

团结奋斗共铸体育强国梦

刘大庆(体育总局训练局)

深入学习贯彻党的二十大精神,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,统一到党中央的决策部署和体育总局党组的部署要求上来。训练局将按照“五个牢牢把握”要求,准确把握体育强国丰富内涵,深刻认识新时代新征程训练局的使命任务,将学习成果转化为推动训练局工作的思路举措,指导训练局工作实践。

大力弘扬中华体育精神。训练局荣誉馆是全国爱国主义教育示范基地。在新时代新征程上,继续大力弘扬中华体育精神,推动中华体育精神同社会主义核心价值观和坚定文化自信深度融合,为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。

全力护航竞技体育发展。要想高质量发展,必须完整、准确、全面贯彻新发展理念。一方面,在提供高水平体能康复诊疗服务的同时,进一步强化体能康复专业人员的能力。另一方面,要改革,大胆探索激发科研人员积极性的方法和机制,为运动队提供持续高水平的服务。努力将训局建设成为“训练、科技、医疗、教育、服务”一体化的世界一流训练基地。

着力加强青少年体育工作,针对竞技体育后备人才培养方面遇到的新问题,积极探索人才、高水平教练员和场地等关键要素有机融合的体制和运行机制。

倾力开展全民健身活动。全面落实全民健身国家战略,做实为人民健康筑基的使命任务,为市民提供优质的健身空间和服务;举办运动损伤诊疗策略与康复治疗技术培训,编写、翻译、出版、体能训练相关书籍,向体育系统从业人员和社会公众分享竞技体育经验成果,推动健康中国建设。

训练局将抓实巴黎奥运备战服务保障,推进全民健身活动,传承弘扬中华体育精神,推进训练局的全面改革发展,为加快建设体育强国贡献力量。

为加快推进体育强国建设作出新贡献

陈应表(体育总局国家奥林匹克体育中心)

学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神是国家奥体中心当前和今后一个时期的首要政治任务和头等大事,是中心实现创新发展、事业突破的重要基础。我们坚决以高的站位、严的要求、实的举措学习贯彻落实党的二十大精神。

我们要对标“加快建设体育强国”的目标要求,进一步构建更高水平的全民健身公共服务体系,研究解决单位特有的难题痼疾,不断提高中心现代化治理体系和治理能力;聚焦核心任务,抓好国家奥体中心各集体球类项目国家队全面建设,特别是备赛参赛任务,瞄准杭州亚运会、奥运资格赛、巴黎奥

新时代新征程要有新担当新作为

林晓华(体育总局国家奥林匹克体育中心)

党的二十大报告提出要“加快建设体育强国”,明确了体育强国建设的方法和路径,为我们开展体育工作指明了方向。

作为我国第一个承办国际综合性运动会的大型体育场馆群,国家奥林匹克体育中心见证了中国体育对外开放和不断崛起,也必将见证中国从体育大国迈向体育强国。新时代、新征程,奥体中心要有新担当、新作为。

我们要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,全面推进奥体中心党的建

学习宣传贯彻党的二十大精神

青壮年宜渐进锻炼恢复元气

本报记者 刘昕彤

“‘阳康’好多天了,但身体感觉特别疲惫,出门一吹风就咳嗽、头晕,怎么都恢复不到之前,想运动也不敢贸然开始。”在北京工作的小王说。有这样疑惑的人不在少数,一部分人虽进入康复期,但在日常生活中仍感觉身体虚弱劳累,运动或者长时间活动后就体力不支。

体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方表示,新冠康复后不适宜做剧烈运动和长时间运动,且仍要加强健康监测,尤其是有基础病的人群。康复早期切勿操之过急,要一步步来,逐渐恢复运动量和运动强度,避免对心肺功能造成过重负担,特别是不适宜的剧烈运动可能诱发心肌炎等严重问题。

新冠康复之后,很多人的身体状态回到以前还需要

全民健身动起来 科学锻炼强体魄

一两周时间,建议循序渐近地开展一些适度的、相对温和的运动,比如从散步到快走,然后慢跑,逐渐恢复运动量和运动强度。足球、篮球、长跑、长时间骑行等运动项目建议先放一放,适度做一些广播操、健身操、八段锦、太极拳等,康复早期的运动不能剧烈,而且要控制时间。

“判断自己是否运动过度,可以通过说话和心跳这两个指标判断。”徐建方说,“活动的时候,强度最好要保持还能和人正常交流、不断句的水平。其次,运动时在心率上也最好不要超过130次/分钟。个体情况可能会存在差异,要以让自己感觉舒服为准,不要马上恢复到之前的运动强度。运动中如果产生不适感或是有其他症状加重的情况,即出现‘劳累后不适’,应该立即停止活动;若运动后疲劳感加重,需要减量、降强度。”

除渐进恢复运动外,北京市卫健委发布的《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引》也提醒,要注意养成良好的生活习惯,康复期饮食要注意保持食物的多样化,注意荤素兼顾、粗细搭

首批国家体育科普基地名单

序号	基地名称	依托单位名称	所在地区
1	国家体育总局训练局科普基地	国家体育总局训练局	北京市
2	国家体育总局青岛航海运动学校科普基地	国家体育总局青岛航海运动学校	山东省
3	国家体育总局安阳航空运动学校科普基地	国家体育总局安阳航空运动学校	河南省
4	国家体育总局秦皇岛训练基地科普基地	国家体育总局秦皇岛训练基地	河北省
5	国家体育总局体育科学研究所全民健身科普基地	国家体育总局体育科学研究所	北京市
6	国家体育总局运动医学研究所体医融合科普基地	国家体育总局运动医学研究所	北京市
7	北京体育大学二七国家冰雪运动训练科研科普基地	北京体育大学	北京市
8	中国体育博物馆	国家体育总局体育文化发展中心	北京市
9	上海体育学院中国乒乓球博物馆	上海体育学院	上海市
10	武汉体育学院全民科学健身科普基地	武汉体育学院	湖北省
11	西安体育学院运动与健康科普基地	西安体育学院	陕西省
12	成都体育学院体医融合科普基地	成都体育学院	四川省
13	沈阳体育学院运动智能与健康科普基地	沈阳体育学院	辽宁省
14	北京大学深圳医院体育运动损伤防治科普基地	北京大学深圳医院	广东省
15	苏州大学体育科技与健康科普基地	苏州大学	江苏省
16	威海南海乒乓球训练科普基地	威海南海乒乓球训练基地管理有限公司	山东省
17	厦门三圈模型体育科普基地	厦门三圈体育科技有限公司	福建省
18	北京市体检中心体卫融合健康科普基地	北京市体检中心	北京市
19	首都体育学院双奥科普基地	首都体育学院	北京市
20	天津市体育博物馆	天津市体育博物馆	天津市
21	天津体育学院中国女排精神科普基地	天津体育学院	天津市
22	张家口学院滑雪运动科普基地	张家口学院	河北省
23	河北体育学院雄安新区运动健康科普基地	河北体育学院	河北省
24	山西农业大学民俗体育文化科普基地	山西农业大学	山西省
25	东北师范大学冬季项目科学化训练科普基地	东北师范大学	吉林省
26	哈尔滨体育学院冰雪运动科普基地	哈尔滨体育学院	黑龙江省
27	上海体育博物馆	上海市体育宣传教育中心	上海市
28	上海棋牌文化博物馆	上海棋院(上海市棋牌运动管理中心)	上海市
29	上海体育学院中国武术博物馆	上海体育学院	上海市

配;多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉,少吃肥肉;饮食清淡不油腻,避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物;保证饮水量,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料,每天喝水1500至2000毫升,合理运用药膳进行养食和食疗等。

冬季天气寒冷,新冠康复者外出时要护好头部、腰背部、腹部、双脚,佩戴帽子、围脖、手套等;洗澡时可以开着暖风。近期注意不要再感冒,避免呼吸系统的损伤。

(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。)

全国冰雪运动场所安全工作会议在京召开

本报讯 2022—2023雪季全国冰雪运动场所安全工作会议1月11日在体育总局冬运中心召开,体育总局副局长李颖川出席会议并讲话。

李颖川表示,要深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产工作的重要指示批示精神,提高思想认识,增强做好冰雪运动安全管理工作的责任感、使命感。各级体育部门要充分认识冰雪运动安全工作面临的新形势、新挑战,清醒认识工作中存在的问题和不足,以扎实细致的工作作风打好冰雪运动安全保卫主动战。近期,体育总局印发了《体育赛事活动管理办法》,各级体育部门要

将要求落到实处,研判冰雪赛事活动风险,加大监管力度,完善监管体系。

会上,体育总局冬运中心通报了2021—2022雪季全国冰雪场所安全监督检查情况,并对2022—2023雪季的安全检查工作进行部署。按照体育总局等八部委《关于进一步加强冰雪运动场所安全管理工作的若干意见》的要求,体育总局与相关部门将组成联合检查组,深入部分省市区冰雪运动场所一线开展现场检验工作。

各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团体育局以上方方式参会。(李晓洁)

江苏省体育局长会议召开

本报讯 1月11日,2023年江苏省体育局长会议以视频会议形式在南京召开。会议总结了2022年全省体育工作,安排部署2023年工作任务。江苏省体育局党组书记、局长陈少军在会上作了主题为《全面贯彻落实党的二十大精神 在中国式现代化江苏新实践中展现体育新作为》的工作报告。

2022年,江苏省体育系统高效统筹疫情防控和事业发展,推动体育强省建设各项工作取得新成绩。江苏省第二十届运动会成功举办,公共体育服务水平持续提升,新周期训练备战顺利开局,青少年体育工作不断加强,体育产业发展环境进一步优化,体育领域风险防范扎实有效。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,也是实施“十四五”规划承前启后的关键之年,全省体育系统将重点抓好以下八个方面工作。一要深化体育改革创新发展,二要加快构建更高水平的全民健身公共服务体系,三要着力提升备战参赛质量和效益,四要切实加强青少年体育工作,五要推动体育产业高质量发展,六要全力防范化解各类风险隐患,七要统筹抓好体育法治和文化宣传等工作,八要持续加强体育系统党的建设。

会议表彰了一批体育工作先进单位。无锡市体育局、南通市体育局等主要负责人作了大会交流发言。(刘 敏)

浙江省体育局长会议召开

本报讯 1月10日,2023年浙江省体育局长会议在杭州召开,全面总结2022年及过去五年全省体育工作,研究部署2023年重点任务。浙江省体育局党组书记、局长郑瑶作工作报告。

2022年浙江省体育系统勇于担当,主动作为,顺利完成北京冬奥会参赛任务,成功举办省第十七届运动会等一系列重大赛事,初步形成基层体育委员工作机制、“体育大脑”1.0等11项体育助力共富标志性成果。

2023年将做好以下七方面工作:一要切实加强党对体育工作的领导,纵深推进清廉体育建设,凝聚建设中国式现代化体育强省的强大合力;二要以中国式体育现代化推进体育事

业高质量发展,加快体育促进共同富裕,增创浙江体育治理体制机制新优势;三要全力以赴举办一届史上最成功的亚运会,交出办会精彩、办赛出彩、参赛出色的高分报表;四要深入实施全民健身战略,推动体卫融合发展,构建更高水平的全民健身公共服务体系;五要高质量推进训练备战工作,全力做好巴黎奥运会备战工作,积极推动省队联队联动改革发展,持之以恒抓好赛风赛纪和反兴奋剂工作;六要全面加强青少年体育工作,深入推进“体教融合”,促进青少年健康发展和高素质竞技体育后备人才不断涌现;七要大力实施“双倍增”计划,打造现代化体育产业体系。(余敏刚)

序号	基地名称	依托单位名称	所在地区
30	南京体育学院走跑健身科普基地	南京体育学院	江苏省
31	南京体育学院、江苏省体育科学研究所(共建)科学健身科普基地	南京体育学院、江苏省体育科学研究所	江苏省
32	常州市体育医院运动促进健康科普基地	常州市体育医疗科研所(常州市体育医院)	江苏省
33	浙江省黄龙体育中心	浙江省黄龙体育中心	浙江省
34	宁波奥体中心	宁波奥体中心运营管理有限公司	浙江省
35	安徽省体育博物馆	安徽省体育博物馆	安徽省
36	福建师范大学运动与健康科普基地	福建师范大学	福建省
37	宜春学院休闲体育科普基地	宜春学院	江西省
38	山东体育学院科学健身与健康促进科普基地	山东体育学院	山东省
39	济南市全民健身中心	济南市全民健身中心	山东省
40	湖北省体育科学研究所大众体质与健康科普基地	湖北省体育科学研究所	湖北省
41	江汉大学都市时尚体育科普基地	江汉大学	湖北省
42	湖南科技大学科学健身科普基地	湖南科技大学	湖南省
43	长沙航空职业技术学院航空馆	长沙航空职业技术学院	湖南省
44	广州体育学院体能与健康促进科普基地	广州体育学院	广东省
45	华南师范大学青少年运动与健康科普基地	华南师范大学	广东省
46	广州市体育科学研究所全民健身科普基地	广州市体育科学研究所	广东省
47	重庆邮电大学健身与健康智慧技术科普基地	重庆邮电大学	重庆市
48	西南大学全民健身科普基地	西南大学	重庆市
49	四川省骨科医院中医运动医学科普基地	四川省骨科医院	四川省
50	四川大学体育运动与华西健康科普基地	四川大学	四川省
51	云南警官学院无人系统体育科普基地	云南警官学院	云南省
52	云南体育运动职业技术学院高原航空体育科普基地	云南体育运动职业技术学院	云南省
53	西藏民族大学高原运动与健康科普基地	西藏民族大学	西藏自治区
54	陕西师范大学体育与健康教育科普基地	陕西师范大学	陕西省
55	青海省体育科学研究所高原运动与健康科普基地	青海省体育科学研究所有限公司	青海省
56	宁夏大学体育与健康促进科普基地	宁夏大学	宁夏回族自治区
57	新疆师范大学民族传统体育科普基地	新疆师范大学	新疆维吾尔自治区
58	第三师图木舒克市体育科普基地	新疆博创体育文化有限公司	新疆生产建设兵团