

省广场舞公益培训进社区进乡村 市级骨干教练员培训班启动

本报讯 六月仲夏，荷花盛开。为了大力营造“喜迎二十大，幸福舞起来”的浓厚氛围，用广场舞开展“歌颂党，感恩党，紧跟党”的宣传教育，唱响主旋律、弘扬正能量。6月20日，由江苏省广场舞健身舞运动协会主办的“喜迎二十大，幸福舞起来”2022年首期市级广场舞骨干教练员培训班启动仪式在南京五台山体育中心举办。江苏省体育局副局长熊伟、省体育局群体处处长李芳、省体育局社体中心主任孙谦、省五台山体育中心副主任张晃新、省体总副秘书长孙婷婷、省广场舞健身舞运动协会会长周信钢、执行会长贺珍珠等省市协会会长和秘书长以及来自全省各市的105名广场舞骨干教练统一身穿中国体彩红T恤参加了启动仪式。

启动仪式由贺珍珠会长主持，周信钢会长简要介绍了2022年公益培训进社区进乡村活动情况。他说：今年的省公益培训进社区进乡村活动以“喜迎二十大，幸福舞起来”为主题，要采取线上线下相结合，业务培训和思想培训

相结合，抓好公益培训的规范化“四个五”：就是坚持“五送”“五个程序”“五个统一”，完善“五级培训体系”，组织全省广场舞志愿者把公益培训大篷车“五送”：送舞、送教、送健康、送思想、送精神到基层，把党的温暖送到百姓的心坎上，大力营造“喜迎二十大，幸福舞起来”浓厚氛围。

接着，在启动仪式上进行了隆重的授旗仪式，省体育局熊伟副局长给省广场舞健身舞运动协会广场舞志愿者团队授旗，省体育局群体处李芳处长、社体中心孙谦主任、省五台山体育中心副主任张晃新、省体总副秘书长孙婷婷给各市广场舞健身舞运动协会广场舞志愿者团队授旗，省市会长们激动地挥舞着广场舞志愿者旗帜，全场充满着热烈的气氛，广场舞老师们热情洋溢地齐跳《志愿者的旗帜飘起来》，表达了要做优秀的广场舞志愿者、公益培训好老师的决心。

熊伟副局长在讲话中充分肯定了六年来省广场舞公益培训进社区进乡村活动的成果，熊局长说：近年来，全省各



级体育部门和各级广场舞协会坚持把广场舞公益培训进社区进乡村活动作为落实习近平总书记关于以人民对美好生活向往为工作目标的重要举措，在全省深入开展省广场舞公益培训进社区进乡村活动，把培训的广场当作“三热爱”课堂；全省“五级培训体系”逐步完善；各级协会坚持“五送”到社区乡村，管理规范，促进了广场舞的大普及、大推广、大提升。做到了广场舞公益培训与党的群众工作相结合；与新时代精神文明实践相结合；与社区治理、促进社会和谐相结合；与全民健身相结合；团结奋进积

极向上的正能量在广场舞活动中不断凝聚，公益培训有影响、有成效，深受百姓喜爱，并受到全省各方充分肯定。

熊局长强调了这项活动的重要意义，省公益培训进社区进乡村活动是省体育局、体育总会的民心工程、健康工程，是江苏省志愿服务工作的重点项目，也是大力营造“喜迎二十大，幸福舞起来”浓厚氛围的重要举措。希望各级体育部门、各级广场舞协会高度重视，精心组织，广场舞志愿者老师们要认真学习、勤学苦练，做公益培训的好老师，让公益培训走进每个社区，走进

每个乡村，颂党恩、听党话、跟党走，以实际行动向党的二十大献礼！并宣布2022年全省公益培训进社区进乡村活动正式启动。

今年以来，省广场舞协会组织创编了一批歌颂党的广场舞，在启动仪式上广场舞骨干教练展演了《领航》《声声祝福你》两支广场舞，用广场舞表达了自己“听党话，颂党恩，永远跟党走”的决心。本次培训班刘荣老师教学了《伟大征程》《我把中国唱给你》两支新编广场舞，规范了《领航》《声声祝福你》《志愿者旗帜飘起来》三支广场舞。

江苏省健身健美项目一线社会体育指导员 技能再培训在扬州开班

本报讯 为深入贯彻落实全民健身国家战略，提升社会体育指导员业务能力，充分发挥指导员在全民健身活动中骨干作用，不断提高群众身体素质和生活质量，根据年度计划，由江苏省体育局主办，江苏省社会体育管理中心、江苏省社会体育指导员协会、江苏省健美健身运动协会、扬州市体育局承办，扬州市健美健身运动协会协办，中国体育彩票公益金资助的江苏省健身健美项目一线社会体育指导员技能再培训于6月21日-23日在扬州举办。来自徐州市、连云港市、宿迁市、淮安市、泰

州市、南通市、盐城市、南京市、扬州市共70名一线社会体育指导员参加培训。

随着人民生活水平的提高，健康意识不断增强，追求健康生活方式、掌握科学健身方法已成为广大群众的精神需求。人们越来越关注自身健康以及完美体型的塑造，健身健美逐渐成为都市生活的一种时尚。本次培训旨在提高一线健身健美从业人员的业务知识储备以及教学能力，传播科学健身方式，帮助广大群众建立良好健身习惯。培训班采取理论与技能实践相结合方式授课，内容涵盖健身健美运动

计划制定、健身健美竞赛活动的组织与安排、运动基础知识、营养、健身健美运动技术指导、健身健美运动损伤预防与康复等课程。授课老师教学经验丰富，授课方式多样精彩，为健身健美爱好者及教练员们提供了良好的学习和交流平台。通过培训，学员们不仅学习了专业知识和技能，还坚定了服务群众的信心和决心，为下一步开展社会体育公益服务打下了基础。学员们纷纷表示，参加此次培训受益匪浅，会把学到的新技能新理念带回到社区和家人朋友中去，为我省体育事业发展贡献力量。

碰撞与激情，冰壶挑战赛燃夏而来

本报讯 恰逢毛主席“发展体育运动，增强人民体质”题词70周年之际，6月19日，梦之蓝·冰壶挑战赛在扬州燃情开赛。本次赛事由江苏省体育总会主办，江苏省社会体育管理中心、江苏省体育局冬季运动管理中心、江苏省冰雪运动协会、江苏粹叶时尚体育发展有限公司承办。

梦之蓝·冰壶挑战赛扬州站得到了社会各界的广泛支持，共吸引了50支企事业单位及冰雪运动爱好者队伍参赛。现场热闹非凡，参赛者和观众共同感受运动精神，沉浸式体验冰壶运动的魅力。

本次比赛为旱地冰壶，相对来说对速度的要求略微降

低，但更注重团队协作和战略战术的应用，不到最后一刻便不能定输赢。在扬州站，参赛选手们进行脑力与体力的双重大比拼。团队之间密切配合，占位壶、传球、进营、得分，选手们用冰壶拉近彼此的距离，这项运动本身也无时无刻不考验着参与者的体力与脑力，展现了动静之美，取舍之智慧。

此次梦之蓝·冰壶挑战赛江苏站扬州赛区的成功举办，让大家在体验冰壶运动乐趣的同时，也加深了对体育竞技精神的理解。梦之蓝·冰壶挑战赛将在这个夏天持续迸发精彩，共同见证冰雪上的“舞动奇迹”。

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23日 总第1354期

江苏省体育局



江苏排球“重建”进行时

详见2版

第二十届省运会
正式拉开战幕

详见
3

这个“6·16江苏彩民节”
有点不一样

详见
4-5

积极运动防近视
助力孩子眼健康

详见
7

探营江苏排球

“重建”为何说来就来？

在过去连续两届全运周期的数年间，江苏排球不仅在全运会、职业联赛、全锦赛等各赛场都交出了亮眼的成绩单，而且队伍整体也始终在国内排坛保持着强有力的竞争力。眼下，新周期大幕开启，“保持优势、超越自我”是江苏排球给自己定下的小目标。只不过，想要实现这样的目标，江苏排球的选择并不是简单的“维持”而已。

本报记者 黄夕寅



更年轻的江苏女排整装待发

自2017年历史性收获联赛、全运双冠以来，江苏女排在过去数年间，球队整体实力一直保持在国内第一梯队的水平之上。然而，在种种客观因素的叠加影响下，再加上对自身实力的清醒认知，进入新周期以来，江苏女排却出人意料地开启了从球员构成到教练组更换这样全方位的“旧貌换新颜”。

“（新周期）我们希望能够更加快速、全面地提升自身实力。”省排球运动管理中心有关负责人告诉记者，十四届全运会周期，江苏女排保持并延续了十三届全运会时良好的状态，也不断在发掘队伍的潜能。但对比主要竞争对手，江苏队显然在成长速度上处于下风。“十三届的强势夺冠，说明我们当时的实力水平是要超出所有对手的。但是在西安（十四届全运会），我们和天津打得有来有回，最后拿到亚军，这就说明我们新周期的重点工作就是要重新找回球队成长的速度和实力的提升。”

事实上，得益于江苏青年女排在十四届全运会上的强势发挥以及多位优秀年轻球员的新露头角，江苏女排在新周期迎来大量新鲜血液加入是意料之中的事情。“新周期（江苏女排）最重要的工作之一，就是要改善板凳深度不足给球队在过去一个周期带来的困扰。而且我们的想法是，不仅是要做到上场打球的人要多，也要延伸到让每个人拥有自身特长、让队伍更有特点，从而带动这支更为年轻的队伍，气质上更具活力与韧性，战术上更加灵活多变，实力上更富竞争力。”

相比年轻队员加入在意料之中，江苏女排新周期主帅人选的更换则显得有些“始料未及”。毕竟新任主帅施海荣虽是曾率青年女排全运夺冠的

“冠军教头”，但带队青年组与执教成年队还是有不小的差别。“蔡导（蔡斌）在江苏这么多年，给我们（江苏）留下了许多财富。施导也做过他（蔡斌）的助教，有很多东西是一脉相承的。”省排管中心有关负责人坦言，想要在新周期带领江苏女排再创辉煌，这对于人生第一次执掌成年队帅印的施海荣而言，依然是巨大的挑战。“我们非常相信他（施海荣）对于执教这件事的责任心、信念感与敬业心。但他必须要突破自己，打破执教青年队时形成的局限与瓶颈，得研究当代世界女排发展的趋势，把他自己善于抓训练的能力优势，转化为球队整体在赛场上的竞争力与实力。”

大换血的江苏男排寻求突破

执掌球队帅印多年的卢卫中隐退、队长张晨退役并转换身份前往国家队担任助教、刘向东等主力逐渐退居二线……如果说江苏女排的人员变动，是让队伍“旧貌换新颜”，那么，江苏男排的人员变化则几乎可以被看作是彻底的“推倒重建”。

“截至目前，（江苏）男排队伍从运动员到教练员都是非常年轻的。”省排管中心有关负责人告诉记者，对于这样一支年轻的队伍而言，狠抓训练质量是一切的基础。“我们希望全新团队能够更新传统的训练理念，通过研究学习世界先进经验，推动球队的训练接轨项目发展规律。同时，围绕训练水平、队伍作风、体能水平等各方面，也希望队伍能够尽快确立先进的、有质量的、独特的技战术打法。”

值得一提的是，在经历过前两个全运周期的平稳发展以后，这次江苏男排迎来重建，不仅仅关系着男排这支队伍的未来，它更与整个江苏排球

能否实现新的突破发展紧密相连。“新周期我们对江苏排球所有队伍的要求都是一样的，要求队伍要以提高训练水平为核心，做大、做强，出成绩、出人才。总体而言，江苏排球在新周期保持以往优势是一方面，更多的还是要超越自己、寻求突破。而对整个江苏排球这个大头来说，男排是一个非常关键的问题，我们（江苏）的运动员难得获得了首发位置，表现也很不错。特别是战胜巴西的那场比赛，打出了气势、振作了士气。”

事实上，江苏男排之所以在过去数年间，始终被国内实力处于第一梯队的北京、上海等球队甩在身后，很大一部分原因是由于江苏男排虽然整体实力不差，但在顶尖球员培养方面始终有些乏力。对此，省排管中心有关负责人表示，一切还是要用训练说话。“这支队伍（江苏男排）很年轻，队内也拥有非常有潜力的年轻运动员，是我们在新周期将着力培养及打磨的对象。但是他们能否真正成长为江苏男排的领军人物，甚至在未来成为中国男排的中坚力量，这些都是要靠高水平的训练来实现的。所以，新周期我们期待江苏男排的崛起，但一切都要从训练、从自身实力的提升出发。”

服务国家队要荣誉也要成长

眼下，世界排球联赛激战正酣。中国男女排也均借由此赛事正式踏上了巴黎奥运会的备战征程。需要关注的是，尽管江苏男女排都才刚刚完成大规模的人员调整与变动，但在此次世界排球联赛赛场上，由江苏排球输送至国家队的队员，不仅人数有所增长，而且出场表现也都比较亮眼。

“我们很关注（江苏）队员们在国家队的表现。”省排管中心有关负责人说，截至目前，江苏男女排各有4人跟随国家队出征世界排球联赛，同

时还有更多运动员及教练员服务于各级国字号球队。“应该说，到目前为止我们还是比较欣喜和满意的。就拿这次的比赛（世界排球联赛）来说，女排方面，龚翔宇的表现一如既往稳定，而刁琳宇、倪非凡则很明显在国家队训练比赛中获得了成长。在男排这一块，由于这次国家队人员构成的问题，我们（江苏）的运动员难得获得了首发位置，表现也很不错。特别是战胜巴西的那场比赛，打出了气势、振作了士气。”

“江苏排球始终是把服务国家队、为国争光放在第一位的。同时，更多的江苏队员入选国家队、训练营、人才库，我们也希望这些队员能够通过国家队的平台获得成长、变得成熟。就比如这次参赛的男排赛事的几个小伙子，他们都是江苏男排未来几年的核心，他们能够抓住机会，在国家队比赛中发光发热、快速成长，将来回到江苏也就能够更好地带领年轻的团队成长，这是我们希望也愿意看到的局面。”省排管中心有关负责人说道。

不过，常年的国家队征战，虽然荣誉与成长毋庸置疑，但也存在伤病风险以及国家队与地方队训练比赛存在冲突等问题。例如，目前效力于国家队的江苏女排队员龚翔宇、江苏男排队员于垚辰等人，均是身上有多处老伤顽疾。而上海男排此次未能“放人”参加世界联赛，理由也正是队员需要养伤、恢复。对此，省排管中心有关负责人表示，“防伤防病、协调解决国家队与地方队训练矛盾等问题，这也是新周期江苏排球的最重要工作之一。江苏排球会尽最大努力为运动员做好后勤保障，解决他们的后顾之忧，帮助他们成长，为中国争光、为江苏添彩。”

积极运动防近视，助力孩子眼健康

眼睛是“心灵的窗户”，拥有一双明亮的眼睛，对于每个人都很重要。6月6日，是第27个全国爱眼日，今年的主题是：关注普遍眼健康，共筑“睛”彩大健康。在《“十四五”全国眼健康规划（2021—2025年）》中，特别强调关注重点人群的眼健康。儿童青少年是家庭的希望，祖国的未来，2020年数据显示，我国儿童青少年近视率达53.6%，小学生近视率36%，初中生近视率71.6%，高中生近视率高达81.0%，我国青少年近视率持续居世界第一位，近视问题让家长们忧心忡忡。

江苏省体育科学研究所 马森



近视对孩子危害多多

看不清黑板影响学习，成绩下降；
身边东西看不清，影响生活质量；
出行中，看不清周围环境，影响人身安全；

视力检查结果不佳，影响大学择业和今后就业；
近视产生的多种问题，还会影响到心理健康。

户外活动是防控近视的有效手段

“没有近视要预防，有了近视要防御”的理念逐渐深入人心。积极参与户外活动或运动，让眼睛沐浴在自然光线下是防控儿童青少年近视的有效手段。在户外，充足的阳光有助于眼球巩膜的“加固”，还能够刺激视网膜分泌多巴胺，抑制眼球的生长，预防近视的发生，控制近视的发展。户外运动时光照强度高，可使瞳孔缩小，景深加深，从而增加视物清晰度，延缓近视发展。户外日晒还有助于人

体合成维生素D，这对视力也有一定的保护作用。

我国《儿童青少年近视防控适宜技术指南》也明确提出，每天应在日间户外强光下活动至少2小时，并保证1小时以上的体育锻炼时间。因此，对于儿童青少年来讲，预防近视，需要在学习的课间多走出教室，在节假日多走出家门，增加户外活动时间，加强体育锻炼，才能拥有一个光明而美好的未来。

哪些运动可以预防近视

挥拍类运动

乒乓球、羽毛球、网球都属于这类。这些运动娱乐性竞技性较强，群众基础好，儿童青少年广泛参与。这些项目同时也是小球项目，小球运动速度快，方向变化多，参与者需要眼睛密切注视球类运动轨迹以作出正确判断，这对眼睛屈光调节、睫状肌收缩都有很好的锻炼效果。从目前报道的研究结果来看，小球运动，如羽毛球、乒乓球，防控近视的作用尤为显著。

大球类运动

足球、篮球、排球包括其中。大球类项目活动场地较大，一般都在室外，光线充足，视野开阔。一般情况下眼睛在观看6米以外物体时，睫状肌处于完全放松状态，因此参与这些运动时，睫状肌就有了更多的休息时间，对缓解眼睛肌肉疲劳有重要作用。另外，这些项目运动器械本身的移动，场上队员

健身气功

中国健身气功协会专门推出了健身气功——明目功（青少年版）。这套健身气功经过科学测试表明，在减缓学生视力下降、提高眼睛调节能力、降低近视眼屈光度、削弱眼调节滞后量、改善眼部血液循环供应和提升传统文化认知等方面作用明显。学校或家庭可以通过网络搜索视频或购买功法图书习练。

其他休闲户外活动

积极参加户外活动（避开高温等极端天气和时段），亲近大自然。可以安排植物园、动物园参观、公园野餐、森林公园徒步、水上乐园消暑，户外游戏，小区周围散步等内容。

养成科学的用眼习惯

儿童青少年预防近视，遗传因素难以改变，但用眼习惯还需要强调。

（1）**光线要适宜**。白天选择在自然光下学习，避免阳光直射。夜间选择有护眼认证的灯具产品学习阅读使用。

（2）**姿势要正确**。儿童青少年学习时间较长，学习时的坐姿也很重要。要做到两眼与书本保持一尺（33厘米左右）距离，胸部离书桌一拳距离，握笔手指离笔头一寸距离（3.3厘米）。纠正不良书写姿势，可以有效减轻眼部疲劳。

（3）**用眼分场合**。避免在床上、吃饭时学习看书；避免在乘坐交通工具或走路时阅读。

（4）**劳逸要结合**。用眼过后要帮助眼睛放松、休息。可采用闭目、眨眼、远眺、做眼保健操或使用理疗仪器等方式。

当然，帮助孩子们预防近视，家长还需做出示范。很多家长朋友作为上班族，往往上班少不了盯着电脑，下班少不了盯着手机。“打铁还需自身硬”，家长自身的护眼工作必不可少，可以从以下这些方面着手：

（1）保持与电脑屏幕适当距离。眼睛离开屏幕50—60厘米，屏幕中心点低于视线水平10—15厘米，屏幕适当上仰倾斜。

（2）调整显示器字体和亮度，使显示文字不用眯眼就能看清楚，屏幕明暗达到不费力、不刺眼就能看清。

（3）不要长时间使用平板电脑或手机，避免躺着和黑暗环境下使用。

（4）眼睛干涩、模糊疲劳时，别用脏手揉眼睛，每隔20分钟，休息远眺20秒以上。

（5）荤素搭配，多吃黄绿色蔬菜如胡萝卜、玉米、西兰花、猕猴桃等，能够为视力健康提供营养支持。

夏至养生 三“避”为先

夏至前后，天气炎热、雨水较多，环境中湿度大，人们易受暑邪、湿邪、寒邪侵犯而引发各种疾病。俗话说：冬至养生，夏至治病。热极而寒生，寒生百病重。一起来了解夏至养生要注意的地方吧！

避暑、避湿、避寒

高温环境下，容易中暑，如果不及及时处理，还会出现意识混浊、烦躁不安、昏迷等症状。避暑应当注意采取的主要措施：中午前后不要外出，尤其要避免暴晒。避免剧烈运动和强体力消耗。借助自然风、风扇、空调等降温。

高温是使人中暑的主要因素，但在一定条件下，空气中的湿度也与中暑有一定的关联，因此在夏季不仅要注意避暑，还要注意避湿。避湿的主要方法：远离潮湿环境；利用空调等设备除湿；借助饮食利湿，具有去湿作用的食物主要有：鲤鱼、赤小豆、金针菜、莴苣、薏仁米、扁豆、冬瓜等。

中医认为，夏季为了散热，人的皮肤毛孔开泄，最易感受风寒、风湿及湿

热之邪，患上疾病。避寒主要包括：防腹中寒，一是要注意尽量进食温热饮食，不贪吃冷饮、冷食，二是睡觉时一定要盖“肚子”，三是早餐时适当吃点生姜，民间所说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，是有一定道理的；防躯体寒，合理使用电扇和空调；防头、脚之寒，夏季不要用冷水洗头、冲脚，易导致各种疾病。

夏至养生的5个小常识

生姜进补。有俗话说：“饭不香，吃生姜”“冬吃萝卜，夏吃姜”“早上三片姜，赛过喝参汤”，都是对生姜所具有的营养价值和医疗作用所做的精辟概括。夏季暑热，多数人食欲不振，而生姜有利于食物的消化和吸收，对于防暑度夏有一定益处。

情志调养。夏季炎热，宜调息静心，常如冰雪在心。即“心静自然凉”。夏对应心，心脏对应喜悦，尤其在夏至这个夏阳极致的节气，一定要保持快乐。精神养生方面，切忌懈怠厌倦，恼怒忧郁。

宜晚睡早起，多锻炼。为顺应自然界阴阳盛衰的变化，一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足，并且每日温水洗澡。夏至节气，最重要的养生功课就是睡“子午觉”：晚上在子时（23时至1时）之前进入最佳睡眠状态，白天在11时至13时午休。子午觉的原则就是子时大睡，午时小憩。进入夏至，中午尽量午休，但时间不用太长，睡半个小时即可。在这个节气把“子午觉”睡好了，就是最好的保养方式。此外可参加一些户外活动。如参加晨练，以舒缓运动为主，不宜做过于剧烈的运动，避免出大汗，以伤阴阳。

注意防病、防暑。做好防暑工作，应避免在强烈的阳光下暴晒。外出时，应采取防晒措施，如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。同时要注意防夏病，老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。

冬病夏治，推荐艾灸养生。夏至还是冬病夏治的好时节！体质寒凉、易生病的朋友可以多服用红糖姜汤水，祛湿排寒、温热暖胃。暑天服用可等到自然凉下来再喝。同时也推荐艾灸养生，生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的，属于纯阳之物。艾灸能够温通经络，祛除寒湿，补益人体阳气。夏天正好是自然界阳气最重的时候，两者的阳热合在一起，温补的作用更强。所以在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸足三里、阴陵泉、中脘、神阙等，补益的效果能够达到最佳。



早起真的更健康？

大家都听说过这样一句话：一天之计在于晨，一年之计在于春！而养生爱好者应该也听说过：早睡早起，锻炼身体。许多人对这样的言论都深信不疑且深有体会，特别是中老年人群，早已经养成了早起的习惯，在清晨5点左右就开始起床活动，且他们自我感觉精力旺盛、头脑清醒。而且，早起能节省出大量的时间，可以让自己吃一顿丰盛的早餐，有充足的时间锻炼。但是，从临床角度来看，早上起床时间太早，对身体并没有多大的益处。近几年在养生界还流传了这样的说法：早起毁一天。单纯从这五个字来看，似乎彻底推翻了早起更健康的说法，这让许多人开始纠结，到底为什么早起会毁了一天，最佳起床时间到底是几点呢？

首先，从青中年的角度来看，当代年轻人的生活节奏非常快，而且工作和生活压力都在不断增加。很多青中年都有熬夜、晚睡的习惯，基本入睡时间都维持在了深夜23—0点左右。在这种情况下，如果过早起床，往往精力无法得到有效恢复，容易出现头昏脑涨、不清醒等表现，并直接或间接影响到工作效率，久而久之甚至会形成恶性循环；其次，从老年人的角度来说，由于身体各个器官逐渐衰老、体内褪黑素分泌减少、体力和脑力活动减少，所以进入60岁后的老年人睡眠需求也会降低，从6—8小时缩短到了5—7小时左右。由于老年人害怕疾病找上自己，所以大部分老人比年轻人都更早醒来和起床，

一般都是在5点钟左右就开始起床活动。

但是，如果一个老年人过早起床、过早进行体育锻炼，恰恰就是错误的养生方式。要知道，人在进入睡眠状态后，脑部休眠状态的运行大约会经历两小时左右的延迟，只有这样才能有效将体内多余的代谢废物、自由基消除。如果老年人长期睡眠时间低于5小时以下，往往会造成内分泌紊乱、免疫系统受损，器官运转和修复的压力增加。而且，对老年人来说，清晨的6—10点，原本就是第一个血压高峰期。我国大部分老年人都被心血管疾病所困扰，比如常见的高血压、动脉粥样硬化、高血脂和冠心病等等。如果过早起床进行体育锻炼，特别是进行剧烈的体育运

动，往往会造成血压进一步升高，甚至会导致心血管病的突然发作。

因此，在临床看来，一个人具体的起床时间，首先要从入睡时间决定，即便是老年人也需要维持至少5小时以上的睡眠时间。结合种种方面考虑，一个人晨起的最佳时间应该是6—7点左右，最晚时间也应该保持在7点之前。

最后还要提醒大家，我们每个人都应当养成良好的睡眠习惯，避免长期熬夜、睡眠不足等问题出现。同时，老年人在晨起时也有许多注意事项，比如不要猛地起床、避免在醒来后立刻进行剧烈运动、不要用力大便等等。只有这样，才不会对身体造成过大的负担和伤害。



【省运烽火】

东道主连夺两金开门红 第二十届省运会正式拉开战幕

本报记者杜明晶 黄夕寅报道 6月20日，江苏省第二十届运动会正式拉开战幕。在当日进行的青少年部自行车（小轮车）17—18岁组男女混合团体（个人计时）比赛中，泰州市凤凰初级中学小轮车代表队将这枚宝贵的首金拿下。而泰州市凤凰初级中学小轮车队代表不久后又迅速斩获15—16岁组男女混合团体（个人计时）赛金牌。

东道主泰州队将两枚金牌全部收入囊中，收获开门红。

据悉，江苏省第二十届运动会将于8月28日在泰州正式开幕，6月20日起部分项目提前开赛，9月5日正式闭幕。本届省运会竞赛项目设青少年部36大项、高校部甲组17项、乙组15项、职工部9项比赛，还将举办群众体育先进表彰大会等活动。

小轮车项目作为本届省运会在自行车项目增设的小项，也是本届省运会第一个开赛的项目。参加比赛的运动员在专用比赛场地上竞



逐，展示技巧、速度，激烈的比赛现场观众大开眼界。来自泰州、常州、连云港等代表队的运动员从高台上极速俯冲而下，随后飞跃上高低不同的坡道。赛场内外频频响起加油声和呐喊声，为赛道上的运动员助威。

本届省运会以“活力精彩新省运，强富美高新江苏”为主题，是在党的二十大召开之年江苏举办的最大规模的综合性体育盛会，既是对全省体育工作的一次全面检阅，也是展现江苏经济社会发展成果的重要窗口。自2018年接过省运会

大旗以来，东道主泰州市科学谋划部署，精心组织筹备，坚持“合理布局、功能齐全、赛建民用”原则，先后建成了一批高品质的体育公园和体育场馆，先后投入45亿元，建成以泰州市体育公园为核心的“17+1”赛事场馆体系，目前已全部完成场馆验收备案、器材安装、调试调试等工作。为迎接江苏省运会，泰州紧扣“一轴一核三极三城”建设，持续开展硬件提档和环境整治，交通体系更趋完善，城乡环境焕然一新，着力加载省运元素，促进城市“气质”“颜值”双提升。目前泰州



已建成特色体育公园50个、球场550多个、健身路径650套、步道近百公里，创成全省“全域开展室外全民健身设施管护专项治理”和“全民健身城市活力指数定期发布”唯一试点城市，全民迎省运的氛围日益浓厚，为办好省运会奠定了坚实基础。

记者了解到，江苏省第二十届省运会是地级泰州市组建以来承办的规模最大、持续时间最长、参与人数最多的重大活动。泰州是国家历史文化名城，千百年来，风调雨顺，安定祥和，被誉为祥瑞福

地、祥泰之州。在迈向现代化建设的新征程上，泰州人坚持弘扬“三个不相信”城市精神特质，唯实唯勤，勇毅奋进，持续擦亮“健康名城、幸福泰州”城市名片。近年来，泰州市委、市政府深入贯彻全民健身国家战略，公共服务体系日臻完善，群众体育运动广泛开展，体育品牌赛事亮点纷呈，特别是围绕“办好省运会、靓丽一座城、幸福一城人”目标，大力实施“体育为民突破行动”，让老百姓在家门口尽享健身之乐，感受体育运动带来的满满幸福。

省大型体育场馆负责人培训班在宁开班

本报讯 6月20日，2022年江苏省大型体育场馆负责人培训班（第一期）在南京开班，江苏省体育局副局长王志光出席开班仪式。

本次培训班由江苏省五台山体育中心举办，旨在履行省体育局赋予的对全省体育场馆运行管理的业务指导与培训职能，切实发挥好对省内大型体育场馆的辐射带动作用。2022年大型体育场馆负责人培训班分为4期，包含2期游泳馆、1期体育场、1期体育馆负责人培训班，于6月开始陆续开班，每期培训班安排5天的课程。

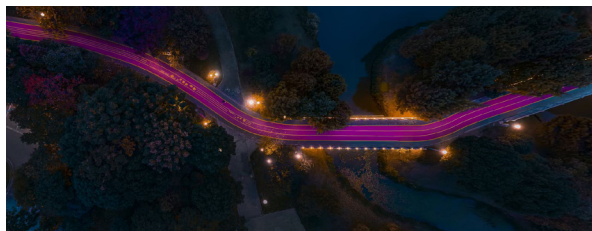
2022年江苏省大型体育场馆负责人培训班第一期为游泳馆负责人培训班。王志光在开班仪式上强调，全省游泳馆数量庞大，如何管好用好，让人民满意，让社会满意，是一项重要课题。游泳馆运营管理一是要坚持公益性，用好用足公共体育场馆低免开放补助政策；二是要寻找平衡点，在体育培训、赛事活动、智慧场馆建设等方面精耕细作，实施产业化、品牌化运营，提升附加值，拉长产业链；三是要围绕标准化，制定服务规范，明确服务流程，提高游泳馆运行管理标准化水平；四是要提升智能化，推动物联网、大数据等新一代信息技术在游泳馆运营管理中的应

用，优化场地预定、信息查询、健身服务和疫情防控等规范；五是要确保安全性，守住安全生产底线，落实高危危险性体育经营项目管理要求，在水质检查、救生员配备、安全规范等方面确保不出问题。

王志光勉励参训学员要增强学习自觉性和纪律性，主动分享学习心得、交流经验做法。五台山体育中心要全力保障好学员学习生活，并注重总结办班经验，逐步形成成熟的课程培训体系、教学师资队伍与岗位实践标准，培育更多“拳头产品”，示范带动全省体育场馆运营管理能力和公共体育服务水平整体提升。

健身设施每周荐

无锡环尚贤河 全民健身步道



“紫的梦幻浪漫、黄的灵动跳跃，落入江南水乡的岸芷汀兰、郁郁青青，便成了无法抗拒的绝美风景……”由无锡市体育局和无锡经济开发区共同打造2020为民办实事项目——尚贤河全民健身步道位于无锡经济开发区尚贤河湿地公园内。步道总长4.5公里，宽5米。空中鸟瞰，如同一条紫色飘带以翩若惊鸿的柔美之姿，游走在超过2平方公里的开放式公园内。步道中央采用预制环保卷材，行走其上犹如漫步云端，能更好地减少

跑者运动损伤。步道两侧以EPDM颗粒塑胶覆盖路面，并镶嵌了细小萤石，夜间闪现的点点微光，好似走入星辉斑斓的梦幻世界。突出体育元素和城市特色，路面精心彩绘了图案、诗句和节气，全方位、立体化地呈现出缤纷四季的丰富内涵。

步道沿线配置了智能健身路径和AI人脸识别系统交互大屏，健身市民可掌握运动时长、当日步数、消耗卡路里和步道用户排名等信息，由大数据云平台提供科学健身指导，为户外健身增添了更多趣味性和娱乐性。

6月，对于孩子们来说是最幸福的月份，因为他们最爱的“六一”儿童节；6月，于中学毕业班的学子们而言是最重要的月份，接踵而至的高考和中考对他们意味着新的梦想起航。而6月，对于所有江苏彩民来说，是最开心的月份，因为从2016年开始，江苏体彩把每年的6月16日定为江苏彩民节，江苏购彩者从此有了属于自己的节日，抢红包、收礼物、吃蛋糕，普通节日该有的仪式感彩民节都有，普通节日没有的体验感彩民节也都有。

今年，“6·16江苏彩民节”迎来7周年，以往彩民节有的今年依旧一个不落，以往彩民节不曾感受过的，江苏体彩也为大家一一安排上了，“我是体彩老彩友了，今年的彩民节，跟着公益宣传大使感受了一回7位数现场开奖的紧张，红包雨当然不会错过，那个幸运MAP也怪有意思的，我还抽中了京东购物卡。不过最开心的是，居然还在玄武湖活动现场看到了王小羽本人，我还回答对了一道问题，领了个体彩大礼包呢。”购彩者沙先生直言，今年的江苏彩民节仪式感满满，幸福感爆棚。

本报记者 任晓静



从2016年起，江苏体彩将每年的6月16日定为江苏彩民节。对于每一位购彩者来说，购买体育彩票是参与公益，是奉献爱心，而彩民节的创立就是为了给购彩者们带来一个专属于自己的节日。热闹的庆祝仪式、精美的奖品、超高人气的互动体验，线上线下上百万人乐在其中。从经典到创新，江苏体彩时刻不忘公益初心和责任担当，这也为2022年“6·16江苏彩民节”注入了新内涵。

与幸运同行，你可以这么做。很多体彩大奖得主在发表获奖感言时最常说的一句话就是，“除了坚持购买体育彩票，运气也是相当重要的因素。”不少体彩大奖诞生网点会在大奖爆出后人气陡增，用网点代销者的话说就是，

“大家都想来沾沾喜气，蹭蹭好运，取取经，自己也能中上一单。”于是在今年彩民节线上新设置的“幸运MAP”环节，江苏体彩特地以地图的形式，让购彩者根据提示点击幸运城市，“沾沾好运”汇集了江苏各个设区市曾经开出的体彩大奖并且详细介绍了中奖网点和中奖方式，“幸运驿站”则为大家呈现了各地开设在商业综合体内的“一家幸运好玩的”体彩店地图，为购彩者前去捕获属于自己的幸运提供了便利。

与公益同行，做见证者和参与者。连续两年担任江苏体彩6·16彩民节公益宣传大使，王小羽说她对于体育彩票有了更多更深的了解，今年5月31日，她更是去到现场观看了体彩7位

拾光同行，不“7”而遇 这个“6·16江苏彩民节”有点不一样



与幸运、公益、快乐同行 彩民节加倍精彩

数开奖，亲眼见证了体彩阳光开奖的每一个环节，体育彩票始终贯彻的“公开、公平、公正”的开奖原则给她留下了深刻印象，在6月16日线下活动当天，她还特地到现场7位彩民征集、生成了一注7位数号码，并以“加奖”的形式，为参与互动的彩民送上自己精心挑选的礼物。本次彩民节活动期间，王小羽不止一次跟粉丝和彩民分享了自己现场观看开奖的经历和感受，“看到我跟大家分享的视频和感受后，不少粉丝和彩民都在下面留言，以后购买体育彩票就是‘清清楚楚晒公益，明明白白献爱心’。”

与快乐同行，彩民节让你快乐无限。彩民节是属于购彩者的节日，江苏各地体彩纷纷组织了丰富多彩的线下活动，为购彩者带去快乐

无限。南京体彩首次将体彩文化和非遗文化相结合，特别邀请到10位省市级非遗传承人到现场进行表演、展示；苏州体彩以“主会场+分会场”双场联动的模式，在虎丘景区和姑苏区十全街精心打造了一场文旅商融合的节日盛宴；盐城体彩则在线下与购彩者们进行了一场世界杯沙龙互动，分享了2022年卡塔尔世界杯相关知识并为大家准备了精美礼品……

“今年的6·16彩民节，我们做了很多新的尝试，就是希望借助江苏彩民节这一有着广泛群众基础的宣传平台，将体彩的产品魅力、公益公信力、渠道创新力更好地呈现在大家面前，将随手微公益的责任彩票理念传递给更多人。”江苏体彩有关负责人如是说。



6·16玩出“彩” 线上线下惊喜多多

6月16日6点16分，2022年“6·16江苏彩民节”线下庆祝仪式在南京玄武湖樱洲隆重开幕。活动一开始，乐队燃情开场，《奔跑》《我相信》等一首首脍炙人口的歌曲迅速吸引了现场所有人的注意，人们或跟随旋律舞动着双手，或跟着歌手开启合唱模式……

随后，2022江苏体彩6·16彩民节公益宣传大使——拥有700多万抖音粉丝的运动达人王小羽亮相现场，“带着”700多万粉丝与广大购彩者一起庆祝彩民节。作为曾经的羽毛球运动员，王小羽退役后通过短视频平台推广羽毛球运动，热心公益，连续两年担任江苏体彩6·16彩民节公益宣传大使。“做了两年的公益宣传大使，我对体育彩票有了更多更深入的了解，知道了体彩公益金使用范围其实很广，我们周边的体育健身设施、城镇和农村的医疗救助，以及青少年校外活动场所的建设维护，还有残疾人体育事业等等，都离不开体彩公益金的支持。”和去年相比，王小羽对于体彩的公益性有了更多了解。她表示，希望更多人能参与进来，更多地投入公益事业。

当谈到打羽毛球和颈椎、膝关节健康关系这一话题时，江苏体彩特邀健康专家——南京中医药大学博士秦建现场为大家做了答疑。“平时宅在办公室，伏案工作比较多，

颈椎老早就觉得不对劲，这次通过秦博士的讲解和现场诊疗，了解到许多防治颈椎病的小知识，十分实用，体彩的跨界能力实在太强了！”上台体验了秦博士专业诊疗的陈女士赞叹地说。在活动现场秦博士还示范了一套简单易操作的颈椎操，叮嘱大家在忙碌的工作、学习之余一定要关心关注自己的颈椎健康，“这次能有这个机会与江苏体彩跨界合作非常开心，我自己平时虽然比较少买体育彩票，但身边不少朋友都有在买体彩，通过这次活动我也算跟体彩‘亲密接触’了一次，回头我要跟朋友们好好科普下体彩的公益性，让他们知道自己买彩票的钱都被用在哪些公益事业上了。”

7年来，和彩民分享节日蛋糕已经成为“6·16江苏彩民节”线下庆祝仪式的经典环节。江苏体彩精心准备了印有“拾光同行 幸运相伴”的创意主题蛋糕，搭配南京本土方言文化茶饮“嚒一得儿”，为广大彩友送去节日的甜蜜和喜悦。在享受蛋糕的同时，体彩专属互动体验区的旱地冰壶、飞盘飞靶吸引了众多体育健身达人的注意。大家一边参与体验游戏，一边感受运动带来的欢乐，众多幸运参与者还通过有奖问答环节领到了江苏体彩发放的体彩大礼包，欢呼声、笑声，让彩民节线下活动充满了阳光与活力。

随着夜幕降临，在玄武湖樱洲，露天

电影《夺冠》热力开播，大家三五为伴，以星空为幕、帐篷为营，欣赏着激动人心的剧情，感受着夏季露营的美好，静心享受当下的生活，“诗和远方”仿佛就在身边。“我一直都有在玄武湖锻炼的习惯，早就看到了宣传展板知道今天有彩民节的活动，所以一早就来占了个第一排的好位置。平时也会买体育彩票，虽然买的不多，但就像体彩宣传语说的那样，理性购彩，随手微公益嘛。今天主要是想来感受一下大家在一起过节的气氛，《夺冠》这部电影我想不少人肯定早就看过了，有的可能还不止看过一次，我自己就是，但像这样这么多人坐在一起看露天电影，仿佛又回到了小时候，真好啊。”在现场参加彩民节活动的王阿姨激动地说。

当然，除了线下惊喜不断的彩民节现场活动，“6·16江苏彩民节”线上部分的精彩早就于6月14日开启，并一直持续到6月17日，除了经典玩法“抢红包”，今年的彩民节线上活动还创新设置了“幸运MAP”环节，让彩民一起“沾沾好运”，共同“守护幸运”，走进“幸运驿站”，“每一年的6·16彩民节，江苏体彩都变着法儿的为我们购彩者准备礼物，送上幸运，附上祝福。我们能做的就是一如既往支持体育彩票，支持体彩公益。”购彩者张先生表示。

