



## 省健身气功协会亮相国际交流沙龙



将八段锦纳入江苏省慢性病自我管理系列健康课程中，推荐优秀指导员参与教学工作，助力体卫融合发展。自2019年以来，协会连续三年举办了针对医护人员的健身气功功法培训班，全省共31家医疗机构的140名医护人员参加了培训，在他们的带动下，全省各市医务工作者习练人数显著增加。

2013年以来，协会在高等院校推广健身气功项目，至今已有9年的时间，共有30多所院校开设健身气功课程或组建社团队伍。同时，全省各市区、县有352所中小学开展健身气功课程或进行健身气功的习练。

**本报讯** 5月28日，由国际健身气功联合会、中国健身气功协会主办的“一带一路”健身气功民心通大讲堂国际交流沙龙第二期于线上举行。省健身气功协会会长李伟应邀参加此次的交流会议，向大家分享江苏省当前的健身气功项目发展情况，并分享了协会工作经验。协会表示，将联合各部门积极开展健身气功培训和比赛，打造健身气功俱乐部品牌赛事活动。积极调动社会力量参与，满足群众多元化健身需求，优化推广模式，拓展国际交流，探索市场合作机制。进一步探索健身气功体卫融合、体教融合发展模式，充分发挥健身气功养生防病与辅助康复特色，挖掘健身气功文化内涵，为全民健身、全民健康国家战略积

极贡献力量。

### 落实健身气功普及与发展

协会全面贯彻国家发展战略，抓住当前全民健身与全面健康深度融合的重要发展机遇期，围绕建设“健康江苏”发展的总体目标，创新思路与发展举措，构建和完善健身气功服务体系。协会助力各市、县级健身气功协会的发展，建立推广基地，推进健身气功向基层拓展，到2021年底，全省各级健身气功协会共有89个，健身气功站点、俱乐部共有1600多个，全省练习健身气功人数近30万人。

### 组织赛事培训获全运佳绩

2018年以来，协会共举

办健身气功项目各类省级培训40多期，共计4000余人次参训，市县级培训1000余场，近10万余人参与其中，此外，协会还参与举办省级比赛20多场，参加人数近4000人次，创立了“江苏省健身气功俱乐部（站点）联赛”的品牌赛事。

协会还承办了省运会、省全民健身运动会、省网络运动会等健身气功比赛活动。协会组队参加了第十三、十四届全运会，在第十三届全运会上获得集体八段锦银牌，在第十四届全运会健身气功展演上获得1个一等奖、6个最佳人气奖。

### 响应融合新形势推进发展

2020年，协会与省疾控中心、省预防医学会合作，

近4年来，协会共与省学生体协联合主办全省高校健身气功培训4次、参培师生近400人，比赛4次，参赛师生近800多名。协会将继续推进健身气功进校园，为弘扬优秀传统文化、增强青少年文化自信做出更大的贡献。

### 打造云端赛事活动新形式

新冠肺炎疫情暴发以来，协会严格落实疫情防控各项措施，广泛开展线上线下健身气功赛事培训活动，将健身气功纳入“一起宅一起赛”系列活动，录制八段锦教学视频，在学习强国、官方平台、省电视台体育休闲频道等媒体循环播放。

在疫情期间，举办了省健身气功·八段锦网络达标赛，协会还连续两年组织承办了两届江苏省网络全民健身运动会健身气功比赛，比赛累计8.5万人次参赛。2021、2022年元旦、春节期间与省电视台体育休闲频道合作举办的“庆冬奥 迎新春 抗疫情”江苏健身气功八段锦网络公开赛，共有近12.5万人次参与到赛事活动中来，赛事网络的访问量也达到了270.4万人次，充分调动了全省健身气功爱好者、习练者的积极性，赛事活动因其“一平方米”就能居家习练受到众多健身气功爱好者和居家人群的热捧。

### 送教拓宽习练人群覆盖面

2020年，协会在省体育局系统内开展八段锦教学培训活动，成功举办了江苏省体育系统战“疫”健身气功·八段锦网络比赛，在全省体育系统内扩大宣传，受到社会各界关注。

为进一步拓宽健身气功习练人群，省体育局和省卫健委联合主办，协会参与的江苏省健身气功·八段锦进校园推广活动，先后走进29家省级机关单位进行八段锦教学，累计教学200多场次，培训1500人次，成功举办了省级机关八段锦网络达标赛，“培训+比赛”的普及推广模式受到各单位好评。

## 省轮滑技能线上一分钟挑战赛落幕

**本报讯** 6月7日，“轮行云上”全国轮滑网络大赛暨2022年江苏省轮滑技能线上一分钟挑战赛在南京圆满落幕。本次比赛由省社会体育管理中心、省轮滑协会主办，南京市龙江体育运动学校、南京市极限运动协会承办。赛事包括自由式轮滑、单排轮滑球两个项目，共收到全国各地轮滑协会、俱乐部82支代表队报送的2200

余个参赛视频，参赛人数近2000人。本次赛事是2022年首个省级轮滑赛事，相较于上一届，参赛人数更多、组别范围更广、运动员水平更高，反映出群众参加高水平赛事的强烈需求。据主办方介绍，本次比赛旨在通过多元化的赛事方式，让更多的群众参与进来，助力全民健身、全民幸福，让“运动是良医”“每天锻炼一小时，

健康生活一辈子”的健康理念更加普及。比赛于四月份启动，六月份收官。自由式轮滑设有单桩前后画弧、单桩前后交叉、单桩双前轮转和单桩X跳四个小项，按年龄和性别分为幼儿男组、幼儿女组、儿童男组、儿童女组、青少年男组、青少年女组、成年男组和成年女组；单排轮滑球设有一分钟左右拨球和一分钟8字运球两个小项，按



年龄分为U6、U8和U12组别。比赛以一分钟为时间期限，以期限内完成的标准动作数量多少进行排名。评选

# 扬子体育报

# 公共体育周报

主办、主管单位：新华报业传媒集团 全国统一刊号：CN32-0054 邮发代号：27-822 2022年6月9日 总第1352期

江苏省体育局



## 告别鱼龙混杂的体育校外培训

详见2版

<p>体育连续占据高考作文C位 透露着什么？</p> <p>详见 3</p>	<p>发挥体育消费券效应 助力青少年健康成长</p> <p>详见 4</p>	<p>全力助企纾困让 体育市场主体“青山常在”</p> <p>详见 5</p>
--	--	---



## 青少年体育不仅仅是对付考试 江苏“三步走”监管校外体育培训

**本报讯** 这几天,千万学子正在全国统一高考的战场上鏖战。而在教育“双减”大背景下,对更多正在求学路上的孩子和他们的家长来说,体育类校外培训既是回避不了的热点,却也屡屡遭遇“糟心事”。对此,江苏省体育局陈少军局长在日前走进政风热线直播间时也明确表示,《江苏省青少年(幼儿)体育类校外培训机构管理办法(试行)》已于今年3月出台,虽然现阶段“由于多种因素,总体上看这项工作的进展还不太令人满意”,但江苏省体育局仍将通过“三步走”的方式,进一步强化对体育类校外培训的监管,让体育真正助力越来越多青少年的成长。

**现状·**  
**全省八千家机构鱼龙混杂**  
今年初,为加快推进“双减”工作落实落地,促进体育类校外培训机构规范有序发展,江苏省体育局第一时间便出台了《江苏省青少年(幼儿)体育类校外培训机构管理办法(试行)》(以下简称《办法》),并于今年3月15日起施行。  
不过,一方面由于体育

类校外培训机构的监管职权是一项非行政权力清单里的内容,省体育局先期只能通过采取一些过渡性办法尝试推进相关工作;另一方面,由于疫情原因,过去数月相关培训机构基本处于停课状态,因此“总体上看这项工作的进展还不太令人满意”。  
据陈少军介绍,目前江苏省全省校外体育类培训机构大概有8000多家。从目前掌握的情况看,随着人民生活水平的提高,体育培训的需求在增长,专业的健身教练或者专项运动项目的教练严重不足,导致总体上校外体育类培训存在着师资力量不足的普遍问题。同时,由于前期市场的快速发展,也存在着部分体育运动项目的培训场地设施不符合相关要求的情况出现。  
而针对家长普遍关心的收费标准问题,陈少军说,“这可能是最难监管的问题。”从收费的价格来说,总体上是一个市场行为。下一步,要通过政府部门建立一个监管平台,把预收费以及风险保证金纳入到监管平台的专用账户中,这样能有效避免各种类型的“跑路”。记者也注意到,从目前制定的



预收费的标准来看,如果是对中小学生、学龄前儿童的预收费,纳入校外培训机构监管范围的,必须严格按照不超过三个月和60个课时的收费标准执行。

**计划·**  
**分三步走夯实监管着力点**  
很显然,现阶段江苏想要一蹴而就改变全省体育类校外培训现状并不是一件容易的事。但陈少军也表示,江苏省体育局将会分三步逐步加强对于这一“热点市场”的监管。  
“第一个还是尽快把这些机构纳入监管范围。”陈少军介绍说,目前全省八千多家开展校外培训的机构,只有一小部分进入了监管范围。下一

步首先要做的事,就是通过县级体育行政部门开展相关工作,把全省范围内的所有相关机构都纳入到监管范围里面来,同时要求这些机构在显著位置公示许可证、营业执照。  
在机构纳入监管范围后,省体育局将全面加强对相关机构人员、场所、收费等几个方面的监管。“特别是收费的问题,我想在监管平台正式建立之前,我们各级体育部门要至少发挥在市场经济条件下政府的信息引导作用,发挥行政部门的功能。”  
在基础层面的监管到位前提下,陈少军还表示,省体育局将发挥自身“专业优势”,加强对相关机构的专业

监管。“体育靠比赛,这些培训机构对于校外培训的质量怎么样,咱们可以通过适当的比赛来进行评估,我们不是说行政部门给这些培训机构列出个一二三来,我们可以举行俱乐部联赛,这样专项训练效果到底怎么样,由这个比赛来说了算。”  
陈少军说,体育作为教育的一个重要方面,承担的功能不仅仅是考试,更重要的是让学生在体育劳动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。“希望更多的家长、更多的孩子参加培训不是出于考试的目的,而是为了强身健体、享受乐趣、健全人格,这样才能使我们的生活更加美好,使我们的生活品质更高。”

## 比谢震业还要快!

**本报记者黄夕寅报道** 6月5日,在中国田径协会训练基地特许赛男子100米预赛中,18岁江苏小将王爽跑出了10秒23(+0.7)创个人最好成绩拿下小组第一,成为今年目前为止合法风速环境下,国内百米最好成绩创造者。  
**18岁拿下年度最快**  
10秒23!王爽跑出的这个成绩,不仅刷新了个人纪录,还力压谢震业此前跑出的10秒27,成为今年目前为止国内百米最好成绩(合法风速环境下)创造者。不仅如此,其实王爽如今的成绩已经超过了同时期的苏炳

添,后者直到22岁才真正在全国大赛上崭露头角。  
而更令人意想不到的是,对于王爽的成绩,江苏省田径短跨队领队吴梅表示可惜,“原本的计划里,最后十米王爽还要二次加速,但他有点放了,不然成绩会更好。”吴梅告诉记者,一个月前的队内测试赛200米比赛中,王爽曾拉伤了后群肌肉。  
“在跑200米下弯道的时候,王爽的后群肌肉有点小拉伤,所以这次冲刺没有发力,可能也是自我保护。”  
事实上,王爽的一战成名,不仅让人们记住了他优异的成绩,也让不少人关注到了他独特的跑步动作。记者

了解到,身高178厘米的王爽有个绰号——“抱头哥”,原因是他在起跑后很长一段时间都不抬头。对此,吴梅告诉记者,这是为了避免干扰。  
“王爽一般埋头奔上50米之后才会抬起头,这是为了避免受到身边选手的干扰,保持自己的节奏。”  
**江苏田径说到做到**  
今年初,记者在探营江苏田径冬训时,省田径运动管理中心主任刘东峰曾表示,本周期江苏田径的最大目标,就是希望在稳固十四届全运会优异表现的同时,全力找回在短跨、中长等项

目上曾经拥有的实力与优势。而短短数月不到的时间,王爽的横空出世,似乎也证明了江苏田径的决心。  
“新周期江苏田径一方面需要继续内部挖潜、寻找人才,通过科学的方式缩短优秀人才的培养周期,并且通过亚选争人选等方式,巩固和锻炼已经冒尖的运动员继续提高,力争拉开与对手的差距,扩大领先优势。”此前在谈及江苏田径新周期发展计划时,当时刚刚掌舵江苏田径不久的刘东峰就曾坦言,江苏需要多管齐下,夯实既有实力并不断寻找建立新的优势。“另一方面,江苏(田径)已经与国家队签订了共建协议,我们希

望发挥国家队平台的优势,帮助我们的运动员快速、持续地成长,寻找和建立一些新的优势,从而在新周期提升江苏田径的整体实力。”  
如今看来,江苏田径为新周期所做的规划,都在按部就班的推进之中。就拿王爽来说,记者了解到他正是江苏田径和国家田径共建队的一员,而他的小目标是进入国家队大名单。  
“亚运会延期对于王爽来说是件好事,他可以有充足的时间提高自己冲击国家队大名单。”吴梅信心十足地告诉记者,有一年的时间巩固和提升,明年的王爽值得期待。



## 既要练得好,还要吃得对

中国有两句大家都耳熟能详的俗语,一是“生命在于运动”,二是“民以食为天”。这两句话通俗地说明了运动和饮食对于健康的重要性。  
世界卫生组织(WHO)提出的“健康四大基石”概念,“合理膳食”和“适量运动”就占了前两项。过去运动营养学更多关注的是专业运动员的营养补充和体能恢复,但是,从上世纪八九十年代以来,膳食营养干预同运动处方一样,已日益成为大众健康促进体系的一个重要组成部分。运动营养指导是大众健身科技含量中相当重要的一环。在发达国家,健身俱乐部是否配备营养师是衡量这个俱乐部是否完善、专业的重要指标。

江苏省体育科学研究所 许浩

**不可或缺6大营养素**  
有很多健身爱好者都知道健身的重要性,但对如何通过科学地补充营养以取得更好的锻炼效果却不甚了解。  
我们身边经常发生这样的事,要么是特别重视养生,大量补充各种营养,却不注意通过锻炼加以消耗,一不注意就吃成了大胖子。要么是拼命锻炼减肥,却轻视了运动后的营养补充,影响体力的恢复,出现精力下降等不良反应。  
本期我们就来谈谈如何在适量运动的同时,进行合理饮食的话题。

### 运动饮食中的“取”

人体就好像一部赛车,这一部赛车要跑得快,有两个关键因素,即发动机和汽油。我们的身体素质决定了发动机的最大功率,而我们的日常营养摄入则相当于汽油,汽油的质量越好,赛车就跑得越快。在体育锻炼的过程中,各种运动器官和系统的活动量大大超过安静时的状态,新陈代谢旺盛,体内能量的消耗大为增加,为了维持身体“收支平衡”,必须进食更多的物质。体质的增强是在体能恢复中实现的,而体能恢复很大程度上要靠合理的营养补充。  
我们在较大强度的运动过后通常会有明显的疲劳感觉,要想尽快地消除疲劳,除了充分的休息之外,合理的营养补充是必不可少的手段。  
那么,如何通过营养手段来消除运动疲劳呢?  
A.运动后体内的糖大量消耗,容易产生疲劳感,应及时补充。  
●运动后饮用运动型饮料(其主

要成分是水 and 糖)。运动后,补糖时间越早越好。理想的是运动后即刻、前2小时以及每隔1-2小时持续补糖。运动后6小时内,人体对糖的利用率最高,补糖效果佳。  
●运动后及时补充主食(大米、面制品等),这些主食富含碳水化合物,是摄入糖类的主要来源,淀粉类食物(马铃薯,南瓜等)是最经济的热源物质。  
B.运动后机体脱水,是运动疲劳形成的重要因素。所以,运动疲劳后,应及时补水。  
●运动后补水应少量多次,宜饮热水、热茶或热饮料。  
●饮用运动饮料,因其成分主要是水和糖,可以有效缓解运动疲劳。  
C.运动中矿物质的流失也是运动疲劳产生的一个因素。  
●剧烈运动后饮用矿物质饮料(又称电解质饮料,其中含有钠、钾、镁、钙等电解质),可以补充人体因大量运动而丢失的电解质。  
●多吃水果蔬菜,可以补充运动中流失的矿物质。如香蕉可以补充钾元素。  
D.体内乳酸堆积是运动疲劳产生的又一重要原因。  
运动后要侧重补充碱性食物。大强度运动后会产生一种叫“乳酸”的物质,导致体液出现酸化。为了纠正酸化,保持体液的酸碱平衡就需要在运动后多吃碱性食物。豆腐、豆腐干和各种豆制品,还有新鲜水果、瓜类及各种蔬菜,芝麻、黄豆、生姜、海带都是很好的碱性食品,吃了以后对降低血液中的酸度和消除疲劳很有帮助。

### 运动饮食中的“舍”

营养补充并不意味着无节制地摄入各种营养素,与健身相搭配的饮食更多地意味着合理地搭配各种营养素的摄入比例,有时甚至需要有目的地控制饮食总量。  
作为现代生活方式疾病之一,肥胖已成当代人类健康大敌,要有效预防和抵御肥胖顽疾,唯一的选择是运动与饮食控制双管齐下。  
运动之所以能够有助于减肥,主要在于它有燃烧体内多余脂肪和提高体内肌肉含量双重作用。  
但仅仅依靠运动来减肥是不够的。一方面,运动是一项很辛苦的事情。一个约六十公斤重的人,必须跳上三十分分钟的有氧舞蹈,才能将喝进去的一瓶可乐的热量消耗掉,更别提高热量的炸鸡和薯条了。较大强度的运动会使锻炼者更易出现饥饿感,反而会因生理需求反应而吃得更多。  
根据《美国营养师杂志》的一份研究,消耗“同等热量”的运动,百分之五十运动强度与百分之八十运动强度相比,前者可使体重下降效率高出5倍,且高强度运动之体重回升率约为低强度的2.5倍。  
因此,除了系统的体育锻炼外,决不能忽略平时做家务、散步、逛街等小强度的体力活动。  
关键在于长期坚持,并适当控制饮食。提倡少吃多餐,切忌暴饮暴食;注意早吃好、午吃饱、晚吃少;多吃蔬菜水果,减少动物蛋白摄入,提高植物蛋白摄入比例;少吃或不油炸食品。



### 及早发现积极干预 衰弱可逆

俗语说：有钱难买老来瘦。人到老年确实有一部分人会变得消瘦，体重减轻是很多人梦寐以求的事情，所以我们常常以为这是好事，证明老人身体健朗。其实不然。国际上运用最广的一项衰弱评估工具显示，体重减轻、握力下降、疲劳感强、步速减慢和低体力活动水平都是衰弱的表现，如有3种以上上述症状即可诊断为衰弱。

所以，我们需要多看看身边的老人，是不是瘦了、常疲劳、走路慢、不爱活动了？这些都提示我们老人身体已然衰弱，及时就医筛查，进行积极的干预是当务之急。

也许有人会说，老了不都会衰弱吗？这是正常的生理过程，没必要干预。衰弱确实是一种与增龄相关的老年综合征，但它会增加老年人跌倒、失能和死亡的风险，危害极大。《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》将衰弱定义为：老年人以肌少症为基本特征的、全身多系统(神经、代谢内分泌及免疫等)构成的稳态网体系受损，生理储备下降、抗打击能力减退及应激后恢复能力下降。

那么，是什么原因导致了衰弱？此前有研究显示，老年人的衰弱与身体状

况、认知、营养和心理社会因素有关。肥胖、吸烟、酗酒、缺乏运动、应用多种药物、跌倒、多种合并症、认知功能差、抑郁等均与衰弱风险增加有关。衰弱虽然可怕，但并非无计可施。《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》指出，衰弱早期可逆，早期识别和积极干预可以延缓衰弱前期的老年人走向衰弱和失能的状态。

### 科学膳食是防衰弱重要手段之一

我们常说：民以食为天。的确，健康的饮食对人体健康有很大的功劳。当我们识别到衰弱的信号后，就要采取积极的干预措施，首先应从饮食上下功夫。《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》指出，营养干预是预防衰弱的重要手段之一。建议老年人饮食上应保证充足的能量供给，并补充充足蛋白质，必要时可联合补充营养制剂，并且保持合理的身体质量指数。

具体来说，老年人应该怎么吃？对于健康老年人，《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》推荐，每日摄入25-30克膳食纤维，每日摄入30毫升/千克的水(按每千克体重30毫升饮水量计算一日的饮水总量)。鼓励老年人多晒太阳,每日前臂暴露日晒15-20

## 衰弱早防可逆转 重在做好这三点

我们有时会突然发现，辛苦了几十年的父母亲，走路越来越慢了，上下楼梯越来越费劲了，腰杆也无力挺直了……是的，你已长大而他们却在变衰弱。研究显示，60岁以上的社区老人中约有10%患有衰弱。近日，中华医学会老年医学分会等发布了《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》。共识指出，衰弱早期可逆，合理的营养加上科学的锻炼可以延缓衰弱。我们是时候给老人做点什么事了。

分钟,帮助维生素D吸收。对已经有老年肌少症的患者来说,食物中的蛋白质有助于预防和改善肌少症。推荐蛋白质摄入量为每天1.0-1.5克/千克体重,优质蛋白比例要大于50%,蛋白质总量平均分配至一日三餐中。

另外,在控制总脂肪摄入量的前提下,增加深海鱼油、海产品等富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物摄入;鼓励增加深色蔬菜和水果以及豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入,减少肌肉相关的氧化应激损伤;推荐在锻炼后额外补充营养制剂,每次摄入15-20克富含必需氨基酸或亮氨酸的蛋白质以及200千卡左右的能量。

### 抗阻、力量及平衡训练 一个都不能少

“生命在于运动”,老年人同样适用。对于运动,很多老人可能心有余而力不足,但科学的运动确实可以扭转健康状况。《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》推荐,将多元运动计划,安全有效地融入老年人的生活,积极订制个性化运动计划。推荐实施抗阻、力量及平衡训练联合的多组份运动计划,如将有氧运动、伸展或柔韧性运动、平衡训练、抗阻训练等相结合。

那么,具体来说,老年人该如何

运动? 此前发布的一份国际老年人运动指南给出了老年人功能维持运动的相关建议。

步行能力。老年人应优先保持步行能力。只要有可能,最好是模拟现实生活中的有氧运动。对于有严重关节炎或平衡障碍的老人,也可采取其他形式的运动。有氧锻炼每周3-7次;运动量是每节20-60分钟;运动强度可从5-10分钟开始,逐渐增加到15-30分钟。可选择跳舞、骑车、徒步、慢跑、游泳等。

阻力训练。每周1-3次;1-3组主要肌群动作,每组动作重复8-12次;低强度开始渐进式加强,最终使出七八分力量;组间休息1-3分钟;进行使用四成到六成力量的力量训练,运动类型如卧推、深蹲、伸屈膝、握力练习等。

平衡训练。频率:每周1-7次;运动量:1-2组,4-10个强调静态或动态姿势的练习;类型:太极拳、站立瑜伽或芭蕾舞动作、单腿站立、脚跟站立或脚尖站立等。很多老人在开始有氧运动前需训练平衡能力。

此外,《老年人衰弱预防中国专家共识(2022)》还指出,太极拳、五禽戏、八段锦等,均对身体机能的促进有着积极的作用,建议老年人群长期练习。另外,还应关注老年人心理健康,防抑郁、情绪低落等。

“最近天气有点热,不想吃饭。”一到夏天,很多人都会出现这个问题。所以在夏天怎么吃,吃什么,成了许多人都关注的话题。

## 夏天吃点“苦”,清心又降火

传统中医学认为心是阳中之阳,而夏季作为一年四季中最热的季节,与心相应。在中医学中又有“五味”之说,指酸、苦、甘、辛、咸,对应人体五脏。中药理论中,认为苦味入心,苦与心、与夏天相应,所以在盛夏可以多吃一些苦味的食物。因为带有苦味的食物大多性偏寒凉,又称为苦寒食物。夏天炎热,容易出现心火过旺的状况,如长疖子、痤疮、痱子、嗓子疼、有的人甚至觉得嗓子在冒火,还有便秘、腹胀、耳鸣、牙痛、口腔溃疡这些“上火”的症状。而寒凉食物能够清热消暑、清心降火,所以在夏天我们可以适当增加食用量。下

面给大家推荐几种夏天适合的食物。**苦瓜**。苦瓜应该是夏天最常见的一种食物,性寒凉,具有清热解毒、消暑解烦的作用,用于中暑发热、牙痛、痢疾、疮肿等。其含有的苦瓜素,可以有效减少体内的脂肪及多糖,起到减肥的功效。苦瓜含有的皂甙,可以辅助降血脂、降血糖,预防心脑血管疾病的发生。所以夏季想减肥的人群可以多吃点苦瓜。苦瓜食用的方法很多,炒、炖、凉拌都可以,还可以和排骨干、嗓子疼,有的人甚至觉得嗓子在冒火,还有便秘、腹胀、耳鸣、牙痛、口腔溃疡这些“上火”的症状。而寒凉食物能够清热消暑、清心降火,所以在夏天我们可以适当增加食用量。下

**苦菜**。苦菜味辛、苦,微寒,具有清热解毒、凉血、消痈排脓、祛瘀止痛的作用,也可以肝利胆、清肠养胃等。苦菜同时

含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等,有丰富的营养价值,可生吃、炒食、做汤,也是药食兼用的植物。**苦菊**。苦菊味感甘中略带苦,颜色碧绿,食用价值很高,可炒食或凉拌,是清热去火的美食佳品,也有抗菌、解热、消炎、明目等作用,且有清热解暑之功效。

**苦笋**。苦笋又名甘笋、凉笋,含有丰富的纤维素,能促进肠蠕动,从而缩短食物脂肪等在体内的停留时间,故可减肥和预防便秘、结肠癌等。苦笋不但为佳肴原料,炒、烧、凉拌均可,风味独特,苦中回甜。而且还可入药。有清热利尿、活血祛风的功用,还可以开胃健脾,可用于治风湿、积食、咳嗽、疮疡等症。

**蒲公英**。蒲公英的全草,也是药食同源的植物,既可作蔬菜,多用嫩叶凉拌、煮熟皆可,也可入药治病。有清热解毒,利尿散结的功效,可利尿、缓泻、退黄疸、利胆。

虽说夏季吃苦能清心降火,但中医认为,吃太多苦寒食物可能出现胃部不适、恶心、泄泻等不良反应,所以食用苦味食物因人而异。如长期在空调环境下的人群,阳气受损,多湿气的脂肪等在体内的停留时间,故可减肥和减少苦寒食物量,以温阳补虚。同时消化功能不好,容易腹泻的脾胃虚寒人群需要控制食用量。体质虚弱的老年人和脾胃功能脆弱的儿童,也不宜过多食用苦寒食物。

【聚焦青少年体育】

## 连续占据高考作文C位,透露着什么?



岁岁高考,今又高考。

高考首日上午,惯例是语文考试。高考语文无疑是每年最严谨的一块语言测试场,而占比比例高达60分的作文无疑是重中之重。甚至,高考作文的选题,也往往被视为一块晴雨表,让人看到国家“在不经意间”的政策或者意识形态倾向。

本报记者 杜明晶

今年的高考作文题甫公布,体育人便惊喜地发现:天哪,竟然有两个是关于体育的选题!去年的高考,毛泽东当年在《新青年》关于“体育之效”的文章成为了作文的选题。今年,不仅有北京作为双奥之城的“跨越,再跨越”,还有关于围棋的“本手、妙手、俗手”。高考作文如此重视体育,堪称前所未有。连年出现体育元素的高考作文题,本质是让考生意识到体育健身的重要性必要性,主旨与国家推行的“双减”政策不谋而合,其意图则十分明显,提高体育的地位,引导学校、家庭和学生重视体育。

### 反映当前需求 “体育”元素再次放大

青少年的健康成长,一直都是社会密切关注的问题。教育部和国家体育总局也一直在树立健康第一的教育理念,深入推进体育教育教学改革。体育元素接连出现在高考试卷上,显然代表

了职能部门接下来前进的方向。

近年来,“体育与运动”成为了教育圈的热门话题。国外一项研究曾指出,适量的运动不但能提升体格及脑部健康,更能提高抗逆力及社交技巧。

2020年10月,中共中央、国务院印发了《深化新时代教育评价改革总体方案》和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,文件指出“将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围。改进中考体育测试内容、方式和计分办法,科学确定并逐步提高分值,形成激励学生加强体育锻炼的有效机制”。这一政策的出台,让体育教育又成为了许多人关注的焦点。

今年的高考再次将体育元素放大,我们能看出教育部门伴随着“十四五”时期体教融合的时代浪潮发力校园体育,在学习之余提高学生对于体育的认知,而体育屡次入选高考作文题只是一个开始。

可以看到,体育在高考中的地位是逐渐上升的,而高考作文的命题往往反映出当前的时代需求。如今,无论是政策还是各项配套措施,无不体现出国家对体育锻炼的重视,体育教育的价值也将得到社会更多人的关注。

### 聚焦“双减” 促进体教融合

目前,小学初中体育课都在大力地普及体育的基础教学,体育考试也纳入到了中考的范围内,并且分值逐渐增加。然而高中阶段体育却逐渐被高考应试科目所替代,体育在高中便不再被重视。

2020年8月31日,国家体育总局和教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》,从加强学校体育工作、完善青少年体育赛事体系等八大方面提出37项举措,全方位推动深化体教融合,促进青少年全面健康成

长。2021年3月,江苏省体育局和江苏省教育厅联合发布了《江苏省关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,明确了深入推进体教融合的指导思想、基本原则、工作目标和工作任务,并提出具体保障措施,对如何深化体教融合做出进一步部署要求。多项重磅政策出台,把体育教育、体教融合的地位提到了前所未有的高度。

而自“双减”政策实施以来,有关调研数据显示,江苏全省有751万名中小学生在参加课后服务,约占义务教育学生总数的94.29%。有50.02万名中小学教师参加课后服务,约占义务教育教师总数的92%。通过全面推行课后服务“5+2”模式,学生在作业辅导和兴趣特长发展等方面多样化需求得到了较好的满足。

然而,中国学生的体质严重下滑已经是一个长期且备受关注的问题。在教育部门进行的中高考改革对体育的要求中,运动技能等级作为三大要素之一,这意味着今后人才选拔的方向,将从原来智力考量的单一标准,逐渐走向德智体美的综合素质评价体系。

但就高考这条赛道上,体育元素已连续两年突出重围,对于教育而言,体育已经不再只具有强健体魄的作用,国家要推行素质教育,五项全面发展的决心愈强,可以说,体育在校园生活中的占比被无限放大。

高考作文连续以体育为背景或题材,这不仅显示体育在命题者心目中的地位提升,同样也显示体育在更广泛人群中甚至这个社会中的地位的提升。疫情之下,中国体育遭遇冲击严重,体育已经被列为受冲击最大的17个特困行业之一,并且名列第二!如此背景之下,体育出现在高考作文之中,是未来有关部门重视体育的一个信号。

## 2022年度江苏省兴奋剂检查官培训班在南京开班

为贯彻落实省体育局第二十届省运会反兴奋剂工作部署安排,进一步强化参赛运动员、教练员及相关辅助人员自觉抵制兴奋剂意识和能力,做到兴奋剂问题“零出现”“零容忍”,6月6日下午,2022年度江苏省兴奋剂检查官培训班在南京开班。

来自各设区市体育局、南京体院、各训练单位的管理干部、队医、科研人员及体育运动学校教师共94名兴奋剂检查官参加了此次培训,陕西省兴奋剂检查官还通过腾讯会议进行了线上学习。

在开班仪式上,省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心主任蔡伟传达了省体育局

关于做好第二十届省运会反兴奋剂工作的精神。蔡伟指出,通过此次培训,全省兴奋剂检查官要切实增强责任感和使命感;精准掌握兴奋剂检查工作准则和操作准则;同时要严守检查纪律,遵守检查规定,坚决实现第二十届省运会兴奋剂问题零出现。

本次兴奋剂检查官培

训班邀请到了国家体育总局反兴奋剂中心的张皎、周为诚老师授课。培训注重结合江苏省第二十届运动会反兴奋剂工作的实际要求,系统强化兴奋剂检查的规范操作流程。授课老师就无纸化检查、血检及干血点相关介绍、兴奋剂检查中常见的错误、省内委托自查相关要求

等内容进行专题讲座,对公务之家、纯洁体育APP的使用进行了操作培训。通过本次培训,进一步提高了我省兴奋剂检查官的政治站位和责任意识,加强了检查官们的沟通、交流,为我省第二十届运动会的反兴奋剂工作奠定了坚实基础。

【关注体育消费券】

# 发挥体育消费券效应，助力青少年健康成长

习近平总书记指出：“少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。”青少年是国家的未来和民族的希望，促进青少年健康是建设体育强国、健康中国的重要内容。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视青少年体育工作，亲切关怀青少年和儿童的健康成长，不断出台政策法规，引导广大青少年积极参与体育健身，强健体魄、砥砺意志，凝聚和焕发青春力量。青少年体育事业不断开创新局面，迎来新发展。

本报记者韩小白 见习记者许悦



2020年国家体育总局和教育部联合印发《关于深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》，从加强学校体育工作、完善青少年体育赛事体系、加强体育传统特色学校和高校高水平运动队建设、深化体校改革、规范社会体育组织、大力培养体育教师和教练员队伍、深化政策保障等方面提出了37项举措。推动实施两年多来，各地深入贯彻，积极探索，创造了很多好经验，形成了一系列适合自身发展的新路径。

2021年，“双减”一词出现，乘“双减”东风，深入贯彻体教融合的发展理念，让体育一时间成为了社会、学校、家长关注的热点，也从放学之后“玩”什么变成放学之后“玩”什么。很多地方积极推动学生文化学习与体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志、健康成长。

近年来，体育进校园、“双减”政策出台，让体育社会组织迎来了新的发展机遇。打开学校的大门，让更多的社会力量走进校园，参与到学校体育中，是很多学校一直以来的希望，但是校园安全、俱乐部水平、教练能力、教学质量等也成为很多人的“顾虑”。2021年，体育总局先后印发

《课外体育培训行为规范》和《关于进一步规范和发展体育培训的意见》等文件，针对体育培训机构鱼龙混杂、师资水平参差不齐等问题，提出指导性标准，规范培训行为，为引导社会体育组织健康有序发展、进校开展服务奠定基础。

专家表示，相关文件的出台有助于推进社会力量真正走进校园。北京体育大学教授肖林鹏认为，国家“双减”政策提到，“鼓励有条件的学校在课余时间向学生提供兴趣类课后服务活动，供学生自主选择参加。课后服务不能满足部分学生发展兴趣特长等特殊需要的，可适当引进非学科类校外培训机构参与课后服务，由教育部门负责组织遴选，供学校选择使用。”这一点对那些有过课外体育培训市场检验的社会力量而言，他们在体育培训课程方面往往具有自身特色与成功经验，课外体育培训对他们而言是一个强项。社会力量进校园，在一定程度上是可以弥补校园体育活动的不足。他认为，随着国家对体育培训机构的资质认证、经营许可、教练员认证等方面要求的提高，以前体育培训行业比较粗放的发展模式会发生改变，相关政策有助于让培训机构在教学产品、教学环境、服务内容、服务方式等方面下功夫。

随着《规范》被越来越

多的学校和课外体育培训组织重视，学校有标准可以参考，青少年体育俱乐部和体育培训机构也可以按标准提高自己的水平，更好地满足“进入”学校的要求，家长也吃了“定心丸”，能够放心地让孩子参与体育培训和活动。

2021年，江苏面向社会体育俱乐部发放共计1000万元的体育消费券，便是旨在通过支持社会体育俱乐部规范有序发展，充分发挥其在满足多元化体育服务需求、培养竞技体育后备人才、促进体育消费拉动体育产业发展方面的重要作用。“江苏作为教育大省，家长对于双减政策无疑是非常关注的。自从政策落地以来，家长们

自然把目光瞄准了各种体育运动项目培训。可能两三年前击剑还算是相对小众的运动，但是现在，击剑正受到越来越多孩子的青睐以及家长的认可。”作为定点社会体育俱乐部之一的徐州阿尔法击剑俱乐部相关负责人表示。

徐州阿尔法击剑俱乐部近年来将发展重心放在了与当地学校合作推广击剑运动上，“击剑是一项对青少年脑力体力协调发展非常有益的运动，虽然比赛台上只有短短几分钟，但这几分钟里需要全身协调运动，注意力高度集中，消耗的体力和脑力都很大，有助于青少年锻炼体魄健康成长。我们与不少学校开展合作教学后，

在学生和家长中的认可度还是相当高的。随着双减政策的落地，孩子们在周末有了更多参与体育运动的时间，加上江苏省体育消费券的助力，不少学生家长都选择在我们这里报了周期性的课程，一来消费券的补贴力度着实不小，更重要的是，家长希望孩子可以养成锻炼身体的好习惯，身心都可以健康成长。”俱乐部负责人说道，“家长们对于省体育局发放体育消费券一举都是纷纷点赞，希望今年可以继续，虽然领取方式上有点麻烦，出于操作安全考虑，我们在前期宣传时也会特别注意解释到位，大家也都表示理解，毕竟实惠是带给大家的嘛。”

健身设施每周荐

## 无锡锡山区东亭街道东亭体育运动公园

东亭体育运动公园是无锡市锡山区东亭街道打造的以体育运动为主题的健身公园，总面积20100平方米，其中室外绿化工程9348平方米，植被覆盖，绿意葱茏。笼式运动场地3652平方米，项目丰富多样，充分满足大众需求。活动广场2700平方米，是老年休闲、儿童嬉戏的好去处。

公园内设置有篮球场3片，羽毛球场2片，足球场1片，网球场1片，健身爱好者可在各类球场上尽情享受运动魅力。此外，健身步道、儿童游艺场地、健身广场、智能二代健身器材等运动锻炼设施一应俱全，给附近居民提供充分的健身休闲空间。公园不仅紧贴运动的主题，同

时融合历史、生态、文化和教育等多种元素，彰显了公园主题的多元性：沿袭东亭街道的历史脉络，在建筑上体现传统与现代的融合；在生态上秉持严谨的环保理念，整洁秩序，绿植环绕；文化上紧跟时代新步伐，融合“红色耀东亭”党建品牌元素，建设和谐文明的文化氛围；与周边学校联系紧密，成为学子们强健体魄的首选之地。

自开放以来，公园平均每天接待市民健身人流量800人次。这里曾先后举办过国民体质测试、足球赛、广场舞展演、太极拳展演等各类活动，有效提高体育场地的利用率，发挥全民健身阵地的作用。

# 江苏出台“体育产业九条”

## 全力助企纾困让体育市场主体“青山常在”



近期，江苏省体育局开展的全省体育产业受新冠肺炎疫情影响状况调研显示，2022年1-4月，参加调研的374家体育服务业企业平均停业时间长达64天，约9.5成体育服务业企业营业收入同比下滑，其中近八成企业收入比上年同期减少30%以上；省域内全国以上体育赛事全面延期或取消，体育场馆、健身休闲、体育培训等机构一度暂停开放，约七成企业接待健身人次同比下降30%以上，同时还面临着用工、房租及运营成本高企、资金链难以支撑等“燃眉之急”。

面对疫情给体育产业带来的持续冲击，江苏省体育局日前印发了《关于进一步帮助体育市场主体纾困解难促进体育产业稳步发展若干措施的通知》，从九个方面进一步帮助体育市场主体纾困解难，加快推动体育企业复工复产，促进体育产业稳步发展。

在“体育产业九条”中，首先是政策上加大对体育企业的支持。第一条提出要深化实施服务体育企业行动计划，进一步发挥省、市、县三级体育产业政企沟通联系点作用，健全体育企业诉求快速响应和解决问题服务机制，实行“一企一策”服务，同心用情帮助体

育企业解难题、渡难关、稳发展。第二条明确，推动各类助企纾困政策落实落地，加强相关助企纾困政策在体育领域的宣传贯彻，推出“助企纾困政策工具包”，直达快享惠及更多体育市场主体。第三条则是尽早确定年度省体育产业发展专项资金项目，提前开展省体育产业发展专项资金项目申报，加快推进省级评审工作，9月底前确定年度立项支持项目和额度。

与此同时，“体育产业九条”积极通过激发体育市场活力，让消费来带动体育产业的复工复产。比如第四条提出，全部下放全民健身器材政府采购计划，加大

全民健身器材采购专项经费市县转移支付力度，年度全民健身器材采购计划全部下放市县，督促各地加快组织实施政府采购工作，及时向体育市场主体提供更多订单需求。第五条为优化升级“体育企业金融贷绿色通道”，联合建设银行江苏省分行推出“阳光体育贷”融资服务方案2.0，实行7×24小时全流程线上办理一站式信贷服务，有效保障中小微企业融资需求。为加快释放体育消费新动能，第六条内容是全面推进国家和省级体育消费试点城市建设，引导各地打造体育公园、体育旅游基地、户外运动营地等体育消费新场景，发放

体育消费券，开展体育嘉年华、体育大卖场、体育夜市等主题活动。

群众的健身参与和赛事活动的有序恢复，同样将为体育产业稳步发展提供有力支撑。在“体育产业九条”中，第七条内容为有序开放公共体育场馆，恢复全民健身和体育竞赛活动，启动开展第二届长三角体育节、江苏省老年人体育节和第二十届省运会青少年部各项比赛；严格落实疫情属地防控要求，推动各地有序开放公共体育场馆，开展全民健身和体育竞赛活动，并切实加强安全监管和服务指导。第八条提出切实落实体育彩票网点纾困帮扶

补贴政策，省体育彩票管理中心2022年安排不少于1亿元资金用于体彩网点纾困帮扶，从第二季度至年底，对积极落实疫情防控要求的自然人体彩网点每季度补贴1000元，并发放即开票陈列展示补贴、网点网络通讯费补贴，继续全额补贴体彩网点办理相关保险等。第九条是助力市场主体推介优质体育产品和服务，发挥各类体育行业协会商会的作用，组织参展中国国际体育用品博览会、中国体育文化·体育旅游博览会、长三角国际体育休闲博览会，继续办好江苏体育产业大会和第三届体育新空间全球设计大赛。



## 淮安：厉兵秣马 迎战省运

江苏省第二十届运动会各项比赛即将全面展开，淮安各项目运动员正全力以赴积极备战。在淮安体育运动学校的摔跤训练馆里，摔跤队员们正在摔跤垫上挥汗如雨，“咚咚咚”的闷响声不绝于耳，在逼近30℃的室内气温下，翻滚、抱腿、过肩摔……相同的动作被不厌其烦地重复着，不一会儿工夫，队员们流下的汗水就打湿了摔跤垫。摔跤教练侯建阳站在一旁耐心观察着每位队员的训练状态，不断提醒队员们规范动作。为了即将到来的省运会，侯教练制订了一份严密的备战计划。从去年11月开始，所有队员

的训练时间由原本的半天变为全天，每天早晨8点到训练场集合，除了进行日常的技术和对抗训练，上午、下午训练结束后还增加了体能训练。此外，教练针对每位队员的特点制定了个人训练计划。“备战训练和平时相比，节奏更快、强度更大，但没有一个队员有放弃的念头。我们现在要做的就是咬紧牙关、坚持到底。”侯建阳说。“来，把腿抬高、肩膀放松、腿夹紧。”

在体操训练馆内，伴随着体操教练赵韧的口令声，队员们正在紧张刻苦地训练。“上一届省运会一结束，我们就开始准备今年的省运会了，

目前，我们队伍的整体训练状态非常好。”赵韧介绍，淮安已连续三届在省运会高低杠项目中荣获金牌，今年依旧非常有信心再获金牌。现场，几名体操小将正在各种器械上练习翻转、倒立、劈叉等高难度动作。“孩子们的基本功都非常扎实，只要他们比赛时保持状态、稳定发挥，就一定取得好成绩。”赵韧说。

还未走进少儿体适能闯关赛的训练现场，快节奏的音乐声便不绝于耳。快到训练场内，几十岁出头的少年伴随着音乐的节奏起跑、爬高、翻越障碍物，俨然成为一个个“飞檐走壁”的“跑酷”小



选手。据了解，今年江苏省第二十届运动会首次将少儿体适能闯关项目纳入省运会青少年部竞赛项目中。小运动员们在去年9月才陆续集结完毕，时间紧、任务重，该项目教练员鲍勋为此专门设置了一系列的敏捷训练、力量训

练、爆发训练、体能训练等专项训练，引导孩子们用正确的心态面对比赛。“一想到要参加省运会就很激动。”即将首次参加省运会少儿体适能闯关项目的11岁少年苏兴信心满满，他说自己的参赛目标就是夺冠！