



新时代广播体操焕发新活力

刘昕彤 冯振晓

“第九套广播体操现在开始,原地踏步走……”随着熟悉的广播体操音乐响起,伸展、弯腰、踢腿、跳跃……上午和下午工间健身时段,在企事业单位的走廊操场,在学习强国、悦动圈等线上平台,伴随着约4分半钟的配乐和口令,职工群众踏着铿锵的步伐,展现齐心协作的向上力量。

广播体操是群众喜欢的健身方式之一,尤其对于日常伏案工作的上班族来说,因其不受时间、场地限制,成为最经济、实用和科学的健身方法之一。广播体操能提高心肺功能和骨骼肌有氧代谢能力,具有较强的健身效果。进入新时代,广播体操也迎来充满活力的新形式。

日前,第十五届全国运动会群众展演广播体操项目规程发布,鼓励全国各地广泛组织开展线上线下结合的“我要上全运”第九套广播体操赛事活动,营造全民全运氛围。由中国体育报业总社有限公司、中体联(北京)投资有限公司组织在“悦动圈AI广播体操”开通“我要上全运”第九套广播体操线上练习和展演活动,激发了中央和国家机关有关单

位、各省区市和企事业单位举办培训、比赛、展示活动,让这项有着深厚群众基础的项目在新时代焕发耀眼光彩。

“展示得太到位了。不仅动作标准、优美,表情也很传神,健身效果非常好。”近日,来自北京全市16个区总工会、北京经济技术开发区总工会,以及8个市级产业工会的25支代表队700余名职工相聚在北京工人体育馆,共同参加由北京市总工会联合北京市体育局主办的“奋进新时代 劳动创未来”2024年首都职工工间操比赛。“工间操简单易学,没有场地限制,是有效放松身心、缓解压力的方式。”来自海淀区总工会代表队的队员朱结说,工作后他喜欢上了工间操,工间操成为他放松和锻炼的首要选择。

北京市社会体育管理中心通过创新办赛形式,将全民健身的理念与现代科技手段相结合,为市民带来了全新的健身体验。除线下比赛外,“我要上全运”广播体操项目选拔赛在悦动圈上以解锁拼图广播体操的形式展开,通过不断积累,完成解锁全部36张卡片的完整拼图后,即可获得电子勋章和证书,还可能获得线下个人参赛资格,团队参赛者同样有激励机制,线上线下比赛的互

通使大家练习广播体操的积极性更浓。

延承2023年中央和国家机关第二届运动会广播体操比赛90个部委代表队参赛的丰硕成果,中央和国家机关有关单位纷纷开展广播体操比赛活动。市场监管总局举办首届“监管为民”杯广播体操比赛,共有48支代表队800余人参加。中央党史和文献研究院干部职工全员培训练习第九套广播体操,集体在该院第一届趣味运动会上亮相展演。

作为第十五届全运会广播体操展演比赛决赛地,珠海市全民广播体操的氛围日益浓厚,多个政府部门推行每天不少于半小时的广播体操(工间操)锻炼,同时,“舞动珠海”健身操舞暨广播体操(工间操)比赛、广东省百万职工第九套广播体操比赛(珠海市)预选赛等众多赛事也为大家搭建了展示平台。全市开展相关公益培训10余场次,赛事活动近20场,参与单位涵盖高校、中小学、幼儿园、企事业单位、社会团体、培训机构、社区等,年龄从5岁到70岁,上万人次参与。

广东省体操技巧协会健美操委员会宣传推广部副部长、珠海市健美操协会秘书长马婧表示,除丰富的赛事活动外,下一步协会将开展健美操、健身操

舞、广播体操方面的教练员培训,深度挖掘一批优秀教练骨干,深入企事业单位、学校、村居(社区)等开展公益教学,努力打造一批具有珠海本地特色的操舞品牌赛事,扶持培育一批优秀团队参加省级、国家级相关比赛,为广大操舞爱好者搭建更高、更大、更广的展示舞台,以“普及推广、日常锻炼、以练促赛、赛后提升”的形式普及推广操舞运动。

浙江省体育局和浙江省体育总局将广播操和工间操赛事活动纳入年度群众体育赛事项目,通过赛事促进工间操推广和普及。浙江省广场舞排舞协会广播体操专项委员会除每年举办广播体操培训和比赛之外,还创编1至2个紧扣时代脉搏、富有时代特征工间操曲目,通过在全省组织各级教练、裁判员队伍的培训,开展工间操比赛,提高教练员和裁判员指导水平。浙江在全省11个地市乡村文化礼堂、百姓健身房和省市机关、企事业单位等培训群众10多万人次,广播体操工间操成为健身群众乐于参与、享受参与的体育运动项目。

远离“小眼镜” 近视防控要注意这些

据新华社北京7月29日电 (记者李恒)看电视、刷手机、上网课……暑假期间,使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,导致孩子近视的发生发展。专家提示,家长应带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查,建立规范的眼健康档案,并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

“假期是孩子近视防控的重要时期。”北京同仁医院主任医师魏文斌

说,充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法;饮食上要注意营养均衡,避免高糖饮食,过高的血糖会影响眼球韧性;要增加孩子户外活动时间,让其能够接受足够的自然光刺激。

专家表示,研究表明,保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动,可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时,与不做眼保健操相比,做眼保健操可改善主观视疲劳症状,有助于延缓近视的发生发展。

生活中的一些细节也会直接影响到孩子视力。比如,一些家长担心灯光不够亮,更愿意将灯光调得特别亮,让孩子看得更清晰。对此,北京同仁医院眼科主任接英表示,对于孩子视力来说,灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩,进而造成视疲劳。孩子读写、看书应在采光良好、照明充足的环境中进行。

快闪体验、花样啤酒PK赛、交警互动游戏、“奥”力给狂欢市集等活动。

近年来,苏州积极推进体育数字化改革和数字体育建设,成立专门机构、出台数字体育专项计划,上线了“运动苏州”全民健身数字平台。据相关负责人介绍,苏州将以本次活动为契机,进一步加快数字体育建设步伐,持续推动体育数字化,赋能文旅融合发展,促进消费新活力,激发全民健身热情,助力苏州创建全民运动健身模范市、国家体育消费活力城市。

“AI+运动” 健康数字化

本报记者 刘昕彤

一场以“迎奥运,聚观前”为主题、集数字体育和体育消费于一体的特色创意活动——2024苏州数字运动嘉年华暨观前啤酒消费节日日前在苏州古城中心观前街新艺广场揭幕。在为期10天的活动中,市民不仅可在活动现场观看巴黎奥运会比赛转播,还能参加数字运动趣味比赛,享受AI健康体检等服务,体验运动快乐的同时,感受未来科技运动魅力。

为提升市民的参与感,“AI+”健康运动概念贯穿活动全程。现场设置了“AI运动吧”“AI快乐吧”专区,市民可参与跳绳、十字跳、开合跳、萝卜蹲、纵跳摸高等多项数字运动趣味赛。“AI健康体验中心”通过创新AI技术和设备,为市民提供免费的实时监测健康动态分析和健康指导。同时,“运动苏州”全民健身数字平台、数字运动场、数字高尔夫、鲸添冰上运动中心等数字体育创新产品也让大家解锁更多科技运动体验。此外,市民还可以参与VR失重

本报记者 刘昕彤

科学运动能帮助身体保持健康,提高身体素质,但是一些错误的运动观念可能对身体造成损害。浙江大学医学院附属第一医院骨科主任医师胡懿邵日前提醒,科学锻炼避免误区,运动别“掉坑”。

误区一:运动会“显老”

长时间户外运动,尤其在没有任何防晒措施下,强烈的紫外线会刺激黑色素生成,使皮肤变黑,产生晒斑、皱纹等,因此一些人认为运动“显老”。

专家表示,户外运动时要注意保护皮肤,要涂防晒霜、戴帽子和太阳镜,同时注意保湿,运动后及时清洁面部。此外也要注意调整饮食结构,部分健身者为保证能量供应会摄入较多面包、饼干、点心等,它们含有过量游离糖,会导致皮肤弹性下降、皱纹增多、色素沉淀和缺水干燥,因此要减少精致碳水化合物的摄入,多补充优质蛋白。此外,要避免快速减脂造成的皮肤松弛,科学减重,确保皮肤有足够时间适应体重变化。有氧运动结合抗阻训练,可以保证肌肉增长,更好地延缓衰老。此外,还要注意补水和保证充足睡眠。

误区二:空腹锻炼

肠胃功能差、易低血糖、60岁以上的人、患有糖尿病或心脏病的人,不宜空腹运动,尽量在早上锻炼前稍微加一点餐,特别是一些容易消化的食物,例如碳水类面包、饼干、米粥等,也可以吃一个鸡蛋、喝一杯酸奶。晨练前别吃得太过饱,只要不感到饥饿就好,不建议吃过多脂肪、膳食纤维。

误区三:大汗淋漓才有效

很多人认为三伏天坚持锻炼不仅能收获更好的运动效果,还能磨炼意志品质,但运动要量力而行。锻炼时间、强度都要因人而异,不能为了追求大汗淋漓而锻炼。如果运动强度过大,可能会造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧、体力不支等。

对普通人而言,男性最大心率为“220-年龄”,女性最大心率为“210-年龄”,运动安全警戒线为最大心率的75%,老年人应更低些。运动量适当表现为适量出汗、略感疲劳,运动后轻微舒畅,脉搏约在10分钟之内恢复,食睡良好,次日精力充沛。如果大量出汗,心悸气短,运动后极度疲劳,食睡不佳,脉搏约在15分钟之内不能恢复,次日周身乏力,缺乏运动兴趣,则是运动量过大的表现。

误区四:跑步是万能的

仅仅跑步并不能够满足身体锻炼的全部需求。慢跑属于有氧运动,对心肺功能很有好处,并且能够消耗大量热量,有助于减脂肪。但慢跑也是一项重复性很高的运动,身体机械地重复单一动作,有可能给某个关节或某块肌肉带来负担和伤害。

专家建议,应尝试交叉训练,在跑步以外搭配其他运动。运动项目选择应根据自己身体条件,例如膝关节有骨性关节炎及退行性改变者,不适合爬山、爬楼梯、深蹲等活动;高血压、心脏病患者不适宜进行过于剧烈的运动;慢性病患者做高强度运动前应咨询医生。

四川“坝坝会”开讲科学健身

本报记者 刘昕彤

巴黎奥运会激战正酣,一场以“迎奥运 健康生活‘燃’起来”为主题的四川省科学健身大讲堂“坝坝会”日前在成都市郫都区奎星楼社区鹃城苑楼下拉开帷幕。四川省乒乓球协会专家教练组成员、国家健将级运动员罗雪以深入浅出的方式,向在场居民传授了乒乓球的正确握拍姿势、站姿及接发球小技巧。随后,罗雪邀请了10位居民现场互动对战,一同体验乒乓球的乐趣,让大家在轻松愉快的氛围中掌握科学健身的方法,提升运动安全意识。

活动中,小区太极舞蹈队带来了精彩的太极舞表演,

他们舞姿优雅,动作流畅,赢得了现场观众的赞许。乒乓球团体对抗赛,由小区居民代表组成的两个团体展开了激烈比拼,在乒乓球单打和双打比赛中,选手们挥汗如雨,拼尽全力。每位现场居民还收到了科学健身手册和一份实用的小礼品,让大家感受到了关怀和温暖。

活动相关负责人表示,由四川省社会体育指导中心主办的四川省科学健身大讲堂“坝坝会”活动走进四川多地,通过推广科学合理的健身方式,充分调动更多社区居民的健身热情,对于促进居民身心健康、提升全民体育素养具有重要意义。通过参与此次活动,奎星楼社区的居民们更加积极地投入到健身活动中去,享受健康、快乐的生活。同时,四川省科学健身大讲堂将走进更多社区,到人民群众身边,为更多的人带来健康和快乐。



四川省社会体育指导中心供图