



## 省啦啦操运动协会迈向新发展



本报讯 7月15日下午，江苏省啦啦操运动协会第二次会员代表大会在南京顺利召开。省体育局副局长、省体育总会副会长熊伟，省体育局原副局长颜争鸣，南京市教育局一级调研员卢普新，省体育总会秘书长李一冰，省社会体育管理中心主任孙谦等嘉宾出席本次会议，南京师范大学附属实验学校党委书记缪锐锋主持会议，与会的还有第一届理事会成员和来自各设区市协会代表以及社会各界代表。

会上通过了第一届理事会工作报告，审议通过了新修订的《江苏省啦啦操运动协会章程》。

经各位会员代表有序投票，选举产生了第二届理事会理事、监事及负责人。其中李育林当选为协会会长，缪锐锋、汪忠、丁一当选为副会长，李莉为秘书长，寇磊任监事。

省体育局副局长、省体育总会副会长熊伟发表致辞，他肯定了啦啦操项目近年来发展的成就，要求协会提高站位，在抓好社团党建工作上迈出新步伐，不断夯实基础，

在促进社团创新发展上做出新篇章，还要重点突破，在扩大江苏啦啦操项目影响力上发挥新作用，规范运作，在加强社团自身建设上做好新规划。最后，他希望新一届社团领导班子，进一步明确工作思路和发展方向，不忘初心、牢记使命、勇于创新、敢于担当，为江苏省啦啦操事业的繁荣和发展努力书写新的篇章。

新任会长李育林先生发表感言，感谢上一届理事会的努力成果，展望未来争取早日成功创评5A社团。

## 省老体协无极球系列活动在淮安进行

本报讯 7月14日，以“奋进新时代，健身我先行”为主题的无极球系列活动在淮安市拉开帷幕，本次活动由全国无极球推广委员会、省老年人体育协会主办，淮安市老年体协承办，共有120多名老年健身爱好者参加活动。

启动仪式上，全国无极球推广委员会委员王春玉发表致辞，他感谢江苏省老体协在普及推广无极球健身项目的创新举措和责任担当，并简要介绍了无极球运动产生和发展的状况以及在全民健身活动中的功能运用，同时表示，全国无极球推广委

员会和上海神圆文化将一如既往地创造条件，为无极球健身运动的推广发展，积极发挥为大众服务的功能作用。

第一天的活动现场充满激情，学员们在欢声笑语中学习无极球，活动促进了“七彩”学员的交流与团结，同时也让他们深刻地感受到了无极球的魅力。

无极球是国家体育总局社会体育指导中心确立的全民健身运动项目，是中国传统文化与现代时尚深度融合的新项目。据了解，此次系列活动近期将在盐城、连云港、仪征等地陆续举办。

## “微社区”运动俱乐部走进多个社区开展舞蹈公益课

本报讯 7月17日-7月19日，“微社区”运动俱乐部走进双闸街道以及华阳佳园、春天家园等多个社区开展舞蹈公益课。本次舞蹈公益课主要包括街舞、中国舞、拉丁舞等舞种，主要教授各类舞蹈的基础动作，展示相关比赛案例以及科普舞蹈考级知识等。



17日，南京市“微社区”运动俱乐部体育公益行走进鼓楼区凤凰街道华阳佳园社区，为小朋友们带来了舞蹈公益课。教学现场老师带着同学们伴着优美的音乐和节奏舒展着身体，享受着舞蹈运动带来的魅力。

18日，南京市“微社区”运动俱乐部体育公益行来到建邺区双闸街道与秦淮区红花街道春天家园社区，根据不同社区的人群架构，有针对性地开展街舞以及中国舞两门公益课，使更多

居民参与到舞蹈运动中，品味音乐的美妙，感受节奏的律动，丰富了居民的精神文化生活，促进了邻里关系的和睦发展。

19日，南京市“微社区”运动俱乐部体育公益行走进秦淮区红花街道春天家园社区。街舞是极具运动属性和表演属性的一种舞蹈，无论是单人还是群体都能有很好的娱乐和健身作用。配合着动感的节奏和音乐，街舞老师带着小朋友流畅地舒展着身体，不断做出各种富有张力的动作，一次次转身

跳跃都行云流水，极具视觉冲击力。

本次“微社区”运动俱乐部公益课的顺利开展丰富了居民的运动技能，让更多有运动健身爱好的居民走出家门，共同运动，不仅加强了邻里关系的建设，同时也丰富了社区居民的日常生活。南京市“微社区”运动俱乐部陆续还会将太极、瑜伽、柔道等公益课程带进社区，走进居民，进一步激发居民的运动活力，将健康运动的意识传递到每一位居民身边。

## 长三角汽摩场地越野联赛在太仓开赛

本报讯 7月14日，2022年“魅力江苏 最美体育”长三角汽摩场地越野联赛在苏州太仓开赛。本次赛事旨在贯彻落实全民健身国家战略方针以及更好地满足群众的健身需求，同时加速体旅融合发展的积极探索，以长三角汽摩品牌赛事为载体，

进一步提升江苏汽摩运动文化在长三角的影响力，促进长三角体育、旅游事业的健康可持续发展。此次比赛由省汽车摩托车运动联合会主办，新动力体育发展（太仓）有限公司为承办单位，中国体育彩票提供公益支持。

2022年“魅力江苏 最美体育”长三角汽摩场地越野联赛得到车队与车手们的积极响应，在疫情防控常态化的情况下，有计划、有步骤地完成此次赛事，单圈最快的8名车手经过激烈的角逐，许国程、甘潇、练平分获本次赛事的冠军季军。

# 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7月21日 总第1358期

江苏省体育局



## 你真的了解三人篮球吗？

详见2版

王嘉男：  
青春用奋斗来诠释

详见  
3

“最美青年社会体育指导员”  
出炉

详见  
4

“防疫泡泡”  
全力护航省运会

详见  
5



## 场上少两人，发展做加法 三人制解锁篮球新发展

从2019年加冕世界冠军，到去年东京奥运会斩获铜牌，再到今年接连在世界杯收获第三、亚洲杯首次站上亚洲之巅，中国三人篮球女队在世界三人篮球赛场上的火热表现，都促使着三人篮球这项运动逐渐成为中国篮球一张崭新的名片。而在竞技体育之外，三人篮球凭借便于开展、利于推广等与生俱来的“亲和力”，成为了篮球这个最大项最容易被群众所接受的小项。

本报记者黄夕寅报道



### 大赛成绩打造新名片

在竞技体育领域，三人篮球作为正式比赛项目登陆世界大赛的历史并不算长，但发展速度之快却令人瞩目。2010年青奥会，“试水”性质的三人篮球项目才在世界舞台首次亮相。两年之后，关注度与日俱增的三人篮球被国际篮联作为单独项目进行推广。到了2017年，正式成为单独项目仅仅五年左右，三人篮球便已成功进入奥运大家庭，成为东京奥运会正式比赛项目。

全球热度提高，国内三人篮球发展势头同样迅猛。其中最有力的证据之一，便是中国三人篮球尤其是女队，在世界大赛上的优异表现：2019年中国三人篮球女队一鸣惊人，成功加冕世界冠军；东京奥运会上她们力斩铜牌，帮助中国篮球时隔29年重返奥运会领奖台；今年，她们则在亚洲杯上首次登上亚洲之巅。

需要特别关注的一点是，在中国三人篮球女队近年来快速崛起的过程中，江苏女篮也始终伴随左右。例如，在2019年成为世界冠军时，江苏

女篮姑娘姜佳音是中国队的绝对主力；2022年首夺亚洲杯桂冠，江苏小将黄琨同样表现亮眼。

“全新的周期中，协调发展江苏的三人制与五人制篮球，是我们的目标之一。”记者从江苏省篮球运动管理中心了解到，目前江苏有八支队伍征战篮球职业联赛，这其中包括了两支CBA球队、一支NBL球队、两支WCBA球队以及三支参加超三联赛的三人制球队。“在省体育局的指导和要求下，新周期省篮管中心将与省篮协之间加强联系与沟通，尽可能地整合包括社会力量在内的所有资源，全力服务江苏篮球的整体发展。”

省篮管中心有关负责人还告诉记者，上个周期江苏篮球缺席了奥运赛场，这是一大遗憾。为此，新周期江苏篮球不仅会加强做好五人制篮球运动员向国家队的输送工作，也会针对三人制篮球的人才培养与输送作出合理规划与安排。换句话说，亚洲杯上，江苏小将黄琨的冒头或许只是个开始。

### 构建体系加速新发展

众所周知，一个项目的全面发展，需要在人才培养、赛事举办等多维度构建一个综合、健康的体系。而在过往数十年，中国五人制篮球依靠举国体制不断向前发展的大背景下，三人篮球的发展虽然起步不久，但却发展极快。

依据中国篮协此前公布的相关数据，2018年时，由中国篮协主办的三人篮球赛事数已达5.5万场，2019年翻番至11万场，直接参与者约在80万到100万人之间。在这其中，江苏三人

篮球赛的发展及体系建立同样不可小觑。据省篮协秘书长张世林介绍，在省体育局、省体育总会的支持和指导下，江苏省篮协于2017年便开始举办省内的三人篮球相关赛事。“近几年来，从在江苏落地举办中国篮协的超三联赛，到今年即将举办的长三角三人篮球赛，再到我们自己举办的精英赛，江苏三人篮球的赛事体系已经有了一个雏形。这对于江苏三人篮球高水平发展是极为有利的。”

记者还了解到，基于中国篮协超

作为“80后”，在南京安家并已工作多年的胡成明，在儿时曾被一部名为《灌篮高手》的动漫开启篮球梦，稍大一点后他不仅会守着电视观看职业篮球联赛的比赛转播，也会在校的球场与小伙伴切磋球技。“年轻时我们打球最多的方式，就是三对三‘斗牛’。虽然现在自己因为各种原因打球打得差不多了，但看三人篮球比赛还是会觉得格外熟悉和投入。”

事实上，有着与胡成明同样经历的人在我国并不在少数。在去年中国篮协发布的《中国篮球运动发展报告》中就明确提出，国内核心篮球人口达到约7610万，对场地要求较低

的三人篮球项目贡献了其中相当一部分比例。

“三人篮球因为对场地要求不高，确实相对而言更有利于篮球项目的推广。”省篮协运动协会秘书长张世林告诉记者，从实际参与而言，三人篮球相比五人篮球对无氧代谢的要求较高，攻防转换节奏较快，对普通

三联赛平台，中国三人篮球的职业化发展也正在加速推进。张世林告诉记者，目前江苏有三支职业俱乐部队伍将分别参加今年的中国篮协超三赛及卫星赛。而所有参赛队伍的运动员也都是申报过的三人篮球职业运动员。“目前国内参加超三联赛的职业运动员的管理、转会等，都是市场化、职业化运营的，有点类似于NBA。而且现有的运动员，大约七成以上也都是来自于大学联赛或是草根。这与过往我们竞技体育培养人才的方式是有所区别的。”

篮球爱好者来说这样的参与感、投入度更加强烈。同时，三人篮球对于场地、人员需求也要比五人篮球少，也确实有利于推广和普及。“目前，江苏很多企业、单位、学校都会举办三人篮球赛。最近，（江苏）省运会的三人篮球比赛也正在进行中。可以说，在江苏三人篮球已经在更大的范围内普及推广开来。”

此外，记者从江苏省体育局群体处了解到，近年来全省范围内高质量建设的一批体育公园，以及利用高架桥下、废弃厂房等“金角银边”改建而来的全民健身场地，其中很大一部分也都配备了篮球场，这也为三人篮球的推广奠定了基础。“工作之后很少打篮球，一个最重要的原因就是球场距离家和单位都太远。偶尔有时间想约朋友打球，大家也常常因为工作等原因聚不齐。但后来我发现家门口的公园里建起了篮球场，虽然和社区里的年轻人一起打球，我的体能是差他们不少，但至少也可以玩起来了。”胡成明说道。

值得一提的是，在赛事体系构建、运动员培养之外，江苏在三人篮球裁判员队伍的培养方面，同样走在全国前列。“从2018年开始，江苏已经依托各类三人篮球赛事，开始有意识培养三人篮球裁判员。”张世林说，今年江苏还将在全国率先开启三人篮球项目单独的裁判员资质认证考核。“把三人篮球裁判员资质认证与传统的五人制篮球相关工作区别开来，这有利于裁判员队伍的规范化建设。”

## 夏季运动专题——

# 夏季锻炼，避免高温“热伤害”



近日的持续高温带来“热伤害”频发，全国报道多例热射病，严重者付出了生命的代价；除此之外，福州也报道了一例年轻小伙高温运动后一口气喝了冰饮料发生急性心梗，造成了令人心痛的后果。高温对于日常活动来说已是很大的挑战，对于健身爱好者们而言，在高温天进行锻炼更需要注意做好防范措施，避免悲剧的发生。已经有运动科学证据表明，长时间处于30℃以上的环境中运动，更容易出现运动性热相关疾病，例如脱水、过热、肌肉痉挛、出汗过多、头痛、恶心、疲倦等，严重时可能导致热衰竭甚至运动后休克。

江苏省体育科学研究所 叶碧璇

### 高温锻炼 还需要注意防止以下伤害

#### (1) 晒伤

近期，很多户外运动，比如飞盘、攀岩等等都吸引了很多运动爱好者加入，但是在炎热的夏季进行户外运动，就隐藏了一些伤病的风险，除了中暑之外，还有晒伤。夏季是紫外线对人类最具有威胁的季节，辐射量比冬天高2-3倍。统计数据显示，南京夏季紫外线辐射最强时，每平方米接收到的辐射量达31瓦，紫外线指数达到了最高等级的5级。如果在这样的天气下，不涂抹任何防晒产品和保护，只需要短短20分钟就能将人的皮肤晒伤，不适宜外出，更别提户外运动了。因此，夏季在户外运动时需要做好防护措施，让自己免受紫外线的伤害。

#### (2) 脱水和中毒

能够让人大汗淋漓的运动方式，总是更受欢迎。酷暑天气的到来似乎让出汗变得更加简单，大量出汗会带走我们身体中的热量。虽然出汗是生理调节，但大量出汗而不及补液，将会导致脱水。轻者产生口渴、尿少、疲劳、肌肉抽筋，严重者可能引起中暑甚至危及生命。尤其是平时患有冠心病、高血压、高血脂的中老年人运动时，如果不及补液，很容易增加血液的黏稠度，造成心血管意外。但是，如果喝太多水而没有补充电解质，也可能出现稀释性低钠血症，也就是水中毒。在极端情况下，这可能导致恶心、肌肉痉挛、癫痫发作甚至死亡。我们夏季系列专题最开始就介绍了如何正确补水，欢迎大家前往查看。

#### (3) 横纹肌溶解症

横纹肌溶解症的病因比较多，其中一种就是过量运动，尤其是在高温高湿的环境下运动过度。夏季，天气炎热，在高温环境中运动，肌细胞处于应激状态，会出现细胞坏死或水肿，细胞内的肌酸激酶及肌红蛋白大量释放到血液中循环。如果高温天气时运动量过大，又没有及时补水，就可能引发横纹肌溶解。高温中暑也会并发横纹肌溶解症，出现如棕色尿、发热、全身不适、腹痛、恶心和呕吐、意识模糊等症状，如果处理不及时，也会造成严重的后果。因此，我们不仅要注意高温天气运动的安全性，也要避免运动过量。

#### (4) 诱发其他潜在风险伤害

除了以上所提到的之外，还有出现年轻小伙在高温运动后一口气喝了冰饮料发生急性心梗的事件。尽管缺乏喝冰饮料造成心梗的证据，但是可能会诱发心梗。在夏季气温高时，人体血管处于扩张状态，如果在剧烈运动后，马上喝大量温度极低的冷饮，或是即刻吹空调、洗冷水澡，在这些刺激下就可能导致全身血管立即收缩痉挛，血压突然升高，血液黏稠度增高，出现凝血，引起血管堵塞，诱发心绞痛和心肌梗死。因此，夏季如果实在想喝冰饮料，切记在运动后休息3-5分钟，心率相对平稳后再小口饮用。

总的来说，夏季锻炼，一定要注意控制好温度和湿度，喝足够的液体，穿合适的衣服并安排锻炼时间以避免极端高温等等，下期还会与大家继续分享一些具体的注意事项，敬请关注。

### 高温天气 谨防中暑

对于健身爱好者来说，在炎热的天气里锻炼会给身体带来额外的压力，因为运动本身以及空气温度和湿度都会增加核心体温。体内热量过度积蓄，无法有效散发，就会引发神经、器官受损。在正常情况下，皮肤、血管和汗液水平会调节身体热量。但是，如果长时间暴露在高温和潮湿环境中、大量出汗并且没有喝足够的液体，这些自然冷却系统可能会失效，就会造成运动性中暑。

中暑是严重的与热有关的疾病，热射病就是中暑的一种，属于重度中暑。急诊科医师表示，热射病的死亡率能够达到70%-80%，主要是因为人体温度调节功能失效，并伴有一些神经系统的功能损伤。在中暑发展成热射病之前，会先经历先兆中暑、轻症中暑等情况。如果出现了轻微的中暑症状，可以先采取一些降温措施，防止进一步恶化。

先兆中暑常常大量出汗，感到头晕、眼花、无力、恶心、心慌、气短、注意力不集中，可能有定向障碍，体温常常小于37.5℃。

轻症中暑除了先兆中暑症状之外，还会出现早期循环功能紊乱，包括面色潮红或苍白、烦躁不安或表情淡漠、恶心呕吐、大汗淋漓、皮肤湿冷、脉搏细弱、血压下降、心率加快等表现。

出现这两种情况后及时转移到阴凉通风处休息，适当补充一些清凉的淡盐水等，短时间可恢复正常。

重度中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病三种：

(1) 热痉挛：大量出汗会导致电解质丢失过多，导致肌肉兴奋性升高，发生肌肉疼痛和肌肉痉挛。受影响的肌肉摸起来可能很硬，但是体温可能是正常的。

(2) 热衰竭：多发生于饮水不够的老年人、体弱者和婴儿，也见于从事高温下训练的新手、补充盐和饮水不足者。因体内无过量热蓄积，一般无高热。患者先有头痛、头晕、多汗、恶心、呕吐，继而口渴、疲乏无力、焦虑、胸闷、面色苍白、冷汗淋漓、轻度脱水、脉搏细弱或缓慢、血压下降、心律不齐。可有晕厥，并有手足抽搐，重者出现循环衰竭。

(3) 热射病：主要特征是高热、无汗和昏迷。往往是高温环境下训练或者工作数小时后发病；老年人、体弱者和慢病患者常常在持续高温数日后发病。一般发病急，体温上升，脉搏及呼吸加快，重者可引起昏迷，体温高于40℃，脉搏极快。而呼吸短促，严重者因心力衰竭和呼吸衰竭而致死。

在临床上，热射病、热痉挛、热衰竭可同时存在，不能截然区分。如果中暑情况严重，需要立即送至医院进行急救。



## 乳糖不耐受？ 试试这些方法 教你缓解

《中国居民膳食指南（2022）》显示，我国奶类消费频率和消费量低的状况仍未改善。我国以植物性食物为主的膳食模式，其中含有的植酸、草酸和膳食纤维等成分干扰钙的吸收，导致钙的摄入量更低。不过，有很多人饱受乳糖不耐受症状的困扰，导致无法通过喝奶获取蛋白质等营养，那么，什么是乳糖不耐受呢？有没有方法可以缓解呢？



乳糖不耐受是由于遗传或其他原因，肠道缺乏乳糖酶或肠道乳糖酶分泌减少，不能够完全消化、分解母乳或牛乳中的乳糖，在细菌作用下乳糖变为乳酸或二氧化碳，刺激肠道，引起慢性非感染性腹泻，称为乳糖不耐受，也被称为乳糖缺乏症。

一般婴幼儿、青少年、儿童发病率较高，为好发人群。随年龄增加，部分中老年人可再次出现乳糖不耐受的情况。临床上可用乳糖氢呼气试验、乳糖耐量试验、粪便乳糖及尿半乳糖检测进行诊断。其主要表现为婴幼儿在哺乳或成人在饮（食）用奶及奶制品，0.5-2小时内出现腹泻、腹胀、肠鸣等类似于食物中毒或炎症性肠炎等身体不适症状，严重者可引发水电解紊乱。

那么，如何避免或减少乳糖不耐受呢？

**少量多次法。**部分人群是因肠道乳糖酶分泌量较少，此类人群应避免一次大量饮（食）用含乳糖的奶类及其制品。可采用少量多次法，亦即将一

份牛奶分为若干次饮用，减少乳糖在肠道内大量堆积，在肠道细菌的作用下引发乳糖不耐受。

**食物替代法。**很多食物与含乳糖的奶类及其制品具有相同的营养价值。乳糖不耐受人群可以饮用豆浆或食用不含乳糖或低乳糖的奶类及其制品，如无乳糖配方奶粉或豆奶粉。选择牛奶或酸奶时，要选择包装上标注有无乳糖字样的。婴幼儿乳糖不耐受发生腹泻时要停奶，应用无（低）乳糖奶粉来缓解症状，但是不宜长期食用，以免造成营养不良。

**添加乳糖酶法。**含乳糖食品可添加乳糖酶以降低乳糖含量。用固定化乳糖酶将乳糖水解为半乳糖和葡萄糖，可以解决乳糖不耐受问题，也能提高乳及乳制品的甜度。对于乳糖不耐受人群在食用含乳糖的食物时，需要补充乳糖酶。每次饮食前，比如每次哺乳前要补充乳糖酶，每次饮用普通配方奶之前或饮普通的牛奶之前都需要补充乳糖酶。对于

6月龄以下不愿停乳的婴儿，可选择口服乳糖酶，从而解决乳糖不耐受问题。

**补充益生菌法。**益生菌，主要包括乳酸菌（如乳酸杆菌、双歧杆菌）以及其他如链球菌、肠球菌、拟杆菌中的某些菌株。这些益生菌进入人体后，在肠道中分泌β-半乳糖苷酶，改善机体对乳糖的代谢吸收，使胃排空速度和肠转运时间减慢，延长小肠内残存乳糖酶消化乳糖时间，促进乳糖分解吸收，也可加强结肠酵解作用，改善乳糖不耐受的临床表现。

常见的益生菌产品，如含益生菌的酸牛奶、酸乳酪、酸豆奶，以及含多种益生菌的口服液等，但是益生菌活性随温度升高而提升并进入发酵过程，长时间常温保存容易造成产品口味变化。当温度高于60℃时，益生菌会进入衰亡阶段。因此，益生菌产品最好是在冷藏条件下取出后直接食用，避免高温加热。

## 夏季科学保养脾胃

从狭义说，脾胃病主要指胃肠道疾病；而从广义来说，脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的“土地”，从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态等。脾胃虚弱会有多种表现，比如食欲不振、疲惫无力，夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

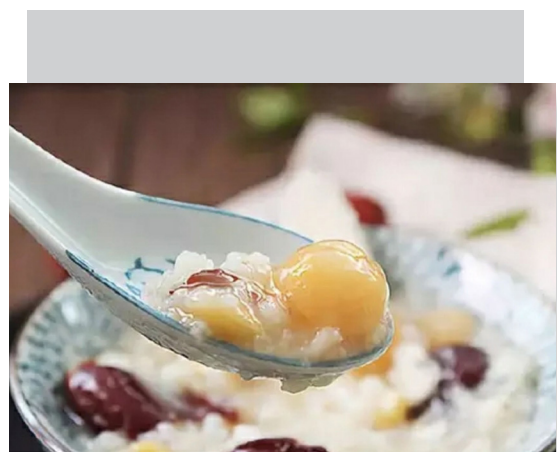
夏日里很多人选择冷饮等来降温，这给脾胃带来不小压力。中医认为，夏季调养脾胃，首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟，等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病，包括急性胰腺炎、消化道出血等，所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物，如何降低对脾胃造成的伤害？中医建议可以采取食补方法。比如吃海鲜

时，可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长，会真正损伤脾胃，难以通过食补调整过来。如果需要使用药品，应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

另一方面，夏季阳气外露，脾胃的消化功能变弱，很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物，就会增加负担，从而造成很多疾病。因此，中医建议夏季饮食要清淡，推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物，既不伤脾胃，还能健脾祛湿，有利于保养肠道。

此外，夏季容易肝火旺、心火旺，这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”，肝火一旺，脾就会变虚，比如有些人人生气就会不想吃饭。因此，夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。



中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念，西医里脾胃指两个独立的消化器官，而中医认为脾胃是“后天之本”。中医认为，脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”，古代名医李东垣有言“脾胃内伤，百病由生”。

## 王嘉男： 青春用奋斗来诠释

“去年的东京奥运会对我来说是职业生涯中最失败的比赛，也让我学到了很多，让我重新认识了竞技体育。在奖牌任务的压力下我没有调整好自己，太自我、太急躁。”启程前往美国参加世锦赛前，王嘉男曾这样总结东京奥运周期自己的得与失。而或许，正是历经磨砺所带来的更成熟、更内敛的心态，才得以让不缺乏技术与天赋的他，能够在尤金世锦赛为中国跳远创造新的历史。

本报记者黄夕寅报道

“最重要的是一步一个脚印地去走、去练”

25岁的年纪、身披国旗，胸前挂着曾经梦到过无数次的世锦赛冠军金牌，王嘉男有足够的理由激动到泪洒世锦赛。因为对他而言，这枚沉甸甸的金牌，不仅预示着中国男子跳远开启了新纪元，更意味着他自己的职业生涯进入到了全新的旅程。

2012年，初出茅庐的王嘉男在全国田径锦标赛上突破了8米大关。次年，还未年满18岁的他，在亚锦赛的赛场上完成了登顶的梦想。接下来，在2014年夺得青年世锦赛冠军后，他又在2015年的北京田径世锦赛上获得铜牌，成为第一个登上世锦赛男子跳远领奖台的亚洲运动员。再后来，他又先后在2018年跳出8米47的个人最好成绩，追平全国纪录，在2020年以8米36的赛季最好成绩排名世界第一。

可以这样说，近十年跳远职业生涯的累累战绩，给了当时正值青春年华的王嘉男满满信心，去挑战和冲击东京奥运会。然而，“在东京，我栽了大跟头。”用王嘉男自己的话说，东京奥运会是他职业生涯中至今最失败的比赛，也让他学到了很多。“让我重新认识了竞技体育，在奖牌任务的压力下我没有调整好自己，太自我、太急躁，致使我没能在奥运选拔赛以及奥运会比赛中发挥自己的水平。”

折戟东京，就像是一次青春的试炼。不同的是，有人选择消沉，而王嘉男选择继续奋进向前。“所以东京奥运会之后，我就基本上不给自己树立什么目标了。不是说我我不敢去承担或者不敢去面对，而是我觉得最重要的是一步一个

脚印地去走、去练，我希望继续提高技术、稳步前进，把心态调好、戒骄戒躁。明确了这些以后，就是闷着头去做就好了。”王嘉男说道。

“在训练中应该‘更聪明’地训练”

在本届世锦赛上实现最后一跳的逆袭翻盘，王嘉男拿出了目前自己能够做到的最好。而在这一切的背后，是王嘉男从东京回来之后就刻意对自己进行的改变，不仅是心态的调整和心理的成长，还有就是让自己要更相信团队。

“我要求自己必须得在训练中‘更聪明’地训练。”王嘉男说，“更聪明”地训练首先就是要借助复合型团队的力量，合理安排年度周期安排，将短板项目分步骤、按流程，科学地融入到大周期中去，循序渐进地发展与提高。正基于此，世锦赛夺冠之后没多久，他便和教练火线复盘了比赛过程。“赛后我跟教练也复盘了一下，看了最后一跳的视频，那一跳整个助跑起跳衔接还是不错的，也算是发挥出我们训练中想要的水平和想改进的东西。但是一些小细节包括空中的技术以及落地，也是有一些小瑕疵。如果能在这方面做得更好一点，可能那一跳会更远些。这些也是今后要慢慢去打磨的。”王嘉男说。

值得一提的是，在技术训练之外，王嘉男还希望通过“更聪明”的训练避免伤病。翻开王嘉男的职业生涯记录，他曾在2016年里约奥运会和2017年全运会之后，对左右膝进行过两次膝关节手术。每次术后的康复期都是三四个月不能训练。他坦言那段时间确实很迷茫，心理上、身体



## 首战告捷！ 江苏金花助力 女足出征东亚杯

本报记者黄夕寅报道 7月20日，2022年东亚足联E-1锦标赛女足比赛拉开帷幕，中国女足在首轮较量中迎战老对手中国台北队。最终，双方经过90分钟较量，中国队以2比0击败中国台北队。

本届东亚杯对于中国女足来说是一次很好的练兵机会，主教练水庆霞也明确表示本次东亚杯就是为了世界杯做准备。在人员配备方面，中国女足主要还是以亚洲杯夺冠班底为主。此外，为了锻炼新人，中国队主帅水庆霞还征召了万佳瑶、潘红艳、何召芬、汪琳琳等新人。不过，在历届东亚杯上，中国女足的战绩却不尽如人意，此前最好战绩是获得亚军，另外还有三次垫底。因此，本届东亚杯中国女足不仅要练兵还需要踢出自己的特色。

值得一提的是，根据此前公布的中国女足出征东亚杯的26人名单，江苏女足共有五名队员入选，分别是王晓雪、姚凌薇、徐欢、吴澄舒和李梦雯。同时，江苏女足小将金坤作为巴黎奥运会的重点考察对象，虽然没有入选东亚杯比赛名单，但也将随队赴东观摩比赛并参加中国女足之后在美国进行的海外拉练。此外，来自江苏女足的教练员张峻和成小禹也将继续随队出征。

东亚杯比赛自2003年开始举办，在东亚乃至整个亚洲地区具有广泛的影响力和知名度。本次东亚杯，在首战击败中国台北队之后，中国女足将继续在7月23日和26日对阵韩国女足和日本女足。这是继今年2月女足亚洲杯比赛后，中、日、韩三支亚洲女足最高水平球队的再度交锋。

“我觉得真正的巅峰不是看自己能跳多远，或是拿到什么成绩，现在对我来说最重要的是坚持信念，一直站在田径场上。我一定会奔着巅峰去努力，至于具体是什么样的成绩，我也说不清楚，但我一直在田径场上奋斗下去。”王嘉男说，“暂时的计划是在2025年之前保持高水平，能继续为国家、为省队赢得荣誉。我有这个信心。”

“为中国男子跳远贡献自己的微薄之力”

东京奥运会之后，在国家队教练团队的努力和指导下，王嘉男对自己的技术动作进行了调整和改进，试图进一步强化自身实力。

据悉，为了备战新周期，王嘉男今年开始在外教兰道尔·亨廷顿的指导下，着重加强了助跑速度练习，以此实现成绩的突破。据悉，在测试中王嘉男行进间30米成绩可跑到2秒72，在中国甚至亚洲都达到顶尖水平。再辅以助跑和起跳衔接细节上的改进，这些都为他在本届世锦赛上的成功一跃奠定了基础。

值得关注的是，按照国家队教练团队成员、南京体育学院教师王国杰博士的看



# 江苏“最美青年社会体育指导员”出炉

**本报记者黄夕寅报道** 为进一步贯彻落实全民健身国家战略，大力弘扬志愿服务精神，鼓励更多青年加入社会体育指导员队伍，省体育局于今年4月起开展首届全省最美青年社会体育指导员评选活动。经推荐、评选、审核、公示等环节，首届“江苏省最美青年社会体育指导员”评选结果近日正式揭晓，来自全省各地的100名青年社会体育指导员入选。

近年来，江苏社会体育指导员队伍呈现年轻化发展的趋势，已成为全

民健身志愿服务的新生力量。为进一步激发青年社会体育指导员群体的积极性和荣誉感，树立典型示范引领的效果，本次评选坚持面向20—44周岁的青年社会体育指导员，涵盖全省十三个设区市和省属体育协会，包括广场舞、篮球、啦啦操、健身气功、健步走等不同项目。入选的100名指导员女性53名、男性47名，职业主要涉及了中小学教师、基层体育社会组织工作人员、各类企业员工、街道社区工作人员等，他们常年在基层一线为健身

群众开展公益技术指导、活动组织、知识传授等全民健身志愿服务，在各地引起良好的社会反响，营造了人人参与全民健身的良好氛围。

社会体育指导员是一支特殊的队伍，他们是全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众健身活动的组织者、体育场地设施的维护者、健康生活方式的引导者，是提供志愿服务的主力军，是全民健身事业的重要力量。他们遍布全省城乡各地，只要群众有健身需求，就有他们辛勤服务的

身影。希望以此此次活动为契机，号召全省各地各级社会体育指导员积极行动起来，进一步弘扬社会体育指导员“奉献、服务、健康、快乐”的生活状态，让更多的群众了解社会体育指导员，踊跃加入到社会体育指导员队伍中，推动社会体育指导员工作持续健康发展，在全民健身中发挥示范引领作用，吸引更多老百姓参与及健身、享受健身、快乐健身，不断提升运动参与感、幸福感，为构建更高水平的全民健身公共服务体系贡献力量。

## 五台山@百姓大联赛 鼓楼社区运动会精彩纷呈



**本报记者黄夕寅报道** 7月16日，2022“中国体育彩票杯”五台山@百姓大联赛鼓楼社区运动会在五台山体育中心落下帷幕。据悉，本届鼓楼社区运动会是第十九届江苏五台山健身节重点打造的公益赛事，以“运动绽放活力”为主题，旨在丰富群众体育文化生活，构建更高水平的全民健身公共体育服务体系，助力实现体育让生活更美好、社区更和谐、城市更精彩。

本届鼓楼社区运动会设置个人、团队和亲子赛3大类别，涵盖10余种比赛项目。其中，个人赛注重对身体素质的考核，包括1分钟跳绳、1分钟深蹲、1分钟开合跳、1分钟仰卧起坐等；团队赛考验团队协作能力，包括拔河、广场舞等；亲子赛有助于融洽家庭关系，包括摸着石头过河、篮球接力、足球射门大战、保龄球趣味赛等。赛事参与门槛低，规则简单，所有完赛选手都能获得电子荣誉证书。

当前，越来越多的人意识到健康的重要性，主动参与到健身的行列，但是因为缺乏健身常识或健身动作不当所引发的运动损伤时有发生。为此，赛事主办方在小程序上录制了每个比赛项目的参与视频，科学示范动作要领。比赛期间，五台山体育中心专业教练、社会体育指导员、体育志愿者“三级科学健身指导员”齐上阵，开展体育启蒙，引导科学健身、文明参赛与健康生活理念得以进一步弘扬。

常州市金坛区钱资湖健身步道

钱资湖风光带，占地面积约300万平方米，是常州市金坛区滨湖新城重要的景观长廊，是广大市民散步赏花、健身娱乐的首选休闲场所。这里风光旖旎、生态良好，空气优良率达90%以上、水质达到Ⅲ类饮用水标准，有植物32科67属74种，栖息鸟类29种，周边交通便捷和停车位充足。

钱资湖健身步道位于钱资湖风光带内，路面以彩色沥青和透水混凝土为主，全长13.6公里，目前已建成的步道在钱资湖北岸，全长4千米，起终点设有健身步道标识牌，路面有地面喷涂标识，可以提示健身市民运动的距离。泛舟湾、乐活园、沁芳园及爱情园4大主题景观区位于健身步道沿线，面积约78万平方米，公共绿地面积约16.8万平方米，其中，乐活园内设置有全民健身场地和全民健身设施，可供群众健身。外部道路也达到了可以举办大型路跑比赛的标准。自步道建成以来，这里先后举办了“江苏省青少年田径中长跑竞走群赛”“区钱资湖环湖长跑大赛”“环钱资湖徒步大会”等体育健身赛事，吸引了全国各地路跑爱好者与运动员来参赛和游玩。座落于环湖北路的自行车训练基地，自建成投入使用以来，先后培养了二青会、世青赛冠军翟菲等一批体育健将，提升了钱资湖的知名度，有力推动了体育赛事与旅游的深度融合。

## 扬州李宁体育园



扬州李宁体育园坐落于扬州环境秀美的广陵新城域内，占地面积265亩，运动场馆建筑面积51320平方米。园区由体育运动区、运动休闲区、体育文化区及服务配套区组成。

第十九届运动会群众体育项目太极拳比赛等公益性全民健身赛事活动超300场，接待运动人数逾400万人次，期间送出运动消费券达600万元。

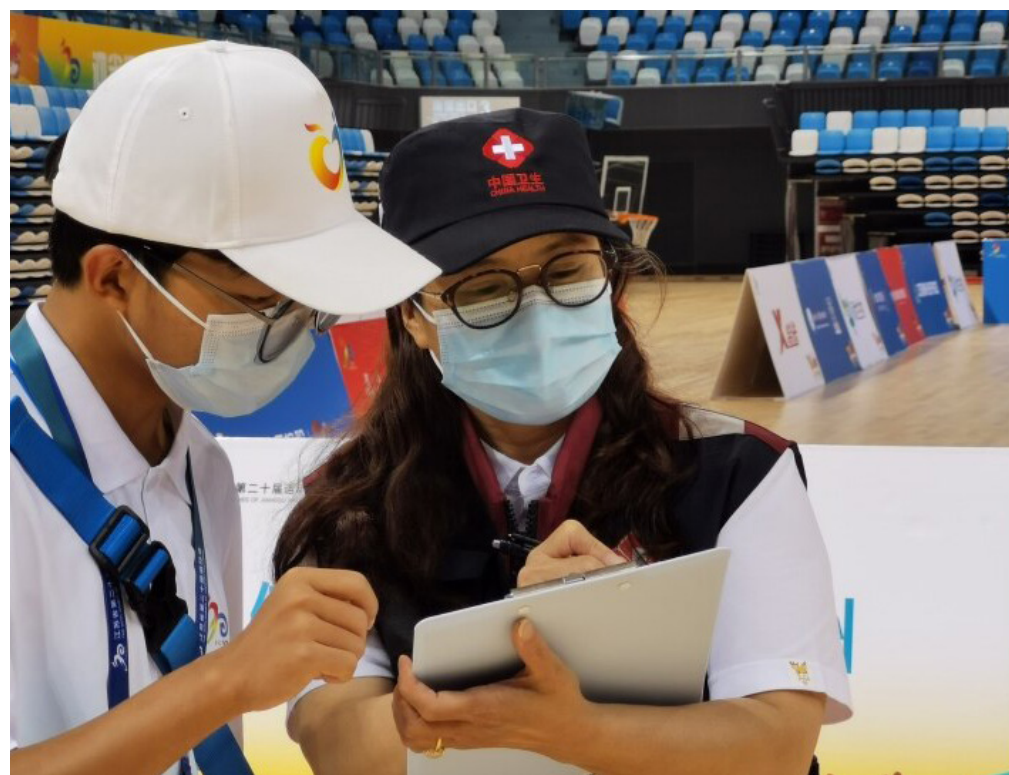
扬州李宁体育园先后获得首批长三角健康服务产业集聚区、江苏省十佳体育公园、江苏省文明单位、江苏省全民健身志愿者服务站、江苏省科学健身指导专家工作站、江苏省业余运动等级测试站、江苏省体质测定与运动健身指导站、广陵区先进企业、消费者放心满意的运动场所等奖项和荣誉称号。

健身设施每周荐

## 聚焦江苏省第二十届运动会

全流程、全封闭、点对点

# “防疫泡泡”全力护航省运会



**本报记者杜明晶报道** 今年的省运会有点不同以往。除贯彻落实好“最活力、最共享、最节俭、最廉洁、最安全”办赛理念外，重中之重就是“精准”抓好疫情防控。

据省运会筹委会竞赛备战部副部长骆小松介绍，根据疫情防控要求，第二十届省运会实施“气泡式”管理，即从赛事报到前至赛后返回，从食宿酒店到比赛场馆，“人、物、环境”等闭环运营；同时根据不同赛事项目、比赛举办

地、人员类别、组织方式等进行“气泡单元”划分，全程落实“气泡”管理的闭环措施。

### 什么是“防疫泡泡”？

“防疫泡泡”是一个高效运转的闭环系统，由多个“泡泡”单元共同组成。闭环系统启动的同时，相关工作人员会运用大数据技术助力涉疫信息摸排，全面筛查来泰人员的行程码、健康码、核酸检测结果等健康防疫信息。目前，泰

州通APP上已可实现“防疫前置、远端防控、赛前验证、赛后跟踪”的全过程实时动态管理。截至目前，系统已导入17934条信息。

远端防控完成后，“防疫泡泡”继续运行，按照“全流程、全封闭、点对点”的闭环管理原则，将来泰嘉宾、运动员、教练员、工作人员的食宿地和比赛场所分别作为“小气泡”，并以“专车闭环转运”形式，将二者衔接成为一个较大的“泡泡”单元。

“在泰州的44项比赛项目共44个‘泡泡单元’，每一个‘泡泡单元’又由若干个‘小气泡’组成。”骆小松介绍，每个“泡泡”单元都明确了责任人负责组织协调，明确了联络员负责具体事务沟通联络。涉赛人员在这些“泡泡”里工作、比赛、吃饭和休息，与其他社会面人员“零接触”，“气泡式”管理模式能确保在疫情防控前提下，人性化地满足参赛人员和工作人员的工作、比赛及相关生活需求。”

“大家都很认真，真的，一丝不苟的那种。”肖辉说比赛过程中，他们也不能“望呆”，需时刻保持警觉性，一旦有人出现发热或其他异常情况，需第一时间处置、排查。她介绍，按照“气泡式”闭环管理要求，进入比赛场馆后，所有人员将按照流线指引在指定区域活动，严禁跨区活动。除正在参赛及训练的运动员、技术官员外，其余人员须全程佩戴口罩。比赛或者训练结束后，所有人员按流线有序离场，不得私自离开，在指定地点乘坐专用车辆返回住宿酒店。

### “赛场泡泡”获点赞

7月19日上午一早，驻点疾控人员肖辉离开酒店到值守的体育馆拳击赛场核查。“压力还是蛮大的，前面一道道核查漂亮地完成了，不可能在我这里出错。”肖辉在电话里告诉记者。

“进入场馆前，我需要指导相关工作人员严格落实疫情防控要求，查工作证、科学佩戴口罩、保持一米线、通过测温门进行测温，一样不能少。”肖辉告诉记者，比赛场馆一共有两个入口，分别是运动员入口和裁判员入口；设有疫情防控应急通道和临时隔离点。肖辉需要一个点一个点过。进入临时隔离点，她又特

## 奋楫夺金 展青春风采 青少年部跆拳道比赛完美收官



7月18日，省运会青少年部跆拳道比赛在泰州医药高新区体育文创中心落下帷幕。本次比赛设有16—17岁组、14—15岁组、12—13岁组3个组别，并分设男子、女子不同公斤级在内的28个竞赛项目。

比赛采用单败淘汰制，预赛进行2局，半决赛、决赛进行3局。来自全省13支代表队的418名运动员们大展身手，以武会友，全力以赴、奋楫夺金。作为奥运会正式比赛项目，跆拳道是一项利用拳和脚

进行搏击的对抗性运动，有着“世界第一搏击运动”之称，兼具竞技性与观赏性。比赛时，运动员要及时对场上的局面作出判断，在适宜的距离、有效的时间内，灵活运用拳脚动作有效打击指定部位进而获得分数。在收官之战中，男乙62kg、68kg以及女乙54kg、+65kg4个级别的运动员们在擂台上展开了31场巅峰对决。面对专业能力同样强劲的对手和多变的局势，运动员们沉着冷静、敏捷应对，抢抓对方破绽，一招一式在瞬息间精

准命中，以顽强拼搏、奋发向上的精神风貌展现着过硬的心理素质、专业的竞技水平和临场应变能力，将“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”十二字跆拳道精神贯穿赛事始终。

最终，来自苏州市代表队的时艺航一举拿下14—15岁组男子62kg项目的金牌，连云港市代表队的史明宇荣获14—15岁组男子68kg项目金牌，无锡市代表队的卢妍培、宿迁市代表队的陈可馨分别斩获14—15岁组女子65kg和14—15岁组女子54kg项目的金牌。

经过为期6天的激烈对战，本次比赛共产生了28项金牌。宿迁、苏州市代表队分别获得6枚金牌，扬州、常州市代表队分别获得4枚金牌，徐州、南京、无锡市代表队各获得2枚金牌，泰州、连云港市代表队各获得1枚金牌。

医药高新区（高港区）始终把办好省运会作为一项重要的政治任务，努力克服疫情不利影响，凝心聚力，确保了青少年跆拳道项目安全、顺畅进行。