

# 浙江嘉兴为市民打造运动新空间

本报记者 轧学超

为不断满足人民群众日益增长的运动健身需求，浙江嘉兴经开区一直以来不断推进基层体育设施建设，盘活微空间，构筑完善的健身平台，建起“生态+运动+健康”的“10分钟健身圈”，圈出百姓幸福感，扎实推进共同富裕典范城市建设。近日，经开区又新增两处运动打卡地，当地百姓在家门口享受到了更便捷、时尚的高品质运动环境。

健步绿道、篮球场、乒乓球、健身路径……过年期间，经开区开禧大桥下的运动空间人来人往。“天气好的时候，我们就要逛逛。小伙子们喜欢打篮球，老年人和小孩喜欢使用各种运动设施。”家住大桥周边禾源社区的张旭对这片家门口新修建的运动区域赞不绝口，“你看场地颜色很鲜艳，就连承重梁柱也都刷上了装饰色带，看着就觉得活力四射。”

据悉，经开区开禧大桥于去年7月正式建成通车，极大地方便市民交通出行。随即，关于如何开发利用开禧大桥桥下空间被列入嘉兴经开区经投集团的议事日程。“我们在前期走访中了解到，大

桥周边的禾源社区是个拆迁安置小区，老年人和儿童居多，周边居民提出希望能有一片运动休闲场所。”嘉兴经开区经投集团工作人员顾阳介绍，考虑到居民的实际需求，在设计开禧大桥桥下空间改造方案时，专门配置了运动健身、儿童游乐功能区。

值得一提的是，整个运动场地的设计风格不仅时尚动感，还在功能上将市民的运动安全放在了重要位置。例如，篮球场底层铺设一层沥青材料，面层涂刷的是新型树脂材料，既保证了场地弹性，还具有防滑功能。篮球架的篮板下沿还专门增添了一圈防撞泡沫材料，防止撞伤。

顾阳还告诉记者，为方便市民前来健身打卡，桥下空间还建有一座免费停车场，可容纳70辆车。“下一步，我们计划继续拓展开禧大桥桥下空间，沿着禾源新都绿道，建设一处儿童游乐场所、一处台地花园。待到整体工程竣工验收后，将移交给街道或者社区运营，希望未来更多百姓在这里收获健康和快乐。”

经过4个多月改造，嘉兴市区新滕塘两岸绿化景观工程（翠堤公园段）也于近日完工并投入使

用。改造一新的翠堤公园被打造成景色宜人的生态运动公园。

走进嘉北街道翠堤公园，映入眼帘的是一圈长约300米的塑胶跑道，跑道圈内是一座篮球场，并设置有保护围栏。旁边还有一组健身器材和儿童游乐设施。位于公园南侧，一条健步走绿道与新滕塘绿道相连。

据经投集团项目相关负责人介绍，翠堤公园此前存在美化力度不够、亮化不足、绿化品质低等问题。去年8月，围绕突出生态运动主题的改造项目正式启动。换上“新装”的翠堤公园不仅好玩，还很智能。每个健身器材顶部的遮阳棚都由太阳能电池板做成，不仅能遮阳挡雨，还能及时充电，晚上还可以自动照明。另外，居民们在运动过程中，只需扫描健身器材上的二维码进入小程序，就可以通过数据反馈和动画演示进行科学健身。与此同时，器材上的高清多媒体屏幕还可以显示出健身者的运动数据、心率、卡路里等。

“我们在户外就可以体验高级健身房里才有的品质运动，大家来运动的积极性都提高了不少。”带着家人前来锻炼的市民朱晨忍不住感叹。

## 图片新闻



2月14日，“迎杭州亚运会趣味跑”在卡塔尔首都多哈举行。图为活动参与者从起点出发。

新华社发（厄库摄）

## “阳康”后科学稳步恢复体能

本报记者 王子纯

“阳康”之后，许多患者免疫力下降，体弱乏力的症状连续多日无法缓解。为保证心、肺、神经系统安全，感染症状消失后，最好的做法是稳步恢复活动及运动量。为此，北京大学第三医院（以下简称“北医三院”）和北京教育学院联合创编了北医三院体能恢复操（以下简称“体能恢复操”），帮助无基础疾病的新冠病毒轻型感染者在“阳康”之后逐渐恢复体能，早日回归正常生活和体育运动。北医三院康复医学科副主任杨延砚提醒，除“阳康”人群外，其他因为各种疾病导致体能下降、体弱乏力的患者也可以尝试练习，“患者在逐渐恢复过程中，也大多需要进行适当全身性运动，这时体能恢复操就是比较好的选择，因为这套操非常安全、简单。如果出现症状反复情况还是需要及时寻求专科医生的帮助。”

体能恢复操分为初级和中级两个版本，体现一个进阶的练习过程。初级版包含4节训练内容，分别是颈肩运动、胸背运动、躯干运动和整理运动。杨延砚介绍：“初级版做起来相对简单，动作以静态牵伸为主，主要是为了维持软组织的柔韧

性，‘唤醒’身体，为中级版训练做准备。”中级版适当加入动态练习，围绕躯干带动四肢做运动，相较初级版节奏感更强，7节训练内容分别是颈部运动、伸展运动、腹背运动、体转运动、体侧运动、提踵运动和整理运动。需要注意的是，练习应开始于无症状后7至10天，且首次训练时间少于15分钟，以后每次增加5至10分钟。训练期间心率应小于最大心率（220-年龄）的70%。初级版至少连续练习3天且无症状反复，再尝试过渡至中级版训练。中级版至少连续练习3天且无症状反复，再尝试过渡至快走等有氧运动或园艺、搬运家具等较重的体力劳动。

杨延砚表示，为充分保证体能恢复操的科学性，在创编过程中，北医三院康复医学科的医生和治疗师组成研发团队，参考最新文献、结合三院经验，最终筛选出安全性高且适合全年龄段人群的动作素材。为避免医疗体操的枯燥感，让科学的训练被更多群体接受和参与，北京教育学院体育与艺术教育学院教师饶子龙，通过艺术手段将个体动作进行有逻辑、有规律、有层次的排列和串联，形成简单易学易操作的康复内容，最大程度提高了体能恢复操的美感。同时，悠扬的配

乐还能够让练习者心情愉悦，达到身心双重疗愈的最佳锻炼效果。

目前，北医三院和北京教育学院都已在官方平台发布体能恢复操的视频和文字内容。特别是在开学季，北京教育学院面向广大中小學生、老师、家长进一步推广体能恢复操，为新学年、新起点、新征程储能续航。饶子龙说：“创编体能恢复操还有一个很重要的出发点，就是希望通过学生带动家庭参与练习，提高家校黏合度，在社会范围内形成更广泛的影响，促进全民健康。”杨延砚也认为，对中小學生来说，体能恢复操十分简单易学，对场地没有过多要求，如果能进一步推广，会更有效果。一直以来，北京教育学院特别关注青少年健康成长，未来还将继续携手北医三院以“体卫融合”的方式推出专门针对中小學生的体能恢复操等一系列运动康复内容，提升大众健康水平。

杨延砚强调，做任何运动训练都要讲究科学，而科学运动的概念一定是个体化的，也就是要根据个体差异调整运动方案，“我们更需要学会聆听自己的身体，培养良好的身体感知能力。以体能恢复操为例，如果在训练过程中出现严重疲劳、呼吸急促、胸闷气短等不适反应，就是身体在求救。希望大家能在享受运动快乐的同时，随时关注身体变化。参与运动锻炼是好事，但是如果能坚持科学运动，知道什么时候停下来，这样就好了。”

为自己是一个中国人而感到骄傲和自豪。同时我们也有自己的骨气，能够正视跟世界强队的差距，能够摆正自己的位置，认识自己的不足。将来，我们将继续坚持刻苦训练，踏实提高自己的技战术和综合素质，时刻以习近平总书记“七一”重要讲话精神鼓舞自己，为建设体育强国，实现中华民族伟大复兴贡献属于中国女篮的力量。

在此，作为一名女篮运动员，我庄严承诺，建设体育强国，女篮责无旁贷，我也将全力以赴！

## 高志丹会见俄罗斯、希腊驻华大使

本报讯 2月14日，国家体育总局局长、中国奥委会主席高志丹在京分别会见了俄罗斯驻华大使伊戈尔·莫尔古洛夫，希腊驻华大使埃夫耶尼斯·卡尔佩里斯。

在会见伊戈尔·莫尔古洛夫时，高志丹高度评价中俄体育友好关系和2022—2023年中俄体育交流年取得的积极进展。他表示，体育已成为两国民间交往中最活跃的因素之一，期待双方在中俄体育交流年框架下继续全面深化合作，推动互利双赢，发挥体育独特作用促进两国民心相通，为中俄新时代全面战略协作伙伴关系发展作出更大贡献。

莫尔古洛夫表示，体育交流是中俄友好关系的重要组成部分，希望双方继续落实好两国元首达成的重要共识，不断拓展体育合作的深度和广度，办好中俄体育交流年，取得更多

务实成果。俄罗斯驻华使馆将一如既往支持双方体育领域交流合作。

在会见埃夫耶尼斯·卡尔佩里斯时，高志丹表示，中国和希腊都是奥林匹克运动的重要参与者和推动者。近年来，两国围绕奥运会、体育项目交流等开展了交流合作，取得丰硕成果。中方愿继续同希方一道，加强务实合作，共同践行奥林匹克精神，通过体育助推国之交、民相亲，为深化两国全面战略伙伴关系作出更大贡献。

卡尔佩里斯对北京成功举办2022年冬奥会表示祝贺。他表示，奥林匹克运动发源于希腊，体育对于希腊人民有着特殊的意义。希方重视与中方深化体育领域合作，弘扬奥运精神，加深中希友谊。

总局外联司司长吴坚、副司长宋雪莹参加上述会见。

（曹 斌）

## 内蒙古体育局党组召开年度民主生活会

本报讯 2月13日，内蒙古自治区体育局党组召开2022年度民主生活会。

会前，内蒙古自治区体育局党组专题研究部署民主生活会各项工作，制定民主生活会方案，采取集体研讨与个人自学相结合的方式，聚焦民主生活会主题，联系个人思想和工作实际，深入查摆不足，进行党性分析，开展批评和自我批评，推动加强和改进工作。

会议首先通报了党组班子党史学习教育专题民主生活会整改措施落实

情况和本次民主生活会征求意见情况。内蒙古自治区体育局党组书记王征宇代表党组班子作对照检查，并带头作个人对照检查。其他党组成员逐一作对照检查。

会议强调，要增强政治意识，强化理论武装，强化问题导向，狠抓整改落实，强化担当作为，提升工作质效，严格落实全面从严治党主体责任和“一岗双责”，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，推动各项工作落地见效。

（黄璐超）

## 深圳福田全民健身嘉年华引领运动风尚

黄心豪 陈梁

近日，深圳福田全民健身嘉年华在广东省深圳市福田区深圳节日大道——中央大街开幕。五大福田体育福利发布，九大活动区域精彩纷呈，整场嘉年华活动充分立足福田全民健身发展，引领全民运动热潮。

2022年，福田区大力推进疫情防控和经济发展“双统筹”，实现“双胜利”，体育事业也实现了跨越式发展。过去一年，福田区全市首创“一网统管、一键预约”平台，为市民朋友提供体育馆预订服务，让公共服务像网购一样方便；积极推出千万元体育消费券，让体育运动更实惠，让便民利民惠民更加触手可及；联合培养2名女子冰球运动员参加北京冬奥会，实现历史性突破。下一步，福田区还将持续引进更多重量级国际国内赛事，推进“星罗棋布计划”，全力升级文体场馆“一网统管、一键预约”平台，加大惠民力度，全力打造符合中国式现代化典范城区气质的体育强区。

嘉年华开幕式上，福田区面向广大市民发布了五大体育福利：福利一，“一网统管、一键预约”文体服务平台3.0升级版正式上线，拓展升级五大功能。

福利二，2023年福田全民健身赛事活动日历，全年赛事活动超过120项，实现周周有活动、月月有赛事、精彩一整年。

福利三，2023年度重大赛事活动预告，“国际篮联三对三挑战赛”“2023

年全国击剑锦标赛”等多项国内外顶级赛事亮相福田，易建联、郑洁、雷声等体育名人赛事轮番上演。

福利四，公共体育场馆免费开放日历，九大公共体育场馆全年免费开放40天，全区室外健身设施和学校室外体育场地全年免费开放。

福利五，全年将发放超1000万元体育消费券，活动现场发放200万元，真金白银惠及全民。

整个活动现场共设置九大区域，分别为主舞台区、展板展示区、极限运动区、帆船运动区、趣味运动区、健身运动区、骑行运动区、互动展示区和能量补给区。

嘉年华主会场的活动项目设置极具创新性和趣味性，具有参与门槛低、覆盖人群广、形式新颖丰富的一系列特点，实现不同人群、不同年龄市民群体的全覆盖。其中，极限运动区的BMX小轮车比赛精彩绝伦，深受广大市民喜爱；帆船运动区让广大市民在中心城区近距离接触帆船帆板等水上运动项目；健身运动区为健身爱好者提供不同的运动项目和专业的健身指导；骑行运动区提供了儿童运动的新选择；趣味运动区、互动展示区的多样创意活动、互动体验增强了市民朋友的体验感和参与感；能量补给区则让市民朋友在运动的同时享受多样餐饮和服务保障。

此外，活动当日全区各街道也开展了各具特色、形式多样的全民健身活动，点燃了广大市民的运动健身热情。

## 公示

根据国家新闻出版署《关于开展2022年度新闻记者证核验工作的通知》要求，我单位中国体育报业总社有限公司已对新闻记者证持证人员进行严格审核，现将我单位拟通过年度核验人员名单进行公示，公示期2023年2月15日—2月21日。举报电话为010-67135282。

拟通过年度核验人员名单：

罗宇、肖航、李喆、谭杰、杨松、曹勇、于帆、方卉、石凝、赵蕊、王哲、赵刚、阎志强、鹿麟、李皓洁、刘昕彤、张小可、陈丹、王静、王辉、付媛

杰、王宪民、袁雪婧、田洁、扈建华、周圆、邓学政、康少寒、张晓茹、李东焯、贺广铜、葛会忠、林剑、孙月双、曹晟、陈君、张昕、邢巍、张旭光、魏征、杜捷、周萌、赵萌、刘先永、史伟、王灿、顾宁、苏畅、贾海红、郭国华、王向娜、弓学文、李刚、贺遐、李世让、丰佳佳、蒋亚明、李金霞、李雪颖、芦韦、马艺欧、傅潇雯、冯雷、孟洪涛、肖梦楠、陆娟、赵彤杰、杨天婴、江川、倪敏哲、安灵均、白宇、刘诺、刘敏、邹丽、黄心豪、邓红洁、许珂

（上接第一版）

2021年也是我个人最困难的一年，3月份全运会预赛双膝受伤，虽然已经尽最大努力接受手术并积极康复，但还是遗憾错失奥运会比赛，给我心理带来巨大冲击。回想当时的自己，也经历了很久才平复过来。在面临困难时，是理想和信念一直支撑着我决不言弃，坚强站起来。这一切的经历对我而言，都是宝贵财富。痛也好苦也罢，遗憾也好可惜也罢，所有的磨难和隐忍，一定是人生中的一种历练，让我有时

间可以沉淀自己。同时作为入党积极分子，我一直在要求自己努力学习，不断坚定自己的信念，激励自己在困难中咬牙坚持，不断奋进。

作为一名青年篮球运动员，我深感自己责任重大。我们女子三人篮球正处在追赶世界顶级水平的重要阶段，在这个阶段，我们既获得了一定的成绩和国民关注，同时与金牌又有一定距离。这个节点，正是考验我们的信念和坚韧程度的关键时刻。我们坚信，中国女篮不比任何人差。我们时刻