

让赛事与世界级城市群发展双向赋能

——全运会为粤港澳大湾区体育产业发展带来新机遇

本报记者 王辉

“大湾区国际体育商业峰会是首个在澳门举办的同类峰会，与澳门推动会展与体育产业发展的策略方向一致。澳门拥有完善的会展设施，可以在推动体育业务联系和合作方面发挥重要作用。”澳门特区政府贸易投资促进局主席余雨生表示，澳门欢迎体育业界抓住粤港澳大湾区蓬勃发展的历史机遇，拓展商机。

近日，首届大湾区国际体育商业峰会在澳门银河国际会议中心举办，超过500位来自全球各地的体育商业精英在此相聚，共议2025年第十五届全运会、世界体育在2024年的发展和变革以及大湾区在其中的机遇。

2025年11月，第十五届全运会将在粤港澳大湾区举行，这将是港澳地区首次参与承办全运会，也是粤港澳大湾区首次作为一个整体承办大型综合性体育赛事。

近20年来，粤港澳大湾区多地已举办过大型国际性赛事：澳门在2005年举办了第4届东亚运动会；

香港在2009年举办了第5届东亚运动会；广州在2010年举办了第16届亚运会；深圳在2011年举办了第26届世界大学生运动会……粤港澳大湾区有着强大的体育基础及丰富的办赛经验。

粤港澳大湾区作为全国备受瞩目的经济发展枢纽地，近年来也在努力将体育作为发展的新动能。2019年印发的《粤港澳大湾区发展规划纲要》提出，共同推进大湾区体育事业和体育产业发展，联合打造一批国际性、区域性品牌赛事。

峰会上，中国篮球协会主席姚明表示，用体育去连接世界，其实就是要不断加入X因素，不断去碰撞，形成化学反应。如果在东亚地区推出一个有规模的、可以长期性的、有影响力的篮球联赛，大湾区参与其中是非常合适的。

观澜湖集团副主席朱鼎耀认为，第十五届全运会将带来硬件基础设施的升级，也会推动三地旅游经济、青少年和草根体育的发展。它会让大湾区进行更好地衔接，一项比赛如果能在三地进行，影响力会大不一样。

澳门银河娱乐集团首席营运总监祁嘉杰表示，

澳门特区政府去年11月发布了《澳门特别行政区经济适度多元发展规划(2024—2028年)》，提出“1+4”适度多元发展策略，其中体育便是多元化策略之一，文体未来占澳门GDP的比重将达到15%。“银河新开设的场馆已经能满足许多国际赛事的举办条件，下一步我们需要找到更多本地之外的合作伙伴和推广渠道。”

“从社区、市场、文化等方面来看，大湾区很适合进行国际交流，现在又有了更便捷的交通和升级后的基础设施，加上全运会这个契机，因此在体育上会有非常好的合作和互补机会。”作为全球顶尖的体育建筑设计和咨询公司，博普乐思早在上世纪90年代初就已经布局大湾区体育场馆开发。博普乐思香港项目设计负责人伊斯马尔·梅尚表示，香港有独特的文化，深圳有大量的科技公司，澳门有发达的娱乐业，区域上的协作越来越重要。

如今，数字技术的应用对各级赛事都产生了深远的影响，相信明年在粤港澳举办的第十五届全运会上，数字化运营、数字化竞赛、数字化传媒、数字化体验将会得到更多应用。



图片新闻

3月3日，2024年全国春季游泳锦标赛在青岛国信体育中心游泳跳水馆进入第三个比赛日。图为乔荣欣在男子400米个人混合泳比赛中。

中体在线 张昕摄

本报记者 刘昕彤

近日电影《热辣滚烫》中关于减脂瘦身和运动的励志片段掀起了一股全民健身热，“一年时间减重100斤”能否实现？关于健康减脂有哪些误区？对此，本报记者采访了国家体育总局体育科学研究所研究员张漓。

张漓表示，通过合理的饮食控制配合科学运动，一年时间达到减重100斤的效果是可以实现的。但张漓同时提醒，对于“100斤”这个数字不必过于追求，科学减重还是要更关注减重的“质”，体脂率、体脂肪、瘦体重等参数更具参考意义，“不要单纯关注减重总量，而忽略100斤里有多少脂肪、多少肌肉、多少水分，这关乎是否达到真正减脂的目的，以及避免减脂的同时对健康带来伤害。”

“热辣”减脂避开误区

张漓解释，减重不等于消耗脂肪。如果重量里大部分是水分，第二天吃吃喝喝，会很快反弹，这样的减重没有太大意义。如果单纯依靠极低热量饮食来消耗脂肪，会将身体的肌肉也一同消耗掉，而且以后很难再长回来，造成身体瘦体重的丢失，主要是肌肉蛋白质和内脏蛋白质的流失，不仅让身体变得虚弱，神经和内分泌系统也会产生紊乱，给身体带来损害。“因此，提醒大家不要盲目地追求短时间内大幅度的体重减轻，而是监控好自己的体脂变化和瘦体重的变化，科学减脂。”

张漓表示，对于减肥而言，如果每日摄入的总热量小于消耗量，就能达到减脂效果，也称为“制造热量缺口”。

但热量缺口并不是越大越好，过大的热量缺口可能会造成营养不良。对于超重及肥胖人群而言，《中国肥胖预防和控制蓝皮书》推荐将每天的热量缺口控制在500—750千卡的范围内，这就要求通过调整饮食和科学运动两方面来控制。张漓做过多次科学减脂方面的实验，实验结果显示，合理饮食和科学运动两者如果搭配得当，1+1的效率可以大于6。

张漓建议，调整饮食一是要有合理的能量摄入，二是采用平衡的膳食结构，一定要吃主食，三是保持一日三餐，最好能做到少食多餐。这样的饮食模式可以保护自己在减脂时尽量减少营养不良问题的发生。对于科学运动，

则涉及个性化的运动选择问题，减肥需要长期坚持，首先要选择感兴趣的运动，否则很难坚持下去。另外，长期坚持运动也需要条件，包括场地、时间、费用、精力等多方面，对于多数人来说，运动项目以门槛较低、方便易行为宜。

“可以通过低强度运动和高强度运动结合的方式达到减脂目的。”张漓建议，低强度运动包括慢跑、快走、骑行等，主要通过长时间持续运动来消耗脂肪，运动风险低，适合绝大多数人。研究显示，低强度运动如果想达到减脂效果最大化，每次运动时间要在1-2个小时之间，一个半小时最佳；对于体质良好的健康人群，配合高强度间歇运动，通过对身体刺激提高代谢水平，强化瘦体重，可以收获更多的健康效益，达到事半功倍的效果。

广东体育局部署安全生产治本攻坚三年行动

本报讯 广东省体育局召开全省体育系统安全生产治本攻坚三年行动部署会，明确目标要求，部署重点工作。

广东省体育局局长崔剑表示，要提高政治站位，强化责任担当，以严肃认真的态度抓好攻坚行动；强化组织领导，确保各项工作有序推进；狠抓责任落实，严格落实“党政同责，一岗双责，齐抓共管，失职追责”和“三管三必须”要求，切实落实安全管理责任；加强督导检查，建立健全督查督办机制，不折不扣落实各项工作；强化教育培训，综合统筹系统内外资源，通过交流学习、培训演练等方式，提高体育系统业务和管理人员的安全意识和管理水平。治本攻坚三年行动要紧紧围绕6个重点领域和5项重点任务，结合实际细化方案、梳理清单，抓紧补短板、强弱项，确保方案执行有力、落地落实，全面提升本质安全水平，保持广东省体育领域安全形势持续稳定向好。

会议以电视电话会议形式召开。（黄心豪）

浙江全力打造全民健身公共服务示范区金名片

本报讯 2024年浙江省群体（体总）工作会议日前在浙江省永康市举行。浙江省群体工作战线将在今年继续发力促进全民健身、全民健康深度融合，打造全民健身公共服务示范区金名片，为浙江勇当先行者、谱写新篇章作出体育更大贡献。

过去一年，浙江省全民健身公共服务体系建设上了一个新台阶，群众体育事业发展水平走在全国前列。截至2023年底，浙江省人均体育场地面积达到3.0平方米，经常参加体育锻炼人数比例达到44.5%，国民体质合格率达到94.3%，居各省区前列。据悉，今年浙江省群体工作战线将再接再厉，力争到2024年底，全省人均体育场地面积达到3.1平方米以上，经常参加体育锻炼人数比例达到44.8%，国民体质合格率达到94.4%。

国家市场监督管理总局发布《2022年全国公共服务质量监测情况通报》显示，浙江省公共体育服

务质量满意度得分名列前茅，杭州、宁波、绍兴等3个设区市排名全国前十。据了解，到2024年底，浙江省机关企事业单位体育场地设施向社会开放将达到1500家以上，市本级和每个县（市、区）达到15家（山区26县和海岛县达到10家）以上，上线“浙里办”并实现查询、导航、预约、核销等功能，基本形成政府、部门、社会力量相互衔接的体育场地设施开放工作格局。

2024年是实施“十四五”规划、统筹推进“两个强省”建设关键之年。除了全面推进机关企事业单位体育场地设施开放外，浙江将在多项重点工作上发力：包括持续推动全国全民运动健身模范市县和省级体育现代化县（市、区）创建“双创联建”、加快完善公共体育基础设施建设、持续提升公共体育场馆开放水平、加快打造体卫融合标志性成果、持续深化基层体育治理体系改革、全面提升体育社会组织公共服务水平等。（陆英健）

江苏启动“纯洁体育宣传月”

本报讯 为进一步加大反兴奋剂宣传教育力度，持续推动江苏反兴奋剂教育“全覆盖、全周期、常态化、制度化”，2024年江苏省“纯洁体育宣传月”日前启动。全省13个设区市及相关训练单位设立了分会场，反兴奋剂宣传月主题活动正式拉开帷幕。

2024年江苏省“纯洁体育宣传月”旨在强化拿奥林匹克精神的金牌、拿遵纪守法的金牌、拿干净的金牌意识，坚决推进反兴奋剂斗争。期间将举办一系列形式多样、内容丰富的活动。这些活动将针对运动队不同人员，帮助他们全链条掌握反兴奋剂知识；通过反兴奋剂海报设计大赛，寓教于“艺”，在创作火花中进一步点亮运动员对反兴奋剂工作的认识和理解；通过反兴奋剂知识竞赛检验运动队对反兴奋剂知识的掌握和应用，强化反兴奋剂知识储备；通过纯洁体育拓展活动，让运

动员和教练员在轻松愉悦的形式中牢记反兴奋剂知识、规则，潜移默化地树立“纯洁体育”理念；通过纯洁体育教育专题宣讲，深化运动队对兴奋剂危害的认识，进一步增强坚决抵制兴奋剂的意识；通过“纯洁体育”教育讲师培训和反兴奋剂业务培训，夯实江苏省反兴奋剂宣教工作人才基础，不断壮大“拿干净金牌”理念传播人的队伍。

江苏省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心相关负责人表示，开展“纯洁体育宣传月”，将有效提高全省运动员、教练员以及辅助人员的反兴奋剂意识，进一步推动全省反兴奋剂工作的深入开展，为维护体育竞赛的公平公正、保护运动员的身体健康奠定坚实的基础。

本次活动由江苏省体育局主办，江苏省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心承办，江苏省体育局训练中心协办。（刘敏）

新赛季揭幕

周冠宇获第十一名

本报讯 3月3日，2024赛季F1在巴林国际赛道揭幕。红牛车队的维斯塔潘顺利拿到新赛季首冠，队友佩雷兹获得亚军，法拉利车手塞恩斯位列第三。

开启第三个F1赛季的中国车手周冠宇整场比赛发挥出色，从第17位发车，最终获得第11，离获得积分只差一位。进入本站前十的都是F1车坛最强的“五大车队”车手，因此，代表索伯车队参赛的周冠宇取得这一成绩以及整场表现获得了车队、车迷的一致肯定。

（周萌）



中国车手周冠宇(前)在比赛中。

新华社发（钱俊摄）