,为社区防控、物资转运提供最大的支持和帮助。同时积极配合局系统省“四进”防控攻坚服务小组工作,捐赠了疫情防控物资。

山东乒协工作总结会 理思路谋发展

文 / 刘晨徽



3月21日在济南召开的2020年山东省乒乓球运动协会工作总结会议暨理事会上,回顾了2020年省乒协工作情况,部署安排了2021年协会工作任务,为下一步协会各项工作开展理清思路,补齐短板,在新时代新形势下共谋协会发展的新思路、新方法提供了遵循。

省体育局党组成员、副局长乔云萍出席会议并讲话。她指出,多年来,省乒协在省体育局党组的正确领导下,在省体育总会的直接领导下,始终坚持正确的政治

方向,自觉服从服务于建设体育强省大局,解放思想,守正创新,深入实施奥运争光计划,着力打造全民健身品牌赛事,积极推动乒乓球产业健康发展,为山东乒乓球项目走在全国前列作出了重要贡献。针对今年协会的工作,乔云萍强调指出,一要提高政治站位,切实增强做好乒协工作的责任感和使命感。二要立足当下,将备战东京奥运会和陕西全运会作为重中之重,精心组织,密切配合国家队,全方位做好各项准备工作。坚持以奥运带全运,继续加大陕西全运会赛前备战

的各项工作力度,确保参赛运动员有新的突破,取得新的成绩。此外,还要谋划长远,提前做好巴黎奥运的各项备战筹备工作。三要坚持以人民为中心,继续推进全民健身活动深入发展。充分发挥乒乓球在开展全民健身活动中的重要作用,继续打造乒乓球全民健身品牌赛事活动,进一步扩大乒乓球健身人口,不断夯实乒乓球运动的群众基础,为营造全民健身的文明新风尚搭建良好的服务平台,真正将全民健身国家战略落到实处。四要着力加强人才队伍建设,为协会发展提供有力保障。着力加强教练员、裁判员、社会体育指导员以及乒乓球竞技体育人才队伍建设,创造更加广泛和完善的后备人才选拔培养机制,共同组建好一支优秀的后备人才梯队。五要坚持改革创新,在合作共赢中推动乒协事业高质量发展,共同探索发展乒乓球事业的新路子,不断推进乒协活动社会化、市场化、信息化。

会上,省乒乓球运动协会理事会会长李伟成代表协会理事会全面总结了2020年工作开展情况,对做好2021年工作进行了安排部署。强调省乒协要以强烈的责任感和紧迫感,扎实做好新时代乒协的各项工作,坚持改革创新,加强组织建设;要唱响“改革创新、融合发展、健康山东、体育先行”的主旋律,强化各级协会建设,积极开展组织活动,为山东乒乓球事业的发展做出新贡献。省乒乓球运动协会理事会常务副会长兼秘书长赵文孝介绍了关于拟增加和完善省乒协内部工作机构的相关情况,围绕协会完善组织建设、提升服务水平提出了新的探索思路。会议还对2020年协会工作的先进集体和个人进行了表扬。济南、滨州、青岛、日照、济宁市乒协作了典型发言。

省乒协理事会副会长、全省各市乒协代表、2020年度省乒协优秀会员、裁判员代表等七十余人参加了会议。



最美社会体育人——张琳

文 / 史文平



张琳的家在美丽的海滨城日照，做为国家级社会指导员，她十余年时间义务培训健身群众 3000 余人次，在乡村、社区、企业、广场上都留下了默默奉献的美丽身影。

年近六十的张琳，早在 2009 年就开始组建第一个社区健身站点。“随着全民健身运动发展，越来越多的中老年人想参加文体健身活动，为了更好地服务大家，我负责组建了社区的太极拳活动点。”回忆起当时的情况，张琳说，“在硬件、软件都不到位的情况下，我自掏腰包购买了音响设备、移动优盘和扩音器，解决了硬件不足的问题。为了让大家学习到更加专业的技术动作，我专门邀请了市武术协会专家进行指导。在专家教授太极拳的过程中，我不断学习并把自己掌握的技术传授给其他人。”正是有了毫无保留的态度，这个站点逐渐受到社区居民的喜爱，参与人员由最初的 5 人发展到百余人。

“给人一碗水，自己要有长流水。”张琳深知，只有不断加强自身的学习和提高，才能更好地服务群众，带给大家更多科学的健身方式。为此，在日照市体育局、市老年体协等支持下，她参加了国家、省市各级各类培训活动，并顺利通过考核，取得多个项目的资格证书。学习过程是辛苦的，为了和同堂学习的年轻人达到一样的效果，她在课上认真学习理论知识，戴着老花镜一笔一划作好记录，课下反复琢磨动作要领，力求标准规范。每次学成归来，都会马上整理学习内容，为培训推广做好准备。

在此期间，张琳特别针对老年群体开展了太极拳剑扇、柔力球、健身球、健身秧歌、健身腰鼓等一系列健身培训活动。随着大家技术水平不断提高，队伍规模也日渐壮大，健身活动影响逐步扩大，辐射带动周边街道社区居民及体育健身爱好者加入。无论严寒酷暑，每天清晨张琳都准时出现在晨练点。

“在普及推广健身项目的同时，我也在不断思考，通过何种形式提升全民健身活动的认知度，使

其变成大家喜闻乐见的、易于参与的？”通过不断实践，张琳认识到在普及推广的时候，可以编排一些富有时代特色、地域特色的动作，拉近健身项目和大家的距离。在这一理念引领下，她先后为岚山区编排训练了 100 余人的大型健身操，参加了全市首届老年体育运动会开幕式；为经济开发区编排了 150 余人的大型绸扇舞，参加全市健身活动展演，并作为群众健身的保留项目在全市范围内推广；此外还先后为全市第五届运动会、区职工运动会、单位职工运动会等编排健身秧歌、健身球操、太极拳、太极扇等大型表演节目……

奉献路上有苦有甜。有一次在给准备参加全省健身秧歌比赛的队员们排练时，由于连续多晚熬夜修改动作、编辑音乐、设计服装，加上白天还要给队员们示范教学，连轴转的忙碌使张琳的身体严重透支，排练时一个转身后重重摔在地上。“当时我下意识地用左手撑地，顿时一阵钻心的疼痛传遍全身，大家忙把我送到医院，医生诊断左手腕骨骨折。”张琳说，“队员们都心疼地流着眼泪，说张老师太累了，是为了我们才摔伤的，我们心里真难受。”在家躺了两天，张琳实在惦记排练进展情况，于是说服了家人，让老伴载着打着绷带的她，每天按时到排练厅观看，不能用手示范就用嘴说，不能亲自上场就在场下加油鼓劲。当比赛结束后队员们第一时间把奖杯捧到张琳跟前时，她一瞬间觉得所有辛苦和付出都是值得的。

这两年，在市体育局和市老年体协支持下，张琳组织的队伍多次参加省市比赛、展演活动，并取得优异成绩。展望未来她表示，将继续无私奉献社会，热心服务大众，努力学习，不断提高自己的指导水平和服务水平，为全民健身事业发光发热。



临沂市坚持改革创新



社会力量办体育取得扎实成效

文 / 苗倩

出台政策文件，进一步优化体育社会组织发展环境

坚持改革创新，把完善政策作为推动我市社会力量办体育的重要支撑。市体育总会以突出发展壮大体育社会组织为重点，先后下发了《关于加强市级体育社团“三化五有”建设的实施意见》《临沂市基层体育总会三年提升行动计划》《市级“年度星级单项体育协会”考核办法》《临沂市群众体育赛事活动及经费使用管理办法》等文件，并积极争取，得到了市委、市政府的高度重视，去年3月，由市委、市政府印发了《临沂市关于开展社会力量办体育工作的实施意见》，明确了在土地规划、财政资金、人才队伍等方面的支持措施，为体育社会组织全面提升提供了保障。

强化规范发展，为体育社会组织办体育打好基础

坚持以市级体育社会组织“三化五有”“基层体育总会示范点”建设为抓手，推动各级体育社会组织规范发展。以召开现场会的形式，分别组织市级体育社团、县区基层体育总会负责人，现场观摩了市游泳协会和临沭县青云镇体育总会、华山社区体育总会等三个层面的典型组织，重点学习了“组织建设规范、规章制度完善、机构措施得力、活动开展丰富”的经验做法，勾勒出了“三化五有”建设及县乡村三级体育总会示范点模板。按照评审推选的形式，评出市级15家星级单项体育协会、24个乡镇、行政村基层体育总会示范点，以点带面，推动体育社会组织工作提质增效。目前，市县乡三级体育社会组织总量达到1056家（其中协会652家，俱乐部404家），村级体育总会3954个、体育协会2352个，由体育社会组织参与承办的市级以上全民健身赛事活动占75%以上。体育社会组织的健康发展，为我市体育社会组织办体育打下了牢固的基础。



创建品牌赛事，为全民健身发展添活力

按照“一协会一品牌”目标，通过“管办分离、政府购买服务”等措施，让有实力、有意愿的体育协会、俱乐部加入到品牌赛事创建培育中。每年由协会、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。受疫情影响，积极引导创新网络赛事，策划举办了健美健身等12项群众喜闻乐见、便于参与的线上赛事活动，打造了“舞动奇迹”系列健身操舞、舞龙舞狮、体育舞蹈等网络精品赛，参与赛事及直播人数达10万余人。同时，线下活动严格落实疫情防控常态化要求，市登山协会、市马术协会、市健美协会等体育社会组织参与打造了“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赛事，影响力凸显，已成为宣传临沂形象、提升城市美誉度的“体育名片”。

创新发展方式，为体育产业发展聚合力

一是充分引入市场资源。创新了“1个品牌赛事+1个协会(俱乐部)+1家赞助企业”的运作模式，如历经七年打造的江北知名公开水域游泳赛—横渡沂河大奖赛，由沂河冬泳俱乐部、市游泳运动协会承办，与山东中庆幸福投资集团合作，每年全国各地上千名游泳爱好者报名参加，群众参与度和活动知名度同步提升。此外，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、“舞动沂蒙”广场舞大赛、万人健步行等均由体育社会组织参与运作，吸引了致远集团、山东临工、北京人人健康、房源集团等知名企业加盟冠名。品牌赛事和社会力量形成了一条互惠互利、相得益彰的共同发展之路。二是进一步做大做强体育产业。积极创新“体育+旅游”、“体育+服务”等方式，不断提升体育消费市场份额。市马术协会通过连续举办五届中国(临沂)马术文化节和全国马术冬夏令营等活动，吸引全国各地数十万人到基地参观旅游，促进了当地旅游业的发展。

市自行车协会、钓鱼协会与旅游景区合办，打造的“红色之旅沂蒙骑行”自行车、“垂钓沂州”等品牌赛事，提升了景区客流量与知名度，使景区年增收达5%，实现双赢。全市以健身休闲为主营业务的体育协会、俱乐部有400多家。其中以庆华健身、紫玮羽毛球等为代表的俱乐部，通过提供一对一的健身指导、高技能的咨询培训、优质的赛事环境等，提升了服务质量，使前来健身锻炼的人们络绎不绝，市场占有率进一步扩大。

五、做好两个联合，为提升竞技体育水平增动力。一是联合协会、俱乐部，做好“市队联办”。按照“扶优扶强”的原则，市体育部门与0539乒乓球俱乐部、心岩攀岩俱乐部等体育社会组织签订协议，组建了乒乓球、攀岩等16个市级项目运动队，并对符合“临沂市优秀体育后备人才训练基地”条件的，予以挂牌。对其培养的运动员能够承担省运会比赛任务的给予资金扶持。2019年以来，这些项目的运动队在训人数超过3400人。2020年参加省锦标赛共获得25.5枚金牌，占金牌总数的47%。其中，心岩攀岩俱乐部在省攀岩锦标赛上为临沂收获了4金5银；0539乒乓球俱乐部培养的运动员王艺洁、郑雯予代表中国队参加2019年中日少年对抗赛获得冠军。协会、俱乐部的加盟，为竞技体育发展注入了新生力量。二是联合协会、俱乐部，助力“体育项目进校园”。按照“以政府为主导、中小學生为主体、体育社会组织参与”的三位一体模式，引导了海棠橄榄球、蒙山鹿轮滑、平邑0539街舞、赛点网球、星锐足球等俱乐部的体育项目进校园。其中，赛点网球俱乐部与临沂市13所中小学、2所幼儿园合作开设校园网球课程，让2万余名中小學生接触和学习网球，吸纳青少年会员1000余人，为临沂市网球队培养了一批青少年网球后备人才，并在2020年省网球锦标赛中获得2金2银4铜。星锐足球俱乐部，积极推进足球进校园，现与6所学校合作建立校队，累计7万余名學生接触练习足球，培养足球会员1200余名。“体育项目进校园”为培养高水平体育后备人才奠定了基础，为深入体教融合实现了突破。

泰安市发动社会力量创办精品赛事 积极推动全民健身高质量发展

以党建引领，推动体育 社会组织规范化建设 迈上新台阶

年来，泰安市体育总会围绕“求实、务实、创新、发展”八字方针，稳步发展。

社会组织发展规模化

截止去年底拥有市级社会组织204个，全市社会组织总规模达到422个，在全市各类社会组织中体育类占比达20%以上，成为我市最多的民间组织，在推动全民健身事业发展中发挥了积极作用。

左膀右臂平衡化

遵循“两手抓，两手都要硬”的原则。协会、俱乐部一视同仁一同发展，形成互相竞争的发展局面。

项目布局科学化

兼顾年龄和不同受益群体，传统项目和新兴项目同步发展。

组织建设规范化

重视抓好社会组织管理和从业人员资质的提升。目前市级俱乐部70%从业人员持证上岗，保障了科学健身的质量。去年，共受理“12345”热线投诉30余起，满意度达到100%。

公益事业社会化

夫如体育连续两年向岱岳区、新

泰市20余所贫困小学捐赠“图书角”，在泰城各小学及敬老院开展义务救生培训20余次。疫情期间组织发起了抗击疫情网络倡议活动、创编普及各种居家健身活动，并进行爱心捐助，共捐款96490元。

推进改革有序化

在204个市级社会组织成立了党组织或选派党员指导员，下设9个党务工作组，实现了体育社会组织党组织“全覆盖”。研究出台了《泰安市体育社会组织规范化建设星级评定办法》（泰体字〔2020〕15号），突出党建元素，提出“三位一体”市场运行新机制，走“自我管理，自我发展，自主运行”新模式。并从市级产业引导资金划出20万给予重点扶持，使党建引领社会组织开展全民健身落到实处。

调整政策导向，优化社会 力量办赛环境

多年来，泰安市体育总会在进一步引导支持社会力量举办赛事活动，促进竞赛市场规范有序、繁荣发展方面，实践并探索了一些新路子，主要采取了以下措施：

政策驱动，奠定社会力量 创办赛事的基础

国务院印发了《关于加快发展体育产业 促进体育消费的若干意见》，国发46号文件的核心是：将全民健身

文
刘
大
伟



和体育产业上升为国家战略,取消群众性、商业性赛事活动审批。为社会力量创办赛事活动,繁荣竞赛市场敞开了大门,打破了几十年来体育部门办赛事的垄断,实现了社会力量举办体育赛事的巨大飞跃。泰安市体育局适时出台《泰安市社会力量举办全民健身赛事活动指导意见》(泰体字[2020]16号)《泰安市体育社会组织规范化建设星级评定办法》(泰体字[2020]15号),为进一步优化体育发展环境,奠定了基础。

优化机制,畅通社会力量办赛事的路径

鼓励社会力量自行办赛,体育总会只进行监管,不做审批。大型赛事活动,按照《泰安市体育赛事活动专项小组工作规则》由承办单位制定《赛事活动实施方案》《疫情防控方案》,由体育部门提交市政府分工领导审定

后,适时召开政府工作协调会,各有关部门按照职责分工为赛事活动提供一站式优质服务。

资金扶持,弥补社会力量办赛事的压力

市体育局联合市财政局出台《泰安市体育产业发展引导资金使用管理暂行办法》(泰财教〔2017〕30号),2016年以来连续累计发放市级体育产业发展引导资金1050万元,扶持打造了泰山国际马拉松赛、泰山国际户外徒步大会、环泰山T60徒步活动、全国自行车泰山挑战赛、宁阳马拉松、东平钓鱼节等品牌赛事和鲁普耐特、青青体育、卓易网球、华宇等企业和俱乐部共60余家单位和项目。有效提高了社会力量创办精品赛事,推动了全民健身事业的健康发展。

宣传发动,提高社会力量办赛事的美誉度

为进一步提升我市精品赛事宣传影响力,加快体育市场培育,丰富群众体育赛事活动和体育文化生活,自2016年以来,每年举办“社会力量办赛事集中签约仪式”成为全年赛事活动开展的“集结号”,通过签约活动集结全市社会力量,布局赛事项目,向全社会预热宣传。进一步激发了全民健身热情,激活了赛事经济引擎,成为全社会关注新热点。

培植品牌,激发社会力量办赛事的驱动力

借助泰安日报媒体优势,连续六年推出“年度赛事风云榜”评选出A类、B类100余项赛事活动。在社会之间形成激励效应,赛事经济、赛事品牌影响力作用效果明显。凸显了赛事品牌价值。

倡树“泰山”品牌,着力打造具有地域特色自主IP赛事活动

举办赛事活动是体育工作的本体产业。近年来,围绕着加快发展竞赛表演业做了一些工作。

提高泰山国际登山比赛的品牌效应

从2015年开始,优化泰山国际登山比赛和登泰山万人徒步走活动,运用市场营销机制,植入赛事,提高了造血功能,对泰安的经济效益拉动达到了3.37亿元,对全省达到了6亿元,有效的发挥体育赛事带动经济效益的作用。2017、2019年泰山国际登山比赛被国家体育总局,国家旅游局联合授予“国家体育旅游精品赛事”和“中国体育旅游十佳精品赛事”荣誉称号。

扶持泰安传媒集团打造泰马品牌

泰山国际马拉松赛自2014年起至今已经成功举办六届,已成长为国内知名的特色马拉松赛事,更被广大参赛选手誉为“最美、最具挑战性赛道”,无论是赛事规模还是影响力,在山东省内属于领先地位。泰安传媒集团全面整合中国报业体育产业联盟、泰山国际会展中心、泰安传媒集团各类资源优势,推动马拉松产业发展,延伸泰马品牌产业链,加速马拉松赛事推广。泰山国际马拉松先后荣获2016、2017中国体育旅游精品赛事、中国报业协会创新项目二等奖等多项大奖,并获评2019中国田径协会金牌赛事,在全国1300余场马拉松赛事中获评中国最具赞助价值体育赛事第59位。

以“登山节为大舞台”拉长赛事传播链,营造“众星捧月,百花齐放”的新格局

泰安加大高端赛事引进与自主赛事品牌培育力度,每年市级协会、俱乐部举办各类培训和赛事活动不少于450场,相继运作世界杯攀岩赛、全国自行车泰山挑战赛、穿越泰山国际户外挑战赛、环泰山T60徒步活动、中国坐标泰安城市定向户外挑战赛、泰山乐鸽国际赛鸽大奖赛等;自2020年以来,随着我市冰雪项目硬件设施的不断完善,进一步在竞技体育,全民健身领域开展冰雪赛事活动;以“泰山系列”为首的高端赛事集群初步形成,并在打造“赛中赛”、“赛会合一”、“赛展结合”等赛事文化创意及创新办赛方面经典频出,积累了丰富办赛办展经验;随着“亚洲户外用品展览会暨2019中国泰山国际体育用品博览会”、“2019泰山国际信鸽产业博览会”成功举办,更是彰显了赛事活动向多元化、体系化延伸发展的新模式。

滨州充分发挥地域优势



打造品牌赛事，擦亮城市名片

2019年9月24日至25日，环滨州黄河风情带国际公路自行车赛成功举行，共有来自欧洲、美洲、亚洲、非洲、大洋洲的15个国家和地区的22支洲际车队及特邀车队117名职业车手相聚滨州，在黄河大坝美轮美奂的赛道上演了精彩绝伦的“速度与激情”。省体育局党组书记、局长李政和滨州市委书记、市人大常委会主任余春明共同出席开幕式。比赛分首日绕城赛和次日绕黄河赛两个阶段，以黄河壮丽景色为背景、以黄河生态大堤为赛道，参赛运动员与万千观众一起，穿城市，越乡野，跨黄河，行大堤，领略滨州风光、感受滨州风情、体验滨州风貌，把黄河人家、滨州故事深深地留在美好记忆里，“办好一个赛事，爱上一座城市”，成为一张靓丽的滨州

城市新名片。为了给本次比赛造势预热，组织开展了滨州黄河风情带万人骑行活动，市主会场约3000人参加骑行活动，各县区也有约7000人同步开展、同时骑行，在滨州大地上掀起一股全民健身骑行热潮。2019年11月3日，“韵动黄河 奔跑滨州”2019滨州黄河风情带马拉松赛成功举行。比赛共分为全程、半程马拉松和10公里健康跑和5公里迷你马拉松四个组别，共吸引了近万名长跑爱好者参与，其中包括四名肯尼亚籍选手。比赛起终点设在滨州奥体中心，赛道分别经过黄河十一路、渤海十八路、黄河大坝，串联起了中海、南海和美丽的黄河风情带，体现了浓郁的黄河风情。自2017年起，每年举办一届中国·滨州“沿着黄河去码头”全国自行车精英赛。比赛起点设在高新区龙江湿地，终点设在邹平市码头镇黄河大堤梯子坝险工，比赛全程约82.6公里，

积极打造黄河特色高端品牌赛事

文 / 徐淳理

是全国唯一一个全程在黄河大坝上举行的骑行大赛，每年都吸引近 20 个省份的 400 名业余骑行高手参加。“沿黄骑行”特别能够体现滨州特色，之所以成长为全国性赛事，首先得益于线路的独具魅力。大堤蜿蜒逶迤，风景秀丽；母亲河时隐时现，令人感到亲切、温暖；每一处险工，都堪称景区；整个大堤两岸，就像铺展开的巨幅画卷。其次，滨州地貌属于典型的平原地区，道路平坦广阔，骑行运动有传统、有基础，尤其近几年来，骑行人数呈爆发式增长，在滨州举办全国性沿黄骑行大赛，有着独特的地方优势。

县区联动办赛，共享发展成果

打造黄河品牌赛事，是贯彻落实黄河流域生态保护和高质量发展国家战略的重大举措，是建设富强滨州、提升城市效能、推动新旧动能转换的必然要求，也是全市群众共享发展成果、参与全民健身的重要方式。滨州市体育总会积极响应广大人民群众健身需求，印发了《关于在全市开展“奔跑滨州”全民马拉松赛事活动的通知》，深化体育供给侧结构性改革，优化宽领域、深层次、多样化体育赛事供给。要求各县区与当地资源禀赋紧密契合，与旅游文化深度融合，与“节、会、展、论”等紧密衔接，充分利用健身步道、景观带、绿化带、风景区、河湖优质水体等优美生态环境，打造马拉松精品线路，在每年春、秋两季户外长跑最佳季节，集中组织群众性马拉松赛事活动。各沿黄县区积极行动，截至目前，邹平市已连续两年举办“沿着黄河去码头”国际半程马拉松比赛，惠民县成功举办“波涛绳网杯”首届黄河马拉松赛事，滨城区连续三年在黄河风情带十里荷塘景区举办马拉松全国邀请赛，高新区共举办了三届半程马拉松赛和一届“跑游山东”分站赛，博兴县举办了一届“跑游山东”分站赛和两届全国轮滑马拉松比赛。同时，滨州市体育总会连续两年利用“全民健身日”、国庆节等时间节点，开展“走近黄河、韵动滨州”全民健身大展示活动。每个周末都组织协会或俱乐部在市民体育健身广场举办全民健

身项目展示专场，历时三个月，共有 20 多家体育社会组织登场亮相，总参与人数达 2 万多人次。充分展示和宣传了滨州市体育社会组织开展全民健身活动取得的丰硕成果，进一步提高了健身场地利用率，带动了更多人群参与到全民健身中来，提升了广大群众对体育公共服务的参与度、获得感、满意度。

落实黄河战略，创新融合发展

近年来，通过持续打造黄河特色品牌赛事，推动全民健身高质量发展，把健康和快乐带给千家万户，从而实现了“让黄河成为造福人民的幸福河”的目标。工作中，我们的几点体会是：品牌赛事要永葆旺盛持久的生命力，就要围绕黄河主题，突出黄河特色，彰显黄河文化。在赛事活动组织过程中，从项目策划到路线选择，从目标人群到宣传文案，处处体现了滨州“黄河之州”的地域特色，有力提升了滨州的知名度和美誉度。“沿着黄河去码头”赛道获评“2020 十一黄金周山东省体育旅游精品线路”，环滨州黄河风情带国际公路自行车赛入选山东省“十大精品体育赛事”。要通过赛事拉动体育消费，助力新动能增长，赋能富强滨州建设。马拉松、自行车是国家发改委、国家体育总局等多部门力推的社会力量办体育项目，参与人群多，拉动消费明显，可以为培育新的经济增长点做出贡献。据不完全统计，自 2019 年至今，全市共举办以自行车、马拉松为代表的大型群众体育赛事活动 20 多项次，直接参与人群近 10 万人次，辐射人群超过 30 万人次，带动体育装备、餐饮、旅游、购物等消费超过 10 亿元。要创新发展理念，融合发力。通过举办系列大型群众性体育赛事活动，充分融入全市经济社会发展大局，把大型赛事活动打造成为宣传滨州形象扩大滨州影响的平台，“双招双引”的平台，广大群众参与全民健身、共享健康生活的平台。积极实践“体育+”“+体育”的办赛思路，实现了“体育+旅游”“体育+文化”“体育+生态”“体育+互联网”等多角度创新、多业态发展，特别是有效促进了体育和文化旅游的深度融合。

久坐伤身

文 / 张 军

世卫组织最新身体活动指南建议所有成年人，包括慢性病患者和残障人士，每周至少进行 150 至 300 分钟的中等到剧烈强度的有氧活动。

春季到来，暖风和煦。在这个季节走出家门，去户外赏景锻炼，是促进身心健康的不错选择。据世卫组织统计数据显示，全球四分之一的成年人身体活动量都没有达标。而有规律的身体活动有助于身心健康，可以预防和管理心脏病、2 型糖尿病和癌症，减少抑郁和焦虑症状，减少认知能力下降，改善记忆力，促进大脑健康。

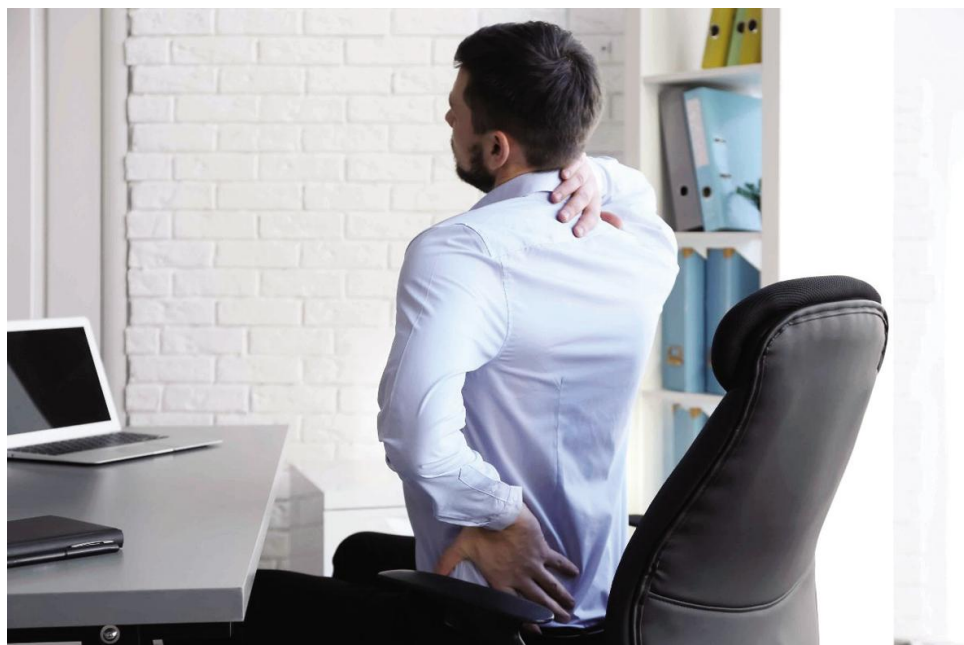
世卫组织最新身体活动指南建议所有成年人，包括慢性病患者和残障人士，每周至少进行 150 至 300 分钟的中等到剧烈强度的有氧活动。举例来说，相当于每周步行 5 次，每次 60 分钟，或者每周跑步 3 次，每次 50 分钟，又或者每周跑步 5 次，每次 30 分钟。每周 300 分钟步行或者每周 150 分钟跑步可以帮助你获得最佳的健康水平。成年人还可以将每周中等强度有氧活动增加到 300 分钟以上，或者可以进行 150 分钟以上的剧烈强度有氧活动，或等量的中等强度和剧烈强度进行组合，这样对健康更有益处。

与此同时，久坐也非常不利于我们的身心健康，尤其是在办公室里的久坐人群，不良的久坐习惯会大大降低人体运动能力和日常生活活动能力。国家体育总局科研所科学健身与健康促进中心副研究员李良表示，每个人不论能力如何，都可以进行身体活动，并且只要动起来，都有益健康。“比如说我们的办公室人群在进行长时间的伏案工作后，要有意识地提醒自己站起来，活动一下，哪怕是去接一杯水，都

是对身心的一种放松。在日常通勤时，我们也可以选择更能增加身体活动的交通方式，选择骑车上班或是步行。现在正是户外健身的好时节，在制定周末和假期计划时，也可以选择和家人朋友一起到户外参与体育锻炼，享受运动休闲时光。”

比如，登山就是一项能与自然亲密接触的运动，尤其是在山巅之上，可以使目光放至无限远，解除眼部肌肉的疲劳。在山间行走，还能改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能，增强四肢协调能力，调节人体紧张情绪，让身心放松。

如果受到条件的限制，登山不那么方便的话，跑步、骑行也都是很好的有氧项目，既可达到锻炼身体的目的，又可在户外陶冶情操。专家提醒，若在高温天气骑行，骑友一定要注意补充水分，适当补充淡盐水或运动饮料。对于有慢性疾病的患者或中老年人群，骑行运动应循序渐进并随时关注自身身体状态，避免过度劳累和过量运动，以便让身体得到更好锻炼。



科学减肥方式方法很重要

文 / 徐西瑛

随着生活水平提高和生活方式变化,超重和肥胖已成为全球引起死亡的第五大风险,全球每年因超重死亡的人至少 280 万,中国超重人群达 2 亿人,肥胖人群超过 9000 万,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管病等疾病逐年增加且呈年轻化趋势,而国家每年因为肥胖对医药费的投入是数以百亿元计。提到减肥,很多人的做法是节食或者疯狂运动,可是这样做容易导致体重反弹,还容易造成衰老加速、脸色差、脱发、记忆力差、内分泌失调等一系列问题。

专家表示,减肥的方式一定要科学,尽量别乱踩坑,一定要到正规医院的临床营养科找专家评估,制定科学减重方案。“造成肥胖的一个重要原因是饮食不均衡,或者营养过剩。肥胖者一般食欲非常旺盛,偏食高糖及高脂肪食物,多余的能量转变为脂肪,因而导致肥胖。减重不仅仅是降低体重,更重要的是降低肥胖带来的健康风险。”

专家表示,任何以降低基础代谢或造成肌肉大量分解的减肥都是不科学的,而且这种减肥方法一旦结束体重也更容易反弹。是否肥胖应根据体质指数 BMI 判断,如果体重、体脂率均属于正常范围。不属于肥胖或体脂型肥胖,没有必要进行减重,更不能节食。科学的减重更多是要减脂肪,同时要避免肌肉量、基础代谢大幅下降,更重要的是在减重过程形成健康的膳食结构模式及生活方式。

专家指出,科学减肥,要管住嘴,迈开腿,从均衡营养做起,少吃对人体健康作用不大的食物,少吃动物脂肪或油腻食物,用植物油代替动物油,少吃胆固醇高的食物,少吃糖,少吃盐,多吃水果和蔬菜,适当饮水,节制饮酒。

专家说道:“能量消耗的四种途径中,身体活动的消耗是唯一能自我调节的能量消耗,随着身体活动量的增加,能量消耗将大幅增加。所以,重视运动,增加身体活动的消耗,才能科学地甩掉多余的脂肪。最基础的有氧运动,以快走为例,建议每日 2 次,每次 30 分钟,可放在午餐和晚餐后半小时后进行,注意步幅要比平时散步、



走路的步幅大,加快节奏,每 10 分钟走 1000-1200 步,连续走 30 分钟为一个单元,自行车、跳舞、慢跑、爬山、打拳等户外活动也是不错的选择。此外,有氧运动还要和抗阻训练结合起来,建议每日 1 次,每次 20 分钟,以适度的哑铃操、力量练习为主,循序渐进,量力而行。”

专家还建议,所有人群尤其是肥胖人群要有意识地培养自己的运动习惯,随时随地身体活动。“比如上下班时间,少开车、少坐车,增加走路、骑自行车、爬楼梯的机会,多走多动。平时的工作和生活也要减少久坐时间,工作过程中能站别坐,每半小时起来活动一下,进行伸展运动或健身操,减少看电视、手机等屏幕时间,多进行户外散步、运动等。运动形式丰富多样,大家可以把家务活动、运动锻炼等有机结合,让生活丰富多彩,运动乐在其中。”

运动会后如何补水

文 / 王 芳

随着天气逐步变暖,很多孩子都参加了体育培训班,羽毛球、篮球、素质拓展……运动后大量出汗,如何补水成了大家关注的问题。运动补水要少量多次

现在,市面上越来越多的运动功能饮料,以其时尚的外观、多变的口味、“神奇”的功效吸引着青少年群体的喜爱。专家表示,在运动后选择是否饮用运动饮料前,应该先了解一下“自己”。

“当气温升高或进行大量运动后,体内会产生大量热量,必须通过排汗以达到散热的目的。而人体汗液的主要成分除了水,还含有少量电解质、微量元素和维生素。运动后的补水量需要根据汗量来判断,一般来说补水量是出汗量的1.5倍,但快速大量的饮用纯净水会稀释血液中的电解质,严重时还会出现水中毒,因此运动后补水应该遵循少量多次的原则。”专家说。

低强度运动不宜饮用运动饮料

有研究证明,长时间运动会使体内水、能量、电解质的流失,人体运动出汗后适合饮用的是含糖量5%以下、并含有无机盐的碱性饮料,所谓的运动型饮料就是根据这样的情况设计生产出来的“水”,通过添加一定量的食盐、糖等,来帮助运动者补充电解质和能量,部分饮料还会帮助补充钾、钠和维生素等微量元素。《中国居民膳食指南》中指出,成年人每日糖摄入量最好控制在25克以下,然而,部分运动饮料含糖量远高于建议摄入数值。因此有专家认为,青少年的运动一般不够密集和高强度,难以消化运动饮料中的高能量,反而容易导致青少年肥胖、儿童龋齿等问题。

但专家说,运动饮料在饮用后能更迅速地被身体吸收,及时补充人体因大量运动出汗所损失的水分和电解

质,使体液达到平衡状态。在补充人体机能的同时,还有助于细胞维持有氧氧化,即使在大运动量时也会减少乳酸产生,减轻运动时人体的心脏负担,对运动中的能量供给和运动后的体力恢复都大有好处。“具体而言,青少年在冰球、网球或者是足球这种间歇性的运动中,饮用运动饮料是可以提高冰球运动中的滑行的距离和穿梭滑行的次数,以及每次穿梭滑行的时间和滑行的速度,在网球中可以提高发球和防守的状态,足球的下半场的跑动距离可以增加30%。”但艳芳认为少于60分钟的低强度运动,喝点纯净水就可以了,运动强度大、运动时间长、身体出汗量比较多的,可能就需要饮用运动饮料额外补充。

自制运动饮料要参考专业意见

除了市售的运动饮料,现在也有不少学生家长喜欢“自制”,根据自己的口味和喜好制作运动饮料,对于一般普通健身者而言自制家庭版运动饮料,可以避免添加剂的担忧,口感更加个性化,价格也相对经济实惠。

但专家说,“如果确实想自制运动饮料,还是要参考专业意见,不能全完靠自己的感觉和偏好。运动饮料对糖、盐是有一定比例要求的,如果比例不合适不仅达不到提高运动能力、补充身体营养素的要求,还会适得其反,对身体造成损伤。特别是对于从事专业运动的人而言,家庭版的运动饮料比市售的运动饮料在糖、盐、电解质和一些微量元素的比例上难以控制。”但艳芳表示,制作家庭版运动饮料还有助于营造良好的家庭氛围。在制作过程中,需要大家一起学习和研究,家长可以更多的参与到青少年的成长中,对了解孩子体育活动情况、促进青少年积极主动的运动都是有帮助的。

睡眠不一定必须保证 8 小时

文 / 李朝阳

关于睡眠时间，一直都流传着一个说法，那就是必须要睡满一定的时长才行。有些人认为 8 小时睡眠是最理想的，也有些人认为“退而求其次”的 7 个小时睡眠也行。

其实，对睡眠时间进行硬性要求就好比对人的饭量进行要求一样，有的人每顿吃 2 两米饭就够，有的人不吃够 5 两就没吃饱，哪个是正常的饭量呢？

即使是按照睡眠障碍国际分类的诊断标准，在失眠的诊断中，也没有“少于多少小时”这样一条来作为诊断的标准。

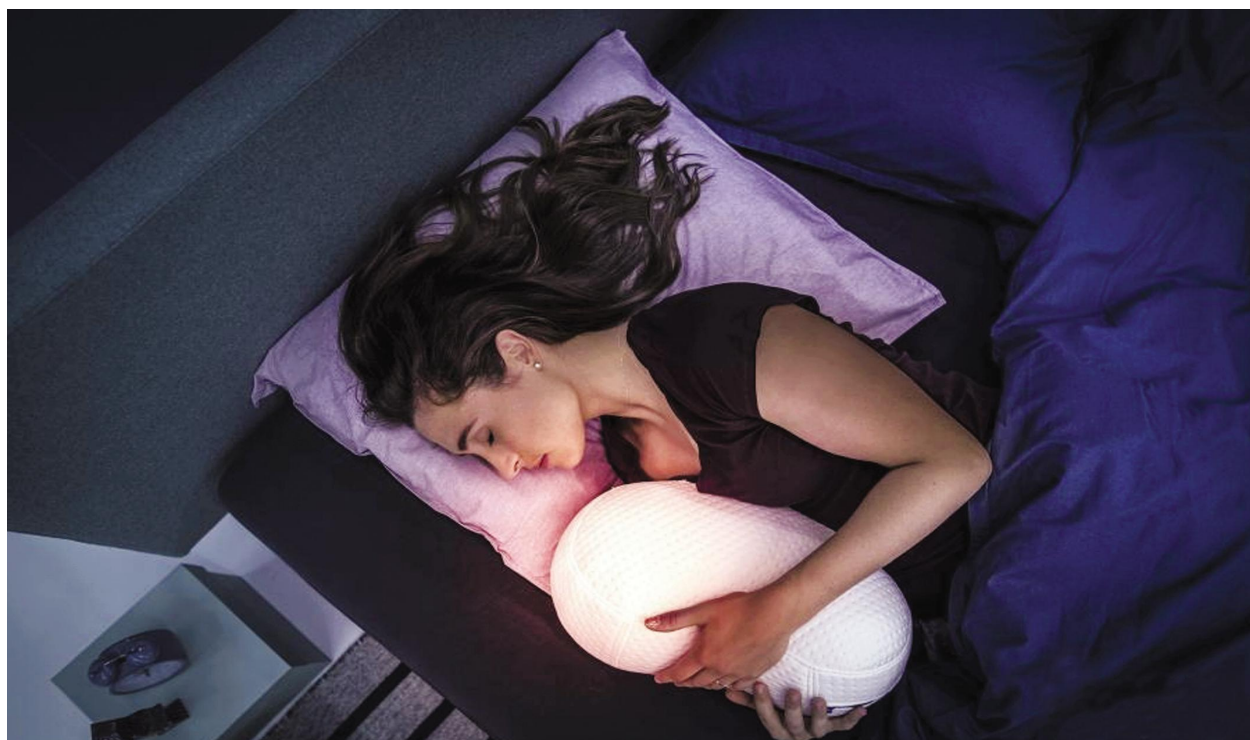
那么，为什么还会有很多专家提出睡眠时长的建议呢？这是因为明确的数字更容易被大众记住，好处是给了一个量化指标，便于参考，但不足之处就是会让很多人产生误解，认为只要不满足这个时长就是不正常的。

话说回来，即使专家不提出具体的睡眠时长建议，

每个人的睡眠需求也不会相差太多。对于成年人，在 6~8 小时的范围内是常见的，青少年可能会长于这个时长，而老年人可能会短于这个时长。然而，睡眠时间太短，比如小于 4 小时，或者睡眠时间太长，比如大于 10 小时，都是不利于健康的。

对个体而言，是否睡够了，除了可以参考上述的睡眠时长外，另一个需要考量的就是日间的功能是否正常，即是否会在白天出现疲劳、困倦、精力不足等状况，这也就是我们常说的睡眠质量的评定。

午睡也并没有硬性的要求，“睡眠时间 + 睡眠质量”处于何种水平，就决定了我们是否需要午睡，此外，午睡也与个体的生活习惯有关，但为了不影响夜间的入睡，对于有午休习惯的人群，我们建议午休的时间以不超过 1 个小时为宜。



电磁场与健康

文 / 王思思

电磁场看不见、摸不着，却无处不在。生活环境中电磁场的来源可分为天然电磁场和人工电磁场两类。

一、电磁场从哪里来

天然电磁场指的是自然中产生的电磁场。首先，地球本身就是一个大的磁场，不同地理位置的地磁场强度也不相同，一些鸟类和鱼类在迁徙时就是利用地磁场导航的；众所周知，太阳光也是电磁波，属于一个特定的波段，还有雷电和其他星球产生的电磁波，这些都是自然产生的，人类就是在这种环境中进化，并与自然形成了一种和谐。

随着科学的发展，人类发明了许多利用电磁能工作的设施，这些设施会向环境中发射电磁波或产生电场、磁场。例如，我们的生活用电会产生极低频电磁场，收听广播利用的是无线电波，手机、微波炉利用的是更高频率的微波。

二、电磁场对健康有害吗

电磁场对健康有害吗？这是大家对电磁场普遍关心和受困扰的问题。自从十八世纪中后期起，应用于生活中电磁场潜在的健康影响就开始受到了科学界的关注。在二十世纪初期，由于电灯和电话的广泛应用，大家曾普遍担心家庭中的电线及电话线会对健康产生影响，但这一情况并没有出现。理解并适应新的技术，做一个科学理性的现代公民，这是我们大家面临的一个重要的与科学素质教育相关的选择，也是科学界和政府部门需要不断进行科学普及的意义所在。

电磁场是否有害要看您的环境监测值是多少，满足了规定的限值标准，就可以认为是无害的。

三、电磁场的生物效应

生物效应是组织、细胞对刺激或环境改变所产生的可以测量的反应。这些改变对健康不一定有害，就像饮用咖啡或者在闷热的房间里睡觉会使心跳加快一样。电磁场的生物效应是指生物体对电磁场暴露的生理反应。不同频率电磁场的作用机理是不同的。国际非电离辐射防护委员会（ICNIRP）组织专家评述了目前国际上已进行并经过专家认可的科学实验，综述了不同频率电磁场对人体影响的机制。



小动作缓解腰部疲劳

文 / 张 亮

倒走



因为腰的生理弧度是往前面虚凸的，我们平时正常走路会造成身体前倾，生理弧度消失，所以如果倒走的话，就能使生理弧度慢慢恢复，不过倒过来走一定要注意，后面最好有人看着，保证安全。倒走一次建议在 20 分钟左右，最多不要超过半小时。

鱼跃式锻炼

平时做一些腰背肌的功能锻炼，最常见的就是鱼跃式，俯卧位，然后头和手都抬起来，下肢也抬起来，像一条鱼穿进水的姿势。



鱼跃式锻炼方法对于腰椎间盘突出症的病人，或者有慢性腰痛的病人很有帮助，能帮助恢复腰的生理弧度。如果开始的时候做不到手和脚同时起来，手和头同时起来也可以。推荐每天可以练 2-3 次，停在半空中能稍做停留最好，不能停留也没有关系，在开始的时候每次可以练 1 分钟左右。

仰卧式锻炼



仰卧在床上，让足跟两点接触在床上，另外可以把肘关节两点接触在床上，后脑勺也接触在床上，然后尽量挺腹部，抬起腹部，形成一个角弓一样的姿势。其实就是靠脚跟和手的力量把腰撑起来，原理也是帮助恢复腰的生理弧度。仰卧式锻炼一天 2-3 次，每次 2 分钟，当然练的时间久的可以 5 分钟、10 分钟，甚至 20 分钟都可以。

春天户外运动当心过敏

文 / 梁 振

春暖花开,又到了户外踏青的好季节,很多人都结合清明小长假把户外运动提上了日程。但是春季同样也是过敏人群的敏感季,一到春天,微小的花粉颗粒在传播过程中会散布在空气中,并随着空气的流动四处飞扬,不少敏感人群的过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘等就会发作,针对这类人群,我们应该注意些什么呢?

专家表示,对于已经确诊过敏性疾病的患者来说,不建议在花粉浓度较高的季节和时间参与户外运动,容易造成病情发作,例如过敏性结膜炎患者眼睛红肿、瘙痒、流泪,过敏性鼻炎患者打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,过敏性皮炎患者皮肤红肿瘙痒、起疹子,过敏性哮喘患者剧烈咳嗽喘息等。一些比较严重的过敏反应还可能会引起喉咙水肿导致呼吸不畅,甚至有生命危险,所以这类人群不适宜在花粉季节进行户外运动。

对于易过敏人群,专家说道:“在运动时需要区别对待,每个人过敏源不同,防范措施也不同。比如说一些人确实会对某些东西过敏,例如水果、螨虫、海鲜等,但是对花粉不过敏或者症状较轻,这样的情况还是提倡进行规律运动,在运动的时候尽量选择室内或者花粉较少的空间,比如空旷的操场,不去植物多的地方锻炼。在时间上,每天上午10点到下午5点是花粉浓度较高的时间段,易过敏人群应尽量避免这个时间段去户外,最好在清晨和晚上进行锻炼。”

过敏体质的人并不是不能锻炼。专家强调:“对于过敏体质的人来说,体育锻炼是不可避免的,因为过敏反应实际上是自身对于过敏源的过度反应,是一种免疫紊乱现象,通过运动可以很好地纠正这种免疫系统的紊乱,对人

的身体健康大有裨益。因此不能因噎废食,到了过敏季节就不运动了。这部分人群在运动时只是对于环境有一定的要求,尽量在室内或空旷的室外运动,选择的运动方式还是可以多种多样的。”

预防用药同样重要。专家提醒:“对于确诊过敏性疾病的人群,应该在过敏季节到来前提前半个月到一个月进行抗过敏药的治疗,就能够很好地控制症状,不影响生活和运动。对于过敏性哮喘患者,属于过敏症状里比较严重的部分人群,还要尽量避免高强度的体育运动,比如快速的跑跳、球类运动,气喘吁吁容易产生过度通气,加重哮喘症状。此外在形式上建议室内运动的同时尽量采取游泳这种空气中有一定湿度的运动,因为温暖湿润的环境可以降低气道的高反应性,从而减少哮喘的发作。”

途也特别提醒,疫情常态化期间,在进行户外运动的时候,大家也要注意不要到人多聚集的地方,正确佩戴口罩。如果过敏人群去了户外花草草比较多的地方,或者是碰到大风或者雾霾等极端天气,回来之后,需要用生理盐水清洗鼻子、眼睛,及时洗脸洗澡更换衣物,快速把过敏源清除掉,度过一个安全愉快的户外假期。



怎样正确健步走

文 / 摘自《中国体育报》



“饭后百步走，能活九十九”，是一句为人熟知的民间俗语。健走由于不受年龄、性别、体力等限制，又因其简便易行、适合各类不同人群，颇受大众青睐。但是，如果健走的方式不够科学，很可能会徒劳无功甚至对身体造成损害。

中国疾控中心慢病中心主任吴静介绍，正确的健走姿势是脚步迈开、迈大，脚后跟先着地，手臂配合甩动。科学健走对时间和速度都有要求。正常人每天健走10000步左右，步数分配大致为早上3000步、上午至下午3000步、晚上4000步，具体分配要以个人习惯和身体状况为准，其中3000步需要略微快速，达到微微出汗的效果即可。健走时需要控制的心率，不同年龄人群也有相应的不同要求。一般中老年人的适宜心率大致为每分钟100次，40岁上下的中青年大致为每分钟120至130次。

专家提醒，在健走前，无论是慢性病患者还是普通人，都要选择舒适的软底运动鞋或专业健走鞋、易干或吸汗的衣物及随身携带好必备药物和饮用水等。场地应

选在树荫下或平路上，还要提前做好热身及肌肉拉伸。在健走过程中，要注意强度及幅度、量力而行，要注意少量多次地补充水分。健走结束后，要及时放松，这有利于促进肌肉和身体的恢复，减少肌肉酸痛。

吴静还指出，一些人认为健走时循序渐进不重要，偶尔大暴走对身体影响不大；也有人喜欢早晨空腹健走或餐后立即健走；还有人认为走得越快越好……这都是常见的健走误区。这些行为不仅不能使健走达到预期效果，反而还可能对身体造成一定危害。特别是心血管脆弱、骨质疏松的老年群体，一定要在正确评估身体条件后再进行运动，切忌从众盲目健走。

北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽也强调道：“健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能，对老年人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用，也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是老年人由于身体状态与年轻人不同，健走时要注意速度不宜快。老年人常伴有多种基础病，身体状态也随增龄变化。因此，老人健走时不要与他人攀比，选择适合自己的步速，以走路时气息微喘但不影响说话为宜，以免引起血压升高、膝关节损伤。”

陈雪丽提醒，健走时要抬头挺胸，肩部和手臂都要放松，摆动幅度不宜过大，避免颈肩僵硬、受损。同时，小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧，可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担，步幅不宜过大，以身高的45%至50%为佳；两足之间的距离（即步宽）也不宜过宽，走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上，可以增加行走时的稳定性。此外注意及时补水。健走前，可先喝1至2杯水（50至100毫升）；健走过程中或刚走完时，若感觉口渴可补充1至2口水，要小口慢咽，防止因喘息出现呛咳。

中老年健身要“实”不要“花”

文 / 李续川

老年人的健康关系到全社会的健康,老年人通过积极科学的体育锻炼,把生活过得满意幸福,对于家庭和社会而言都非常重要。福建莆田市秀屿区老体协许德清说:“拥有健康的身心 and 身体我们才能说是有效、快乐的生活,身心和身体的健康才是人生最宝贵的财富。所以人到中年或者老年一定要注重健身、养生。”不过许德清也表示,中老年人为了健康而健身,应以实用有效为原则,突出参与性、健身性、娱乐性、趣味性和多样性。不可不切实际,一味追逐时尚、花哨,从而走入健身误区。

健身时间上,中老年人不要把“饭后百步走,活到九十九”这句古话当做健身格言,也不要认为早晨空气好,适合锻炼。“从近代医学观点来看,吃饭时,特别是饭饱时,老年人的心脏负荷增加,餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此老年人应避免在饱餐后两小时内进行运动锻炼。”许德清说,“太阳出来前,空气中二氧化碳含量较高,所以晨练应安排在太阳出来一小时后,并且不宜在车流量较多的马路旁、树林密集的地方晨练。有雾的天气不宜晨练,因雾中含许多有害物质。空腹晨练易造成低血糖。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经兴奋性也较高,早晨6时至中午12时心血管发病率最高,尽量选择下午或晚上活动为宜。”

许德清认为,现在有的人健身投资追求“多而全”,一会玩玩这个,一会儿玩玩那个。“实际上,这种健身方式并不科学,可能会造成‘贪多嚼不烂’健身效果不佳。比如练气功成为时尚时,一些人便趋之若鹜。演练数日,功效甚微,便起了疑心,明天又改成别的项目。朝秦暮

楚,最后一无所获。比如太极拳,看着别人那般比划,自己也去模仿,看似简单,其实里面有很多小窍门,不得法则事倍功半。健身本是一种悠闲自在的活动,但不少人机械式的安排锻炼,甚至赶时间。劳心劳力、身心俱疲适得其反。”

与年轻人健身不同,一般老年人健身都没有明确的目标,事实上健身目标的确立对老年人同样重要。许德清说:“健身的时候如果没有目标就会显得很迷茫,在习练的时候就不知道该如何坚持下去,势必会影响到健身的效果,所以在习练过程中,找一个更为实际的目标,这样才能够让自己奔着目标去努力训练,这样就有了动力,在锻炼效果上也会有所提高。”

随着经济的发展,物质丰富,各种新鲜的健身项目层出不穷,人们也愿意追赶潮流投入其中。老年人健身可以选择新兴有趣的项目,但任何健身都应该讲究科学,也贵在坚持。“中老年人健身不能被世俗环境所纷扰,不为潮流所左右,只拥有一种享受生活的平常心,引导中老年人选择一项活动、加入一个团队、享受一种快乐、收获一份健康,使老年人体育健身活动常态化,这便是健身的真品位。”

许德清建议,中老年人在健身过程中要遵循自然、随心、循序渐进的原则。根据自己的身体条件选择相应的健身项目,注意健身强度,切忌追求时尚,贪新鲜。在健身过程中注意保持心态平和,最好跟许多老年伙伴一起,可以交流心得,事半功倍。

运动让孩子更聪明

文 / 摘自《生命周刊》

体育锻炼能够促进一个人的全面发展，尤其对于青少年来说更是如此。良好的体育锻炼习惯能让青少年终身受益，因为体育锻炼不仅仅是促进生长发育、身体健康，而且显著提高学习能力。可以说，“运动让孩子更聪明”有着非常充分的科学依据和实践证明，而合理安排体育锻炼与学习的时间，完全可以做到既学习好又身体好。

国家体育总局体育科学研究所研究员郭建军就指出，美国 NBA 球星，同时也是哈佛大学高才生林书豪就是典型例子。此外，这方面的例子还有很多，如我国著名医学专家钟南山院士，从小热爱体育：中学时代的钟南山，就代表学校参加了广州市的运动会，第一次就获得了 400 米的第四名，之后又参加了广东省田径运动会，不仅获得 400 米冠军，还打破了当时广东省记录。钟南山第一次参加全国田径锦标赛，就拿了个第三名，这充分说明体育比赛并没有耽误钟南山的学习。美国大学生体育联合会做的调查结果也表明，经常参加训练、比赛的大学生运动员，毕业通过率显著高于其他普通学生毕业平均通过率。

运动让孩子更聪明的原因就在于，它能有效提高青少年的学习能力，这方面的原因可以归纳为 7 个方面。

首先，体育锻炼让青少年的身体健康，精力充沛，减少了疾病引起的缺课现象。

其次，体育锻炼能让青少年大脑文化学习区域更充分的休息，而人类的大脑皮层的投射区，也就是其控制区是不同的。大脑皮层的功能活动特性有两个，一是镶嵌式活动原则，大脑皮层兴奋区和抑制区不断转换，出现一些新的兴奋点和抑制点，大脑皮层之所以能够长时间地工作，就是因为兴奋区和抑制区常在轮换的缘故。多种活动互相轮换，可以使皮层各区轮流休息。运动区兴奋时，会让学习区得到抑制，从而得到更好休息，即主动休息。二是优势法则，当锻炼引起人的兴趣时，在大脑皮层的相应区域产生优势兴奋灶。优势兴奋灶可以将大脑皮层其他区域的兴奋吸引过来，加强自己的兴奋程度，同时使其他区域呈抑制状态。因此体育锻炼兴奋大脑相应皮层，可以主动

使学习兴奋灶得到更好的抑制，即休息。根据大脑皮层功能活动特性，学习与体育锻炼交叉进行能让大脑学习区域主动休息、充分恢复。

第三，体育锻炼能有效改变大脑机能，提高学习能力。运动，使得人脑中神经元之间的联系，即神经突触增多，经常运动的人，神经突触密集，大脑白质区域增厚。

第四，体育锻炼可以带来青少年身体自信 and 良好社会适应能力，这些变化让青少年有更多的朋友，在学习上可以得到更多的帮助。

第五，体育锻炼能够显著提高人的注意力。注意力集中，即人体主动屏蔽干扰因素的能力，大脑在不断接收身体不同感受器传来的各种信息，如皮肤感受器、听力感受器等等。运动可以让大脑的抑制能力增强，从而增强身体的控制能力。在临床，运动用来治疗感觉统合失调的孩子。这些孩子往往多动，注意力不集中，运动治疗感统失调效果显著。

第六，运动都是对大脑控制身体能力的锻炼。大脑能力增强，功能泛化，会增强学习的能力。

第七，运动能够提高记忆力，运动使得大脑分泌的脑源性神经营养因子 BDNF 增加，而 BDNF 可以显著改善记忆力。

北京体育大学教授李红娟也认为，体育对生长发育期儿童青少年的积极作用是全方位的，儿童青少年的成长离不开运动，体育运动是他们的成长良方。李红娟说，青少年的成长离不开运动。从新生儿无意识的肢体活动、婴幼儿时期标志性的动作能力发展，到儿童青少年时期通过有意识地参加体育锻炼增强体质、培养运动技能，孩子们在身体运动的同时无不伴随着体格的生长和身体机能的增强，以及神经系统的发育和心智的逐渐成熟。

而更重要的是，儿童参与体育运动的意义绝不仅仅在于发展动作技能和保持身体健康，运动在唤醒身体的同时也在激活大脑。运动对儿童青少年的积极作用也体现在心理社会适应能力的提高上，喜爱运动的儿童往往更加自信，善于合作，社交能力强，意志坚强，抗压能力强，遇到挑战时更愿意积极尝试。