

勇于担当作为 奋力开创棋牌事业新局面

朱国平（体育总局棋牌运动管理中心）

党的二十大报告指出，“新时代的伟达成就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的！”一分部署，九分落实。我们一定要立足本职工作，自我加压，主动作为，以“时时放心不下”的责任担当，紧扣以人民为中心的发展理念和办人民满意的体育的工作定位，对标体育强国建设要求，抢抓机遇，埋头苦干，守正创新，奋力开创棋牌事业发展的新局面。

一是努力加强各类群众性赛事和职业性赛事的供给，灵活采取线上与线下相结合、主会场与分会场相结合、分站赛与集中赛相结合等多种方式，对传统办赛模式进行结构性改革，丰富赛事供给种类，不断满足各类人群的不同需求。对面向群众和青少年的赛事坚持零门槛，做到周周有小赛、月月有大赛，全天候、全周期、全人群的赛事活动全覆盖。

二是加快完善新时代行业监管的有效办法和举措，围绕“放、管、服”改革，制定、完善一批制度，特别是创新补足“管”和“服”的制度短板，使得放管服均衡推进，切实提升行业治理能力和水平。

三是提升棋牌项目的竞技水平，提升为国争光能力，要围绕重大赛事，通过取得优异成绩来进一步提升项目的关注度和影响力，办好全国五智会，打好杭州亚运会。

四是争取多种手段，运用科技力量特别是在赛制改革、赛事直播、便捷爱好者观看和参与方面，不断创新方式、形式和手段，坚持与时俱进、守正创新。

五是充分利用棋牌项目民间交往、交流的便捷，开展国际赛事，积极为国家外交大局服务，推动中华文化走出去。

六是防范化解各类潜在风险，坚守意识形态阵地意识，把事办好，确保各方面安全。

学习宣传贯彻党的二十大精神

以高度责任感使命感推动武术事业发展

陈恩堂（体育总局武术运动管理中心）

党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。武术作为中华民族优秀传统文化的代表符号，肩负着重要的使命任务。武术中心将以高度的责任感、使命感，守正创新，乘风破浪，推动武术事业高质量发展。

一是要深刻领会党的二十大精神的重要意义，从讲政治的高度学习好、运用好习近平新时代中国特色社会主义思想，分析解决武术传承发展、普及提高、改革创新等方面的问题，正确认识竞技武术、社

弘扬民族传统文化 推动健身气功高质量发展

董军（体育总局健身气功管理中心）

健身气功中心深入学习宣传贯彻党的二十大精神，坚持以人民为中心的发展思想，守正创新、稳中求进，踔厉奋发、勇毅前行，积极构建更高水平的健身气功公共服务体系，推动健身气功的高质量发展，为加快建设体育强国作出新的贡献。

一是弘扬民族传统文化，助力体育强国和健康中国建设。以新修订的《中华人民共和国体育法》为总纲，进一步夯实制度建设，落实《“十四五”健身气功发展规划》，配套完善技术等级制度，扎实做好健身气功项目发展的顶层设计。

二是广泛开展健身气功活动，创新办赛模式。进一步巩固全国百城千村、站点联赛、助力乡村振兴志

愿服务等品牌赛事活动和成果，加强体卫、体教融合的创新型活动，形成多方位、多层次、多领域、多行业的健身气功赛事活动模式。

三是要从战略和全局高度完整、准确、全面理解把握党的二十大精神，坚定历史自信、增强历史主动，发挥自我革命的精神，把握团结奋斗的时代要求，找准武术在体育强国建设中的地位和作用，推动武术事业改革发展。

三是要全面对标对表党的二十大精神各项部署，对标体育强国建设，找准贯彻落实的结合点、发力点，牢固树立为人民服务的宗旨，将“办人民满意的武术”作为衡量标准，推动武术事业高质量发展。

愿服务等品牌赛事活动和成果，加强体卫、体教融合的创新型活动，形成多方位、多层次、多领域、多行业的健身气功赛事活动模式。

三是发挥站点、协会等社会组织的作用。推进建设集培训、科研、宣传、赛事活动为一体的新型基地，强化自我造血能力，拓宽推广模式，创新培训方式，优化培训内容，方便群众就近参与健身气功活动。

四是加大宣传、科研力度。进一步加强与高等院校、科研院所等机构单位的合作，深耕民族传统文化遗产，优化健身气功产品，满足群众多元化健身需求。拓宽宣传渠道，充分利用互联网和新媒体平台，弘扬民族传统文化，持续传递正能量。

五是进一步加强对外交流，服务国家外交大局。继续做好“一带一路”“金砖国家”“中国—东盟”等品牌活动，推动中拉健身气功文化之旅等新品牌活动的开展，为中华文化走向世界发挥积极作用。

四川体育局开展责任彩票建设工作培训

本报讯 近日，四川省体育局开展了年度责任彩票建设工作培训。培训围绕全面落实全省体育工作会要求和体育总局体彩中心责任彩票工作部署，以“三全”思维，贯彻《四川省体育局关于落实体育彩票领域风险防控工作的意见》、渠道合规管理、涉彩违法行为典型案例等进行了培训。

四川体育局副局长程静对四川责任彩票工作提出要求：首先提高政治站位。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，深入贯彻党的二十大精神，科学系统全面认识责任彩票建设与彩票高

质量发展的关系，树牢责任彩票理念，强化红线意识和底线思维，把责任彩票建设和风险防控工作作为体彩系统最大的政治任务来抓。其次强化责任先导。将责任彩票理念落实到业务中，聚焦体彩领域风险点和工作薄弱环节，加强风险排查，持续推进风险防控长效机制建设。最后要加强监督管理。四川省体育局要按体育总局要求，坚持依法治彩，加强监管。各地体育部门在政策执行、合规销售等方面配合开展监督检查，形成监管合力，确保全省体育彩票安全有序发展。

（杨天婴）

雪车世界杯温特伯格站结束

本报讯 国际雪车联合会雪车世界杯第四站日前在德国温特伯格举行，中国队参加了全部4个小项的比赛。这是中国雪车队在本赛季参加的第一场世界杯比赛。

在女子单人车比赛中应清和怀明明携手出战，两轮滑行后，二人分列第10名和第11名。二人还在女子双人车比赛中与队友搭档参赛，怀明明与王璇以1分55秒29的总成绩在16组选手中位

列第8，应清与王瑜的组合排名第11位。男子双人车比赛共有18组选手参加，李纯键和吴青泽在两轮滑行后以1分52秒93的成绩排在第14位。最后一个项目四人雪车比赛有16组选手，中国队派出李纯键、吴青泽、叶杰龙、丁嵩四人出战，他们以总成绩1分50秒45获得第10名。

下一站雪车世界杯将在德国阿滕堡举行。

（傅潇雯）

全民健身动起来 科学锻炼强体魄

本报记者 刘昕彤

北京市卫生健康委员会组织专家制定的《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》提到，在新冠病毒感染恢复期内，个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应循序渐进、量力而行，逐步恢复如常。一些运动爱好者在新冠感染恢复期急于运动，结果造成病情反复、加重，尤其是进行高强度剧烈运动甚至给身体带来严重损伤。

国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心主任张剑梅提醒，锻炼对恢复心肺功能及肌肉力量和耐力非常重要，但需要在安全的前提下进行，且应与新冠病毒的其他症状一起统一管理。尤其是在感染新冠病毒恢复期，锻炼要循序渐进，1个月内不可进行剧烈运动。

根据世卫组织建议与意见，建议分阶段性进行机体体育活动，并使用主观疲劳感知评估量表进行疲劳自我评估，若达到略严重的呼吸困难和疲劳程度及以上，建议休息为主，根据天气及身体情况适当散步，不做时间规定。对于其他人群可以根据自身情况分阶段康复。

张剑梅表示，在第一阶段新冠症状存续期间，即便是抗原和核酸转阴，建议以散步、骑车为主，心率不要超过100次/分，活动时间不超过30分钟，以不引起身体不适为准。此阶段机体刚刚经历高热耗竭，肌肉力量弱，不建议进行力量训练。症状消除后两周，大致在病后第三周，也就是新冠恢复后期，进入第二阶段，在身体无明显不适，睡眠饮食良好的基础上，建议再交叉进行有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练。

专家建议，有氧运动频率为每周3至5天，每天累积或连续进行30分钟的中低强度运动，可按需分次完成，每次运动不少于10分钟。运动类型可以选择进行大肌群长时间动态重复收缩、有节奏的运动，如游泳、快走（120至140步/分钟）、自行车等，还可选择太极拳、八段锦等传统运动康复方法改善心肺功能，或根据季节、喜好、生活习惯等选择适合的有氧运动。

抗阻运动每周做2至3次，两次训练隔天进行，可以选择无器械或有器械的方式运动，器械可以选择较小重量的哑铃、弹力带等，无器械运动可采取抗自身重力的俯卧撑等，进行至少8至10种不同动作的练习，训练肌肉力量建议每组8至10次，重复2至4组，训练肌肉耐力建议每组12至20次，重复2组，组间休息3至5分钟；柔韧性训练可以每周做2至3次以上，强度为拉伸至感觉紧张或轻度不适为宜，可采取静态拉伸、动态拉伸等，如进行弓步下压、仰卧位抱膝、坐位体前屈等动作拉伸相应部位肌肉。

张剑梅特别提醒，不要贸然进行高强度运动，避免病毒前期可能造成的心肌损伤，此阶段是恢复性运动，如稍微活动后感到疲劳及其他症状加重，要即刻停止体育活动，必要时就医。安全度过这个阶段后，如身体没有任何不适，再逐步恢复病前的运动强度，有高血压、冠心病及糖尿病等慢病人群，监测血压、血糖、心率，必要时就医。

（随着“新十条”疫情防控措施的贯彻落实，体育场所、商场、影院等恢复正常营业。当前形势下，人人都是自己身体健康的第一责任人。日常防御疫情的传播和病毒的感染，除了注射疫苗做好自身的防护，注意日常的饮食起居外，也要注意加强运动锻炼，增强体质提高自身免疫力，这是抵抗病毒侵袭的最好选择。现在全国各地均在大力推进全民健身运动，通过全民健身活动，强体魄、健心智、提信心。国家体育总局群团司、中华全国体育总会群团部和本报特开辟“全民健身动起来 科学锻炼强体魄”专栏，介绍各地开展群众性体育赛事活动的情况，并推出科学的健身方法和知识，助力大众构筑自己的健康屏障。）

新冠康复期分阶段合理运动

大众冰雪北京公开赛开幕 “双奥之城”续写冰雪运动新篇章

本报记者 顾宁

日前，由北京市体育局、北京市体育总会主办，北京市体育总会秘书处、北京市钓鱼协会等共同承办的第八届大众冰雪北京公开赛——北京冰钓赛在北京市延庆区旧县镇盆窑村举行，来自全市各区的近百名垂钓爱好者同场竞技。比赛现场，钓手通过抽签决定各自钓位，自带工具、自打垂钩冰眼。为确保安全，组委会为运动员、裁判员提供了防滑冰爪，安排了医务人员。随着本次冰钓赛的举办，第八届大众冰雪北京公开赛系列赛事活动正式拉开帷幕。

形式多样 项目丰富

本届大众冰雪北京公开赛系列赛事活动将持续至3月，比赛进一步聚合冬季运动资源、创新赛事形式、提升赛事品质，为广市民提供形式多样、便于参与、普惠性强的群众冰雪赛事活动，实现冬奥遗产利用效益最大化，巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。

本届赛事以“相约冰雪向未来 续写运动新篇章”为主题，为进一步提升全社会参与冰雪运动的意识，普及和推广群众冰雪运动项目，赛事设置速度滑

冰、花样滑冰、冰球、冰钓、冰蹴球暨冰嬉展示活动、雪地飞盘、青少年滑雪挑战赛等线下比赛；冰雪运动体验、冰雪运动进社区、冰雪亲子趣味大联欢等三项线下活动。此外，还将积极开展冰雪悦冬操、线上滑等八项线上体验活动，以及冰雪历史、文化、赛事、人物、科技等五期冰雪知识问答。赛事将在北京市适合开展冰雪运动的相关场馆、公园、广场、学校和冰雪场地等进行赛事活动，以此方便广大群众就近就便参与其中。

多措并举 多元发展

创办于2015年的大众冰雪北京公开赛已成功举办七届。多年来，赛事规模逐年扩大、参与人数越来越多，带动了广大北京市民积极参与冰雪运动。本届赛事进一步提升服务保障及赛事的参与性、互动性和趣味性，实现“零门槛”参赛，更加突出大众参与的理念，为零基础的市民参与冰雪运动搭建平台，提升对冬季运动的关注度，打造属于群众的冰雪赛事。

北京市体育总会相关负责人介绍，大众冰雪北京公开赛旨在充分发挥北京市体育组织和社会力量的作用，组织和引导群众广泛参与冰雪运动，大力普及推广冰雪健身项目，扩大冰雪运动人口。赛事通过

两队，进行5个趣味运动项目的比拼。

据了解，第八届北京顺义冰雪温泉欢乐季将持续至2月，在此期间，顺义区将融合线上、线下两大路径，推出11场各具特色的主题活动，充分挖掘顺义区深厚的“冷资源”，探索“冰雪+”新玩法，给广大市民在这个冬天带来新鲜欢乐的体验。（傅潇雯）

乐趣。

除了每天有滑冰爱好者到冰场夜滑外，这座灯光冰场还将举办鸡西市冰雪运动会的冰球比赛和展示活动、速度滑冰比赛以及第六届全市群众性冰雪趣味运动会等系列活动。

据悉，这个冬天鸡西市规划48个乡镇打造96块冰雪场地，城区新建66处大众冰场，以及9个330米以上周中心冰场，将实现全民上冰雪参与率25%的目标，最大限度满足全市冰雪爱好者上冰需求，保持群众后冬奥时代冰雪运动热情。

本报讯 以“双奥之城乐享冰雪”为主题的2022—2023北京冰雪运动消费季活动近日在国家速滑馆启动。

本次冰雪运动消费季活动将充分利用冬奥场馆，推动北京市冰雪运动持续发展，促进冰雪消费，提高人民健康水平，加快推进体育强国建设。活动分四部分内容：一是举办各级各类冰雪赛事活动；二是研制并发布“2023北京冰雪消费地图”和“2023年北京健身消费地图”；三是举办四期冠军公益课；四是以“北京体育产业发展讲堂”的形式，组织冰雪消费专题推介活动。

本次活动由北京市体育局、北京市商务局、北京市文化和旅游局、朝阳区政府联合主办，活动将持续到3月底。

（王辉）

北京冰雪运动消费季启动

北京顺义举行亲子冰雪运动会

本报讯 近日，在位于北京市顺义区的乔波冰雪世界里，孩子们在家长陪伴下参加了一场“冰雪+我们的家”亲子运动会，在游戏挑战中感受冰雪乐趣。

本次运动会是第八届北京顺义冰雪温泉欢乐季的活动之一，由顺义区委宣传部、顺义区文化和旅游局主办。运动会共吸引了多组亲子家庭报名参加，由1名家长带1个孩子，分成蓝、粉

灯光冰场成鸡西市民健身乐园

本报记者 李晓洁

每年冬季，黑龙江省鸡西市桥北体育场都是当地冰上运动爱好者的必去之处。桥北体育场着手升级改造“冰之秀”冰雪运动场地，整个冰场占地2万平方米，经过半个月时间浇筑完成，设有速度滑冰跑道、冰上休闲运动区、冰球训练比赛区、趣味雪地活动等区域，成为广大市民的健身乐园。

其中，400米标准冰场还增加了亮化处理，红、绿、蓝、黄四条光带分隔速滑赛道，在黑夜中格外亮眼；冰场中央，由五色光带构成的奥运五环标志清晰明亮。冰场的四周悬挂了1000个小灯笼，观众席装扮得十分喜庆，灯光错落有致，吸引了大量市民加入到“夜滑”队伍，有效地延长了群众上冰时间，让市民在冰天雪地的夜晚也能充分感受到冰雪运动带来的