

# 中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2023年1月

17

星期二

国家体育总局主管  
中国体育报业总社  
有限公司主办  
中国体育报出版  
今日八版  
国内统一刊号：  
CN11-0082  
邮发代号：1-47  
第14084期

全民健身动起来 科学锻炼强体魄

## 老年人宜轻度运动逐步恢复元气

本报记者 刘昕彤

许多老年人在新冠感染后感觉身体虚弱，核酸或抗原转阴后仍有一定程度的疲劳感，甚至持续数周。许多有锻炼习惯的老年人在尝试锻炼后感到力不从心，也有老年人想要通过锻炼增强体质，但却不知如何入手。

对此，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）》建议，老年人如感到疲劳，要尽量多休息，可尝试调整每日做事节奏，不要一次做太多事情。如果精力允许，逐步恢复日常作息。在安全和无疲劳的情况下再进行锻炼，恢复力量和耐力。如果步行有困难，可考虑在床上或椅子上锻炼，从拉伸动作开始，逐步增加活动量，如做家务、散步、练太极和八段锦等。

刚开始锻炼时，从5至10分钟开始，然后每天增加一分钟，如果担心跌倒，要在有家人或朋友一起的时候锻炼。如果在运动期间或运动后感到头晕、胸痛或呼吸困难，立即停下休息并向医生咨询。

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎表示：“北方房间供暖较足，久坐少动以及各种不良坐姿会诱发和加重颈椎病，进一步影响神经功能与四肢功能；南方房间因为没有供暖，湿冷阴气较重，也会造成颈椎病和四肢骨关节疾病的发生与加重。久坐少动，心肺功能得不到合理激发，微循环会减退，也为微血栓的产生提供了条件。所以无论居家还是户外，都需要保持合理的有氧运动水平，有冬练意识和活动意识，避免心肺功能退化，防止血栓产生。”

冬季天气寒冷，厉彦虎推荐老年人进行室内室外锻炼相结合，在中午前后阳光充足的时候，在身体允许的条件下可进行户外低强度活动，例如散步、做广播操、做背柱牵拉操、打太极拳、跳广场舞等。保持合理通风条件下，室内原地跑、室内拉伸锻炼以及室内传统导引术如太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等也是很好的选择。

太极拳是以腰部为轴，带动上下肢做屈伸旋转的中等强度有氧运动，在运动过程中全身肌肉参与收缩，既可以拉伸放松脊柱四肢关节，也对全身机能促进有很大好处；八段锦不仅有利于激发自身调理能力，而且有利于老年人增强体质，提高肌肉力量，预防跌倒，减少慢性疾病的发生；易筋经作为传统推拿保健功法，其健身动作中多以腰部左右屈伸旋转为主。通过肌肉静力性收缩配合多关节协同运动，能有效改善骨矿物质密度，增加肌肉力量，提高机体稳定性，有效降低老年跌倒骨折的发生。

（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。日常防疫疫情的传播和病毒的感染，除了接种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。国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部和本报特开辟“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。）

## WTT常规挑战赛德班站国乒夺4金

本报讯 当地时间1月15日，为期6天的世界乒乓球职业大联盟WTT常规挑战赛南非德班站收官。国乒斩获5个项目中的4项冠军，钱天一收获女单冠军，林诗栋/蒯曼将混双冠军收入囊中，林诗栋/陈垣宇、张瑞/蒯曼分获男双、女双冠军。巴西名将卡尔德拉诺夺得男单冠军。

本站赛事是今年WTT系列赛事的首站，中国乒乓球队派出钱天一、范思琦、张瑞、蒯曼、刘炜珊、陈熠、石洵瑶、林诗栋、徐瑛彬、薛飞、陈垣宇、梁俨苧、孙闻等年轻选手参赛。

女单决赛在钱天一和范思琦之间展开。两人的比拼较为

胶着，最终钱天一把握住多局的关键分，大比分4比1取胜。林诗栋/蒯曼与薛飞/钱天一会师混双决赛，年轻组合林诗栋/蒯曼颇具冲击力，以3比1获胜。林诗栋和蒯曼还分别收获了男双、女双冠军，成为本站比赛的“双冠王”。男双决赛中，林诗栋/陈垣宇3比1战胜徐海东/徐瑛彬。张瑞/蒯曼3比1击败钱天一/石洵瑶，将女双冠军收入囊中。

男单方面，仅小将林诗栋一人晋级八强。1/4决赛中，林诗栋苦战5局不敌卡尔德拉诺止步。决赛中，卡尔德拉诺直落4局战胜乌克兰选手扎穆登科夺冠。（李雪颖）

本报讯 2022-2023赛季全国

自由式滑雪上技巧冠军赛1月14日至16日在张家口崇礼云顶滑雪场举行，共有来自全国7个单位的44名运动员报名参赛。比赛首日，来自黑龙江省雪上训练中心的李牧赛和郑州大学体育学院冬季运动管理中心的曹天晴分获男、女个人冠军。

第二日进行的男、女双人项目（PK）比赛极具观赏性。双人项目是米兰冬奥会正式比赛项目，本次比赛也是多年来全国比赛第一次设置双人项目。经过多轮对决，来自黑龙江省雪上训练中心的李牧赛和郑州大学体育学院冬季运动管理中心的曹天晴分获男、女双人冠军。

最后一个比赛日进行的是男、女滑降比赛，为了引导教练员、运动员在训练中更加重视滑降技术的打磨，为综合技术全面提高打下基础，全国比赛中第一次设立滑降项目。经过激烈角逐，黑龙江省雪上训练中心的李牧赛和郑州大学体育学院冬季运动管理中心的曹天晴又一次将男、女滑降冠军收入囊中。

本次比赛由体育总局冬运中心主办，张家口四季体育产业发展集团有限公司承办。（李晓洁）

## 全国自由式滑雪上技巧冠军赛落幕

## 澳网正赛打响 中国大陆球员4人晋级

本报讯 1月16日，2023赛季澳大利亚网球公开赛在墨尔本打响。6位出战的中国大陆球员中有4人晋级。

这次澳网共有3位中国大陆男子球员参加正赛，为历史最多。17岁小将商竣程以总比分3比1战胜德国人奥特，这不仅是他职业生涯的大满贯首胜，也是中国大陆男子球员在澳网正赛的首胜。商竣程赛后表示，本场的策略是为我为主，而非特别关注对手的状态。商竣程本场开局打出了很多制胜分，这有助于他进一步执行既定战略。

另一场比赛中，去年在美网实现中国大陆男网大满贯首胜突破的吴易昺经过5盘大战惜败于法国球员穆泰。他赛后表示，自己本场比赛状态不是很好，对手的打法对他限制很多，但

自己不会因一场失利丢掉信心，今年的目标是打进世界前30。

女子球员方面，首日共有4位中国球员出战。郑钦文首轮对阵世界排名第86位的匈牙利球员加尔菲，她从比赛一开始就展现出了压倒性优势，以6比0和6比2两盘横扫对手。值得一提的是，自从去年澳网完成大满贯首秀以来，郑钦文已连续5个大满贯都成功闯过首轮关。王欣瑜击败澳大利亚外卡球员亨特，朱琳战胜加拿大球员马里诺。

袁悦首轮对阵萨卡里，在与赛会6号种子的这场较量中，袁悦没能创造奇迹，以1比6和4比6两盘交出比赛。不过能够对阵世界前10的球员，对袁悦来说是一次宝贵的学习机会。（马艺欧）

新春走基层

## 中国场地自行车队吹响巴黎奥运备战号角

本报讯 为贯彻落实国家体育总局召开的巴黎奥运会备战工作座谈会和冬训动员会会议精神，进一步加强思想政治教育和作风建设，打造能征善战、作风优良的国家队，中国场地自行车集训队1月中旬在浙江长兴体育训练基地进行了军训和爱国主义教育，吹响了巴黎奥运会备战号角。

本次军训以“无愧使命担当，不负伟大梦想”为主题，内容覆盖军事训练、内务整理、爱国主义主题讲座和革命历史展馆参观等。

队列训练是体现团队作风的基础，伴随着教官一声声洪亮的口令，参训人员的军训动作逐步规范，在过程中不断抠细节、抓习惯。除此之外，队伍还学习了《强军战歌》和爱国手语操，进一步充实内容，深化内涵，洪亮整齐的军歌声唱响了自行车队向新征程奋进的号角。

“爱国主义教育演讲”讲座的开展让全体参训运动员和教练员切实体会到勤奋学习、努力训练中包涵的爱国主义情怀。

通过本次军训，队伍收获了钢铁般的意志、雷厉风行的作风和坚定不移的毅力，体现了中国场地自行车队昂扬的精神风貌。“通过军训锤炼了思想作风，磨炼了意志，今后面对再多的困难也有信心去面对它、战胜它。”奥运冠军鲍珊菊表示，通过军训学习了军人对祖国和人民的强烈责任感，接下来要把这种精神带到训练中去，以军人的标准更加严格要求自己，刻苦训练，为祖国争光。

运动员们通过军训倍感肩负的责任与使命，将以更加昂扬的姿态和扎实的行动，投身到巴黎奥运会的备战中，以能打胜仗为目标，做好巴黎奥运周期的备战参赛工作。（弓学文）



中国自行车运动协会供图

## 合理运动过个健康年

本报记者 刘昕彤

随着人们健康观念的进步和消费理念的变化，春节的举家欢聚除了吃喝以外，有了更多健康休闲的新选择，过个体育年、健康年成为许多家庭的过年方式。和家人来一场跳绳PK赛，和朋友相约颠球大战，和孩子一起去滑雪滑冰，这个春节有多种选择。

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎提醒道：“人们在冬季活动减少，居家时间较长，为身体健康埋下很多隐患，适逢春节假期，容易产生久坐、肥胖等问题，因此我们在假期家人团聚之余也要科学开展体育运动，坚持冬练，增强身体抵抗力，养成科学的运动习惯，呵护自己和家人的健康。”

厉彦虎建议，冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。这是因为冬季气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适。年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可消耗更多热量，锻炼的时间应该比春夏季多出10至15分钟；中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动，也可与家人一起进行体育活动，中年人身体状况一般都处于下降趋势，不要因为忙于工作、忙于过年就放弃健身，否则冬天就是一个“藏病”的季节。

锻炼最好不要过早，冬季晨练适宜在日出后进行。一天中最佳健身时机在14时至19时之间，此时人体自身温度较高，体力较充沛，容易进入运动状态，对健康大有裨益。春节期间可以在阳光充足的时候做好保暖，尽量和家人一起多参加户外运动，不仅有助于视力保护，也有利于身心放松。在室外锻炼做好充分热身，注意安全。冬季寒冷，血管收缩，血液循环不畅，肌肉和韧带也较紧，可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习，使身体发热微微出汗后，再进行较大强度的运动。

厉彦虎特别提醒，不少人处于“阳康”阶段，对于这类人群尤其要在安全的强度下运动，既不过强也不过弱。注意监测心率，控制自己的运动强度。运动时心率达到适宜心率标准而又没有出现明显不适，那么这个运动强度就是合适的强度。冬季寒冷，循环功能相对较弱，大运动量、高强度活动引起大汗淋漓，反而会增加心肺负担，增加外感风寒风险。

告读者 本报1月19日、20日、23日、24日、25日、26日、27日休刊。

## 一个滑雪场经营者的一天

本报记者 王辉

1月15日清晨，石家庄无极山滑雪场的天际刚刚浮现一抹鱼肚白，只见一个身影从雪中中级道上疾驰而下，干净利落地停在白皑皑的雪地坡下。

“我几乎每天都是雪场的第一个体验者，主要是为了检测场地的雪质情况，如发现某些地方有问题，我会及时叫相关工作人员进行处理。”石家庄无极山滑雪场总经理李树奇告诉记者，只有经常补雪、平整场地，雪道的雪才不会乱，才能确保滑雪者在雪道上有良好的体验，进而留下更多回头客。

早上9点，雪场开门营业，虽然当天气温有点低，但丝毫没有影响雪友们的滑雪热情。春节前最后一个周日，一

大早便有不少滑雪爱好者到达这里，李树奇带领教练员们在门口排队迎接他们的到来。

“这个雪季，因北京冬奥会的带动，群众参与冰雪运动的热情高涨，临近春节，雪场的客流量已恢复到往年同期的80%，随着农历新年的到来，预计春节期间就能回到往年同期的正常水平。”上午10点左右，雪场已经迎来200多名游客，看着雪友们都换好装备走上雪道，李树奇又向雪具大厅负责人叮嘱了几句，便从雪具大厅转到滑雪场餐厅，开始和餐厅工作人员一起为游客准备午餐。

“周末客流量大，你们多准备些山鸡和山猪肉，鸡肉一定要处理干净，多炖会儿入味……”叮嘱完后，李树奇又来到就餐大厅和工作人员一起逐桌码放餐具。“我们滑雪场位于无极山园区，餐厅的食材大部分来自于园区

自产，由于食材好，又采用了当地传统特色做法，深受游客喜爱，时常会有顾客吃完后还会打包带走一份。今年春节为了方便雪友购买农副产品年货，我们还在雪场设置了免租金的年货专区，让附近村民把具有当地特色的农副产品免费寄放售卖，帮助农民解决农副产品出难的问题，既是助力乡村振兴，又方便了城里市民添办年货。”李树奇说。

晚上7点，雪场餐厅最后一批客人踏上了返程，雪具大厅仍然灯火通明，七八名员工仍在忙碌着。“近期，为确保游客的安全，我们雪场仍坚持日常消杀，每日闭场后，大部分员工下班后，我会监督相关工作人员对大厅地面进行喷洒消杀，柜台及设备进行擦拭消毒，雪服进行照射消毒，一个程序下来，常常要到晚上八点多。”李树奇说，虽然忙碌了一天身体很累，但是看到码放整齐的雪服，擦拭干净的雪具，为迎接第二天的客人做好了全部准备，心里还是甜丝丝的，作为一名滑雪场经营者，每天天不亮就到雪场，晚上八九点才踏上归途，这是雪季工作的常态。