



省健身气功协会第四届会员代表大会 在扬州召开

3月9日，江苏省健身气功协会第四届会员代表大会在扬州召开。省体育局副局长、省体育总会副会长熊伟出席大会并讲话，省社会体育管理中心主任、省体育总会秘书处相关负责人、各设区市职能部门和健身气功协会负责人、省内部分高校、相关企业等理事和会员代表参加了会议。

会议审议通过第三届理事会工作报告，表决通过新修订的协会章程，选举产生协会第四届理事会名单，选举李伟为协会第四届理事会会长，9位副会长，熊伟为秘书长，圆满完成了预定议程。李伟在会上指出，新一届理事会将巩固协会过去取得的成绩，坚持党的全面领导，提高政治站位，以创建5A协会为目标，抓好



组织建设，联合社会力量，创建品牌赛事，不断加强风险防控能力和社会服务能力，为推动全省健身气功事业健康向上发展贡献力量。

熊伟在讲话中强调，健身气功作

为民族传统体育项目，应充分发挥健身养生和体卫结合优势，积极挖掘文化内涵，主动融入新时代体育强国、体育强省建设中。省协会要在党的集中统一领导下深化社团改革和社团建

设，落实省体育局、省体育总会各项政策制度，注重多领域合作和对外宣传交流，增强自我造血能力，确保健身气功项目在我省的健康发展，守护好人民群众的生命安全和身心健康。

省自行车运动协会

持续加强自身建设，丰富赛事品牌内涵

2021年，省自协与各会员单位勠力同心、开拓创新、锐意进取，按照国家体育总局、中国自行车运动协会和省体育总会的工作部署要求，在各方面的配合帮助下，统筹抓好疫情防控和办赛各项工作，不断加强和完善自身建设，持续优化和丰富赛事品牌内涵，全力支持江苏自行车队征战十四届全运会，积极打造高质量自行车裁判员队伍，有效推动了全省自行车运动及群众活动的健康有序发展，省自协被国家体育总局评为“2017-2020年度全国群众体育先进单位”。

着力加强自身建设 夯实组织架构

始终强化党建引领。省自协紧紧围绕自身职能和目标任务，始终坚持“两手抓、两手硬”，在疫情防控常态化形势下，积极参加省体总主题党日活动和党建业务培训，结合省自协秘书长工作会及有关协会赛事活动，支部不定期组织开展党员学习教育和支部活动。

扎实执行常规工作机制。2021年以来，省自协毫不放松抓好疫情防控工作。结合国内疫情形势和国家防控政策要求，利用线上和线下相结合模式，多次召开省自协秘书长会议，及时传达并部署有序恢复全省自行车赛事活动，跟踪并总结办赛情况，保证了2021年省自协各项赛事有序开展。有

序推进和完成协会年检、财务审计、专项资金申报、等级评估等工作。

全力开展赛事活动 扩大品牌赛事影响

2021年，受疫情和甘肃白银事件影响，经过认真研究、调研和论证，制定严密的赛事防疫和安全防护措施，及时调整启动时间、比赛地点、竞赛规则，省自协积极、安全、稳妥有序地举办各项自行车赛事活动，努力将赛事内容变得更丰富、更多样，将赛事的辐射范围进一步扩大。

为了深化扩大品牌赛事影响力，省自协共举办三项品牌赛事，其中2021年不止骑环长三角自行车赛南京站暨不止骑24H不间断骑行挑战赛于10月在南京顺利举办。此次比赛提供了安全封闭的赛道、专业的医疗救护、国家级裁判团队、专业的电子计时系统、标准化的赛事规则等，为骑行爱好者打造一个标准化、专业化、规范化的国内24小时不间断骑行挑战赛平台。

其次是成功举办“骑乐无穷”彰显魅力。“魅力江苏 最美体育”骑乐无穷山地自行车俱乐部联赛，结合举办地旅游产业，依托体育特色基地，积极探索“体育+”模式，发展多元化、富有活力、充满人文魅力的体育赛事。

最后是举办了公路自行车“多彩”

系列赛，受疫情影响，本次赛事缩小了规模，在安全保障、疫情防控方面做了充分准备工作，做到了万无一失，确保赛事安全顺利进行，比赛呈现了“精彩、激情、难忘”的热烈氛围，得到大家的一致好评。

为贯彻落实党中央、江苏省委省政府的指示精神，深入挖掘大运河文化带的丰富内涵，推进大运河文化带保护利用，推动运河沿岸城市品牌建设和“体育+旅游”发展，打造独具魅力的“江苏名片”，省自协积极打造大运河自行车系列赛。作为2021年大运河系列赛新增设的项目，大运河自行车系列赛主要面向业余骑手和大众选手，是一项文化、体育与旅游充分融合的体育赛事，成功举办了沛县站、南京浦口站、涟水站、苏州站。

着重培养高质量人才队伍 形成发展合力

重视裁判员人才培养。为更好地服务于我省自行车比赛，进一步加强我省自行车裁判培训工作，建设高质量的江苏省自行车裁判团队，2021年12月7日，江苏省自行车项目晋升一级裁判员培训班在南京顺利举办，全省共有35人入选参加了为期3天的培训。培训班主题突出、内容丰富、亮点突出，效果显著。2021年，中自协批准授予江苏省自行车裁判2人晋升为国家



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3月17日 总第1341期

江苏省体育局



问诊

你身边的体育设施

详见2版

你身边的体育设施
将全面“翻新”

详见 2

八个方向共同推进
发挥群众体育多元
功能价值

详见 3

想要孩子不“宅家”
社区设施须“友好”

详见 4

省市县联动、全面数据化管理 江苏群众身边的体育设施将全面“翻新”

近年来，江苏始终坚持把全民健身场地设施建设作为贯彻全民健身国家战略、落实健康中国行动的基础工作和重要举措，大力加强全民健身场地设施建设，取得明显成效。但与此同时，如何对这些面广量大、遍布城乡的设施器材进行日常管护、确保群众用得安全舒心，也成为了近年来江苏全民健身公共服务的重要议题之一。近日，2022年全省室外场地设施专项治理行动计划出炉，省市县三级体育部门将联动为问题器材全面“治病”，建立设施平台信息化长效管护机制，进一步提升百姓的满意度。

本报记者黄夕寅报道



以点带面 加速提升管护质量

为进一步落实《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》《全民健身计划（2021—2025年）》及《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》要求，建立健全全省全民健身室外场地设施管护机制，省体育局结合全省各地已建成室外健身设施的实际使用情况及不断提升的管护需求，2021年开始在全省范围内启动了室外全民健身设施管护专项治理工作。

通过去年全省阶段性的清查与梳理，摸清全省6万多个健身点的基础上，确定了南京市鼓楼区、苏州市吴江区等地区为首批试点单位，进一步以推动室外全民健身设施数据化管理、完善室外全民健身设施站点管理信

息、建立健全室外全民健身设施管护机制为目标，深入开展专项治理工作。在去年试点取得阶段性成效的基础上，今年将在全省95个县（市、区）全面开展，推动室外全民健身设施建设和管护更加科学规范。

专项投入 加强保障提升整改

近日，省体育局印发了《关于做好室外全民健身场地设施管护专项治理工作的通知》（以下简称《通知》），为专项整治工作划定了时间表和路线图，明确各地需“倒排工作计划，加强经费保障，加快工作进度”。其中，特别强调全省要在2022年底全面完成室外设施器材的维修、迁移和更新。在各市县制定的2022年清理整改计划中，全省范围内共计有10477件需维修器材、1787件需迁

移器材及70161件到期需更新器材。

值得一提的是，自去年江苏省室外全民健身设施管护专项治理工作启动以来，全省各地高度重视设施器材“补短板”工程，省市县三级协同联动。同时，《通知》也提出将于今年下半年在全省范围内针对该项工作开展检查验收。

智慧改造 全面实施数据化管理

在此次针对全省室外全民健身设施开展的管护专项治理过程中，最大的亮点就是将推动全省所有相关设施的管理迈入智慧化、数据化时代。对此，《通知》中明确，省全民健身场地设施管理维护信息平台将于今年年底前全面运营，并将作为今后全民健身设施建设和管护相关考核数据的主要来源。

在此前已确定的首批专项治理试点县市中，体育部门目前已通过购买第三方服务开展现场数据采集工作，将共计1万多个全民健身站点、4万多件健身器材全部纳入平台管理。而在今年年底前，全省所有健身路径、篮球场、笼式足球场等室外全民健身场地设施的相关信息也都将逐一录入平台。在相关信息录入后，群众可以登录“江苏体育”小程序直观了解到本地区的场地设施、周边站点精准分布地图，还可以进行“一键报修”，录入设施故障的相关信息，专业维修人员便会根据平台生成的报修单到现场进行处理，维修进展情况及时可查，为群众日常健身活动和管理单位日常管护工作提供便利。此外，各地也将利用相关线上平台，面向群众提供全面的室外全民健身设施信息引导服务及健身指导服务。

新闻链接

智慧化改造，开启公共体育服务体系新格局

信息化赋能体育发展，是未来的重要趋势和方向。“十四五”期间，江苏将进一步聚焦建设更高水平全民健身公共服务体系，推动专业数据库建设，提供公共场地（馆）设施、群众赛事活动、体育社会组织、社会体育指导员、健身指导、体育文化等智慧服务，打造线上线下联动的服务新模式，着力构建覆盖全人群、全区域、全时段的立体、多元、便捷、复合型全民健身新网络，引导群众积极参与健身、学会科学健身、提升体质水平。

以目前全省首个智慧体育城市无锡为例，从2018年开始，无锡首先建立了“畅动”城市智慧体育综合服务平台，快捷高效地为市民提供线上线下健身服务和科学健身指导，目前无锡常住人口746.21万，平台年度累计服务市民200多万人次。面对全市体育设施

数量日益庞大、基础设施建设覆盖率不断提高等情况，在原有平台的基础上，无锡建立了“全民健身设施管护”板块，对全市8万余件全民健身路径器材进行信息化监管，实现供货、质保、监管、巡检、维修、使用等各个工作流程线上线下同步联动与无缝贯穿，直观展示这些设施整体运行态势，后台管理数据全程全量记录、过程跟踪、效能评估，让群众更加便捷地享受身边的“10分钟体育健身圈”和智慧体育城市生活便利。

据省体育局群体处有关负责人介绍，目前江苏的体育智慧化改造工作主要分四个板块，一是加快公共体育场馆信息化改造升级，推动实现线上场地预订、票务售卖、赛事活动培训报名、信息发布、科学健身宣传、群众意见建议征集等功能。制定出台江苏

公共体育场馆信息化建设标准，2023年，享受免费或低收费开放补贴的公共体育场馆全部达到信息化建设省级标准，到2025年，50%以上享受免费或低收费开放补贴的公共体育场馆达到信息化建设提升标准。二是完善社会体育指导员管理平台，通过信息化手段整合全省社会体育指导员数据信息，实现查询、分类、汇总等动态管理和注册、培训、打卡功能一体化的网络管理平台，不断提高社会体育指导员的活跃度、服务质量和社区粘性，目前全省30万社会体育指导员数据已上平台。三是建设更加便捷的科学健身指导服务网络。健全全省国民体质监测网络，完善国民体质监测数据库，用好科学健身指导专家库，办好线上线下相结合健身知识及运动项目科普专栏，提供更多科学健身方法。

探索建立“运动银行”制度和运动码，鼓励社会力量参与科学健身指导，推动发展健康管理、健身信息聚合、智能健身硬件、健身在线培训等新业态。四是提升体育组织和赛事活动网络服务水平。依托网络信息技术，实现体育组织内部与外部的信息化管理，通过多样化的线上方式，全面提升群众赛事活动服务水平、社团会员服务能力和组织自治提档升级。

“未来，通过发挥大数据作用，进一步加强顶层设计和沟通协作，打通数据壁垒，一体规划、一体实施，推动实现全民健身数据共享、成果共享，为构建更加亲民、均衡、充分的全民健身公共服务体系助力，让人民群众有更多的获得感和幸福感。”该负责人表示。

文 黄夕寅

俗话说，“一日之计在于晨”。一顿健康、营养的早餐，能够弥补人们经过一整夜的睡眠，身体所缺失的营养，早餐对健康的重要性不言而喻。但是在日常生活中，不少人却可以说是“不会吃早餐”。



都2022了 你还不会吃早餐吗？

长期不吃早餐危害真的大

忙碌的工作和学习生活，常常会让我们没有时间吃早餐，随便吃两口就对付了，这是现代年轻人生活上很常见的事情。但是我们的一日三餐缺一不可，不吃早餐对于我们人体有很多不良的影响，最明显最直接的就是不吃早餐，一整个上午都处于饥饿的状态，不仅会影响我们的工作和学习，长此以往还会危害我们的身体健康。

容易出现低血糖。休息了一整晚之后，人体储存的能量基本上已经被消耗完了，如果不及早吃早餐，身体就会主动消耗储存的糖分，从而导致血糖值下降，容易引起头晕、眼花甚至昏厥等情况。

诱发糖尿病。当我们因为没有吃早餐引起强烈的饥饿感后，开始大量进食，导致血糖迅速飙升。这种变化也会影响肝脏合成糖原的效率，甚至诱发糖尿病。

损伤胃黏膜。胃部是重要的消化器官，通过规律的饮食可以保持胃部

的良好功能，长期不吃早餐，身体处于饥饿的状态，胃酸分泌出来没有食物可以消化就会直接刺激胃黏膜，黏膜受到损伤，发生炎症，溃疡的可能性就会更大。

危害心脑血管。长期不吃早餐，还会增加患心脑血管疾病的风险，美国哈佛大学研究者证实，不注重早餐习惯，会使患心脏病的几率增加27%。

降低抵抗力。吃早餐不仅是为了补充能量，更是为了让体内的各个器官都得到应得的养分，如果经常不吃早餐，身体的营养供应不足，身体的抵抗力就会逐渐变弱。免疫系统想要发挥功能，就必须要有足够强大的免疫系统，长期处于饥饿的状态，身体所需要的能量不足，整个人的精神状态都会变差，免疫系统更是无法发挥自己的功能。

影响新陈代谢功能。早上是精力最旺盛的时候，那么这个时候的新陈代谢也是最好的，身体器官会变得比较活跃，如果按时吃早餐，为身体提供能量，就有助于促进新陈代谢的工

作，如果不吃早餐，那么新陈代谢就有可能慢慢降下来。

合格的早餐应该怎么吃

上班族早上时间比较紧张，会买点豆浆油条之类的食物，其实以油炸类食物作为早餐食用，是非常不合适的，不仅因为脂肪含量过高、维生素含量少，而且肠胃在早上比较虚弱，吃不易消化的油炸食物，对脾胃的健康不利。

还有很多常见的早餐组合也存在很多不足。比如，“白粥+馒头+咸菜”属于高碳水化合物组合，饮食结构单一，餐后血糖升高快，容易饥饿；“牛奶+鸡蛋”属于高蛋白质组合，缺少碳水化合物容易导致能量摄入不足。“蛋糕饼干+饮料”属于高油高糖组合，缺乏维生素和膳食纤维。

而且吃早餐的时间也是有讲究的。很多人刚起床就立马吃早餐，以为这是节省时间、合理安排时间，其实健康早已受损。肠胃有自己的休息

时间，经常五六点起床后立马吃早餐，肠胃还没反应过来，就被迫接受一堆消化任务，长此以往，容易损伤肠胃。合理的早餐时间是七点到八点半，大家可以尽量把早餐安排在这个时间段，因为此时此刻肠胃已经基本苏醒，进入最佳的工作状态，吃点清淡易消化的食物，既能增强肠胃的消化功能，又能提高肠胃动力。

一顿合格的早餐，还需要达到营养均衡的标准。为了满足人体对营养的需求，我们要尽可能多地选择种类不同的食物，既要有蛋白质丰富的鸡蛋、牛奶、豆制品，又要有高碳水化合物——米饭、面条、粥，还要有维生素、膳食纤维含量高的蔬菜和水果。

钟南山院士曾分享过他自己“早餐吃得像皇帝”的食谱，是这么吃的：一片加了奶酪的面包、好几个鸡蛋白、一个鸡蛋黄、两个橙子、一碗红豆粥、一碗泡了纤维饼干的牛奶。钟院士说，他认为早餐很重要，早餐吃得越好，一天的精神才会好。

【小贴士】

“五个一”早餐

一粥：燕麦粥是有名的“长寿粥”。燕麦里加点小米，做成燕麦小米粥，喝起来清香绵软，还有降脂降糖、养胃润肺的效果。

一蛋：在营养学中，鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。国内外营养学家和医学家发现，每天吃一个鸡蛋，可以带来“从头到脚”的健康。

一切：早饭一杯牛奶，能够补充钙质和维生素，保证蛋白质的摄入量。对于中





运动有道 量力而行 ——运动的最佳“剂量”

体育锻炼能够增进健康是人所共知的道理，但是现在的生活节奏如此之快，很多人都会被“没有时间”锻炼所困扰；还有人被职业运动员那种年复一年的不停息的运动所吓倒，干脆不参加运动了。其实，以健身为目的的锻炼和以提高竞技能力为目的的运动是完全不同的，它们各有自己的方法和原则。就像治病吃药要有合适的剂量一样，想通过体育锻炼来增进健康，也要有适当的量。那么为了健康，我们每周究竟应该锻炼几天、每天锻炼多长时间、每次锻炼该用多大的强度？

江苏省体育科学研究所 盛蕾

每周应该锻炼几天？

办公室里几位同事正在闲聊锻炼身体的事：老李每周爬两次山，平时不活动；小张知道锻炼身体重要性，但是因为天天忙着写材料，所以他只在周末去健身房狂运动半天，力图把一周欠的运动给补回来；王姐每天晚饭后收拾完家务，会去小区的广场跳1个小时的排舞；小孙为了保持苗条的身材，每周去健身房练两次瑜伽，周末再去游一次泳。

那么，究竟应该每周锻炼几次才够呢？简单来讲，要保持健康，每周至少要锻炼5天；如果你想减肥，最好每天都要运动。美国、英国和加拿大等国都倡导自己的国民每周至少锻炼5天。因为每次锻炼后身体都会出现一些积极的反应，而且这些良性的反应还会持续一段时间。

例如，运动后血压下降的效果有时可以持续12小时；有氧练习后血浆中的甘油三酯浓度的下降也可以维持数小时。

因此，要想维持这种运动后的良性效果，我们最好每天都去运动。锻炼对于健康的益处没有任何储存的效果，它不能像钱多了存银行以后可以用那样，一次锻炼妄图享用终身是不可能的。

一旦停止锻炼，很多的锻炼效果就会快速消退。所以，锻炼必须经常、必须持久。

如果你不能保证每周运动五天，那么至少每周要运动3天，这是运动促进健康的最低限。

每天应锻炼多长时间？

知道了每周最好锻炼5天以上以后，有人会问：每天应该锻炼多长时间？专业的答案是每天至少30分钟。你可以花5-10分钟做做牵拉、做做操，让肌肉热起来、心脏做好运动的准备；然后再去健步走、慢跑、练力量或者打羽毛球30分钟；最后再用5-10分钟压腿、下腰、做各种牵拉运动，让心脏慢慢地平复下来，减少肌肉的酸痛。

有人说：我这么忙，回家还有小孩子要照顾，实在不能保证每天抽出30分钟的时间去做运动。国外也有研究回答了这个问题。

科学家研究发现，早饭前走30分钟，可以降低甘油三酯；而如果把这30分钟拆开来，在早、中、晚三顿饭以前各走10分钟，甘油三酯下降的效果也是一样的！

所以，工作和生活压力都很大的人，可以以10分钟为时间单位进行锻炼，上下午工作的间隙各抽出10分钟去做操、爬楼梯、仰卧起坐、俯卧撑，然后在上下班的路上再快走10分钟，这样每天加起来的运动时间也可以达到30分钟。

每次锻炼该用什么强度？

什么叫运动的强度？简单点说就是你走、跑的速度，速度越快强度越大；爬楼、爬山比用相同的速度走平地强度大。为了增进健康进行锻炼，应该选择中等强度的运动。比如打太极拳、爬楼梯、跳绳、跳舞、每分钟100步以上的速度健步走、每小时8公里以上的速度骑车、游泳、打球等。

应该注意的是，个人的身体状况不同，同样的运动速度，对于不同的人来说强度可能就不一样。可以用测量脉搏的方法来了解自己的运动强度。

中老年人中等强度运动结束时测量的脉搏，应该等于170-年龄。如果运动后的脉搏超过计算出来的数值5次以上，就表示强度大了；低于这个数值，就说明强度较小。

如果你在服用有可能影响心率的药物，就不能使用测试脉搏的方法了。你可以采用主观感觉的方法来控制自己的强度。用主观感觉来描述中等强度，那就是感觉到“有些喘，但是还能说话”。

如果运动起来一点都不喘，那就是强度对你来说太低；如果运动时喘得很厉害，不能说话，那就是强度太大。“每周至少参加3天，每天至少30分钟、中等强度以上运动”是我国确定的经常锻炼标准，达到这一标准才能有促进健康的收益。

我们希望每一位朋友，都能科学地掌握好自己的“锻炼剂量”，实现“我运动、我健康、我快乐”！

活动	强度	强度(METs)	能耗 (以个体体重60kg为例) 活动30min消耗的卡路里
熨烫衣服	轻度	2.3	69
清洁和除尘		2.5	75
散步3.2公里/小时		2.5	75
油漆/粉刷	中等	3.0	90
步行4.8公里/小时		3.3	99
吸尘		3.5	105
高尔夫—拖杆行走	中等	4.3	129
羽毛球—(休闲娱乐性质)		4.5	135
网球—双人对打		5.0	150
快走 6.5公里/小时	中等	5.0	150
骑自行车16—19公里/小时		6.0	180
有氧舞蹈		6.5	195
骑自行车19—23公里/小时	高强度	8.0	240
游泳—55米/分钟自由泳		8.0	240
乒乓球		8.0	240
跑步9公里/小时	高强度	10.0	300
跑步—10.5公里/小时		11.5	345
跑步—12公里/小时		13.5	405

注：METs是衡量运动强度的指标，数值越大强度越大。
METs:1-3 小强度;3-6 中等强度;6以上大强度。

八个方向共同推进 发挥群众体育多元功能价值

2021年，我国群众体育工作在规划政策制定、解决“群众去哪儿健身”、推动群众体育赛事活动体系化、加强政策研究、标准制定和基础工作等方面进行了积极的探索，取得了诸多成效。伴随着北京冬奥会的成功举办，以及中国体育代表团在东京奥运会、北京冬奥会取得的优异成绩，对群众体育发展带来巨大推动作用。为进一步做好2022年群众体育工作，在新发展阶段，建设体育强国伟大征程中进一步发挥群众体育的多元功能价值，日前国家体育总局群体司发布了2022年群众体育工作要点，从八个方面明确了群众体育工作的发力方向。

首先是贯彻落实党的十九届六中全会精神为指引，毫不动摇地坚持党对全民健身工作的全面领导。深入践行以人民为中心的发展思想，开展第一批全民运动健身模范市县评审工作，以此为契机推动各级党委加强对全民健身工作领导，充分发挥各级政府全民健身工作部门协调机制作用，建立党委领导、政府主导、部门协同、公众参与、法治保障的全民健身工作机制，推动各级地方政府出台《全

民健身实施计划》。

其次是推动形成构建更高水平的全民健身公共服务体系新格局。研究部署《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的实施意见》贯彻落实工作，把《意见》提出的目标任务分解到责任部门、具体到工作内容，明确工作时间表、路线图、任务书、优先序，督导各地落实全民健身基本公共服务领域政府兜底保障责任。

第三是巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。借助举办北京冬奥会、冬残奥会掀起的群众参与冰雪运动热潮，进一步推动丰富多彩、形式多样的群众性冰雪赛事活动蓬勃开展，打造品牌，做大做强，降低门槛，增强吸引力，全方位推广普及冰雪运动，因人、因时、因地制宜，宜冰则冰、宜雪则雪，线上线下、室内外相结合，进一步扩大参与主体和覆盖面。

第四是提升公共健身设施供给和公共体育场馆开放水平。针对人口密集区、老旧城区健身设施缺乏等痛点，引导支持各地建设完善体育公园、全民健身中心、健身步道、社会足球场等群众身边的



健身设施，补齐乡镇（街道）全民健身场地器材，加大对场馆免费或低收费开放的评估督导力度，指导场馆进行数字化、信息化升级改造，进一步提升开放服务水平，健全完善健身设施配建管理标准体系。

第五是建设和完善全国全民健身赛事活动体系。推动构建以全运会群众赛事活动、全国全民健身大会，以及全民健身日主题示范活动为龙头，各级全民健身大会、社区运动会和各项目群众性赛事活动融合开展，国家、省（区、市）、市、县四级联动，线上线下互补，贯穿全年的全民健身赛事活动体系，进一步丰富全民健身赛事活动供给。

第六是发展壮大各级体育社会组织。支持全国性单项

体育社会组织加强项目普及和推广，发挥好已有传统体育社会组织作用，同时关注新兴体育社会组织，鼓励发展社区群众自发性健身组织，重视和发挥各人群和各行业体育社会组织在全民健身工作中的重要作用，支持和推动社会力量举办各类全民健身赛事活动，在解决群众“健身去哪儿”问题的同时，进一步解决群众参与赛事活动“人在哪儿、组织在哪儿”的难题。

第七是不断加大科学健身指导供给。丰富科学健身指导方式、渠道和频次，强化全民健身激励。针对不同群体特点，研制有特色的科学健身方法，支持创编各类体育健身科普作品，鼓励各全国性体育社会组织建立面向全社会的运动水平等级标准，推广实施国

家体育锻炼标准，修订《社会体育指导员管理办法》，扩大社会体育指导员队伍规模，推动开展形式多样的全民健身志愿服务，充分利用传统媒体和新媒体渠道，加大宣传推广力度，吸引更多人民群众参与全民健身。

第八是统筹全民健身发展与安全。坚持底线思维，强化风险意识，统筹全民健身场地设施、赛事活动的安全督导体系建设，完善制度，健全机制，加强督导，以标准化引领全民健身安全工作，启动编写群众性赛事活动办赛、参赛指南，以及群众性赛事活动安全管理相关政策文件，坚持防控为先，坚持动态调整，统筹赛事活动举办和新冠肺炎疫情防控，坚决落实全民健身疫情防控属地责任。

泰州市体育中心焕新回归

3月4日，泰州市体育中心重装升级后正式全面开放。

泰州市体育中心位于海陵区东风路、济川路路口，建于地级泰州市成立之初，有体育馆、田径场、网球场、羽毛球馆（副馆）、室外篮球场、室外健身路径、全人群公园等场馆设施，是主城区最大的体育综合体。

2018年，泰州接过省运会会旗，承办江苏省第二十届运动会。根据第二十届省运会赛事安排，市体育中心将作为蹦极、手球、拳击、八人制足球、十一人制足球和击剑项目的比赛场地，其中蹦极、手球、拳击、击剑项目的比赛在泰州体育馆进行。

为让来泰参赛的体育健儿有最好的参赛体验，泰州市于2020年初率先对市体育中心田径场进行改造。经过半年的施工，田径场的跑道、主席台、看台、通道、顶棚、配套建筑屋面和外立面，以及灯光、音响全部升级更新。

2020年2月，市体育局依据“围绕省运会打造更宜居宜业品质城市”这一目标，启动了体育中心室外篮球场改造。改造升级后的篮球场按照国际标准设计建设，原来的东西朝向改成了南北朝向，加载的灯光满足了市民夜间健身的需求。如今，这里是市中心最大的标准化灯光篮球场。

2021年3月，市体育局依照

“美观、大方、经济、实用”的指导思想，在不改变现有布局的基础上，启动了泰州市体育中心内体育馆和羽毛球馆的改造。整个改造项目分为室内外装修、道路和绿化施工（含南广场改造）三个阶段实施。

据了解，体育馆、羽毛球馆改造包括维修和翻新屋面、地板和观众座椅，更新换代声、光、电等设施设备，并对配套的接待、会议、更衣、休息、化妆、医疗等服务区域进行重新装修。经过近一年的施工，工程进入收官阶段。

目前，除南广场还在施工外，整个中心已是一派新景象。体育馆屋顶和外立面已换上了银色新装，中心的内部道

路已经完工并划上了停车线，外围的室外健身路径、全人群公园已经完工。

进入体育馆，通道宽敞明亮，两边的接待、会议、更衣、休息、化妆、医疗等服务区域已修整到位。场馆内地板和观众座椅已完成维修和翻新。观众席东西侧更换了两块高清彩色大屏。顶部灯光打开后，整个泰州体育馆焕然一新。

“现在的体育馆全部实现智能化调控，观众无论是观赛还是看演出，都会有非常好的视听感受。”市体育中心负责人梁明说，升级后的体育馆灯光共有5组不同模式，不仅能满足多种体育单项比赛

灯光的要求，文艺演出和大型会展的照明效果也将大幅提升。

梁明介绍，市体育中心的开放依据公共体育场馆坚持体育惠民、公益优先的原则开放，泰州体育馆、羽毛球馆（副馆）和网球场低收费开放，室外健身路径、全人群公园、室外篮球场、田径场向市民免费开放。

据了解，因泰州市体育运动学校田径场改造，为确保市田径队与足球队训练备战省运会，市体育中心将对田径场进行实时错峰开放。每天早上5点至8点、下午4点半至晚上9点半对市民开放，其余时间场地仅对市体校运动队开放。

【聚焦青少年体育】

想要孩子不“宅家” 社区设施须“友好”

“双减”之后，青少年课后活动时间更多了，体育锻炼的热情也更高了。但有家长发现，社区的活动场地和设备跟不上青少年的锻炼需求。特别是不少社区体育健身设施老旧，不仅运动效果难以保障，还存在安全隐患。

今年两会，如何更好地推动青少年体育锻炼，是不少代表委员热议的话题。如何保证青少年每天两小时锻炼？一项调查显示，56.5%的受访者期待依托社区建设适合青少年的体育场馆和设施。

本报记者杜明晶

小区健身设施对孩子“不太友好”

在全民健身体系中，社区体育具有基础功能，并发挥着关键作用，不仅涉及的群体数量多，也是浸润于民众日常的重要载体。社区体育设施或安装在小区院落，或安装于楼堂馆所，或修建于城市绿道旁，或隐身在公园之内，使用频率高、受惠对象多，成为全民健身的核心要素和主要支撑。不过，社区体育的发展状况，取决于体育设施的保障程度，没有最基本的体育设施为基础，全民健身就会成为“无源之水”。

日前，记者走访发现，现有社区体育公共服务投入偏向成人和老人，考虑儿童青少年的需求不多，适宜儿童和青少年的设施偏少甚或没有。有的社区只有低龄儿童游乐设施，初中生找不到单杠练习引体向上；有的社区连儿童游乐设施也没有，孩子只能在成年人的健身器材上攀爬……对此，家住南京市南湖街道的学生家长刘女士就说：“记得小时候水泥砌的乒乓球台、篮球框在广场、家门口随处可见，学校操场的体育设施小伙伴们放学了可以自由玩耍。可如今，随着老旧小区的翻建和出新，以及为了校园安全，学校实行的封闭式管理，孩子们随时可以锻炼的体育设施越来越少了。”

不仅如此，记者还发现，校外青少年体育活动基本依赖于市场，现有商业性质的青少年儿童体育培训费用偏高，让相当一部分工薪阶层尤其是低收入家庭难以负担。“现在孩子出去玩，很多都去休闲的公园、文具用品店和奶茶店，专门的体育运动场所要走很远才能到并且收费不低。”一位家长跟记者抱怨道。



补齐社区体育短板“任重道远”

有关人士指出，我国青少年体质健康主要指标连续多年下降。要改变这种状况，除了要进一步强化学校体育，比如，更好地发挥体育测试和在中考中增加分值等“指挥棒”的作用，将青少年体质改善情况纳入地方政府绩效考核外，还应从全民健身的角度去思考学校体育之外的问题，以社区体育为突破口，补齐家庭体育、社区体育的短板，实现青少年体育教育从单向化向多维化发展，如此才能达到叠加的综合效果。

今年初，省政府印发的《江苏省全民健身实施计划（2021—2025年）》中明确提出，要扩大全民健身场地设施供给，全省新建居住区

和社区按室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地面积不低于0.3平方米配建体育设施。同时，要加大公共体育场馆向青少年开放力度。

对此，省体育局相关工作人员表示，加强社区体育设施建设，使之与学校体育实现融合，达到彼此促进与互动协同，已成为一种现实需求和长远需要，也是建立和完善科学系统的健康教育体质监测和干预体系的必然选择，理应获得政策层面的重视。

除此以外，兴趣也是最好的老师。省体育局青少年训练管理中心相关工作人员表示：“青少年的体育意识和习惯的养成，需要‘润物无声’地进行长期的引导和

培养，更离不开硬件设施的保障。将社区青少年体育纳入全民健身、社区发展等范畴，为这些特殊群体提供最基础、最基本的体育设施，不仅是学校体育的有力补充，更是全民健身体系的重要构成。”

省体育局青管中心工作人员还建议，对于社区健身场地的规划管理，街道社区的协调作用应更加突出，要形成对于公共健身场所使用的社区共识，避免不同社会群体在设施使用方面发生冲突，更高效地发挥空间资源效率。同时，社区要想办法整合手中资源和周边的幼儿园、中小学校共建、共享体育场馆，建设社区的全民健身中心。

省运观察

靖江体育中心完成场馆改造提升工作



3月24日，第二十届省运会的第一项正式比赛——橄榄球，将在靖江开赛。目前，靖江体育中心已经完

成场馆改造提升工作。

靖江体育中心田径场，

是本次省运会橄榄球项目的比赛场地。为了适应比赛需求，靖江体育中心加装了橄榄球专用球门，并扩建了橄榄球赛场看台。除了增设座椅外，看台下方还设计了更衣室、医务室、裁判休息室和药室等功能用房。

靖江体育中心市场部部长宋文佳说：“靖江体育中心田径场设有1038个座位。11个功能房内所有空调都已

经安装到位。”

除了橄榄球外，靖江体育中心还将承办少儿体适能、羽毛球、武术、柔道等四项比赛。为确保赛事高质量举行，靖江体育中心体育馆进行了全方位的升级改造，涉及赛事灯光、显示屏和运动员休息室等多项内容。

靖江体育中心体育馆馆长朱倩说：“原来大屏是

48平米的，现在更换了一个110平米的大屏。灯光、应急电源、安防系统全部进行了改造，并安装了生态木隔音板，对体育馆的外墙进行了清洗。”

在推进场馆改造提升的同时，靖江还加快推进城市基础设施建设、城市环境美化、城市面貌改善等工作，全力以赴迎接省运会的到来。

党的光辉照体坛

——奋力谱写“体育让生活更美好”新篇章体育文化主题展圆满结束

近日，由江苏省体育局主办，江苏省体育信息中心（江苏省体育文化中心）、中共南京市委党史工作办公室、南京市文化和旅游局共同承办的为期两个多月的党的光辉照体坛——奋力谱写“体育让生活更美好”新篇章体育文化主题展圆满结束。

本次展览通过展陈15000多文字、168幅图片、百余件（套）体育藏品，回眸百年体育发展历程，生动再现了在共产党的领导下，江苏体育事业复苏、发展和辉煌的全过程。自2021年12月28日正式开展以来，共有近20家团体单位、约17800人次参观了本次展览。

中国体育报、新华社、江苏卫视、扬子体育报等20多家媒体围绕展览进行了报道。其中，新华社江苏频道APP刊载的党的光辉照体坛——奋力谱写“体育让生活更美好”新篇章体育文化主题展开幕一文，浏览量达20万；国家体育总局官



方网站于2021年12月31日、2022年1月7日两次对展览进行宣传报道；南京日报在“风雅秦淮”副刊上以“定格珍贵瞬间，重温江苏体育百年路”为题，整版对展览进行二次宣传。值得一提的是，本次展览是江苏体育文化展览第一次与博物馆合作，中国博物馆行业门户网站弘博网对本次展览进行了线上宣传。作为跨年大展，南京市博物总馆也将本次展览纳入博物馆元旦系列特展之一，进行宣传报道。

结合展览，江苏省体育局官方微信和江苏体育文化微信平台围绕重磅展品、珍贵图片等内容定期推送解析文章；过年期间，开展线上答题活动，与网友互动，为冬奥加油；寒假期间，举办“为冬奥加油 为祖国喝彩——‘同迎冬奥：体育让生活更美好’”寒假研学营，面向社会招募40组亲子家庭，通过走进主题展览、开展科普课堂、体验冰壶运动、趣味手工游戏等活动，引导青少年探究红色历史、研

学体育知识、传播体育文化、传递正能量。

在疫情防控常态化的形势下，为了让更多的人参观展览，展方还特别制作了VR线上云展览，录制人声语音讲解，通过云端VR技术，为更多线上观众提供全方位、沉浸式全景参观。今后省体育局还将开展更多类似的活动，让更多的人看到体育事业的蓬勃发展，让中华体育精神成为实现中华民族伟大复兴的重要力量。

常州市体育局积极投身疫情防控歼灭战

当前常州疫情多点散发，形势极其严峻，防控任务极为艰巨。在市委组织部的统一安排下，市体育局组织局机关全体人员、局直属单位工作人员共同参加疫情防控专项培训。

常州市体育场馆管理中心、常州奥体场馆管理有限公司、常州市体育彩票管理中心、常州市体育医院等局属单位通过不同形式，积极投身疫情防控歼灭战。



常州市体育场馆管理中心

为严格落实疫情防控和检查工作，在得知溧江社区需要人员协助开展全民核酸检测的消息后，场管中心联合党支部立即组建“支援溧江防疫，共筑防控战线”志愿者服务队。

3月14日，天还未亮，志愿者们便来到溧江社区服务中心，穿上红色马甲，前往社区核酸检测一线。“请大家戴好口罩，保持一米间距，准备好苏康码、行程卡和核酸采样码，配合测量体温！”大家望着排队队伍的社区居民，想都没想，直接进入战斗状态。

常州奥体场馆管理有限公司

在疫情防控特殊时期，场馆公司党支部组织党员干部、入党积极分子投身社区，为核酸检测提供志愿服务，携手共战疫情。

3月14日，志愿者们分别在溧江花园、绿洲家园、世府邻里社区管辖的核酸检测点提供对健康码和行程码的核查，体温测量，提醒居民科学佩戴口罩、保持“一米线”距离、准备好核酸采样码或身份证等服务。在志愿者们的协助和引导下，整个核酸检测过程井然有序。另外，支部还号召党员干部、入党积极分子为就近社区提供志愿服务，牢牢守住社区防线，为有效切断疫情扩散蔓延的渠道凝聚力量。

常州市体育彩票管理中心

3月15日上午，体彩中心相关负责人组成督导检查小组，深入一线，对全市体彩实体店疫情防控工作开展督导检查。

督导组检查组每到一家实体店，都要求销售人员一定要用好体彩中心下发的口罩、消毒水、免洗洗手液及测温枪等防疫物资，主动加强自我防护，戴口罩、少聚集、保持社交距离，同时不传谣、不信谣，积极配合疫情防控相关管理措施，共同筑牢疫情防控的坚固防线。

同时，督导组也详细了解了这些实体店的经营状况，并叮嘱代销者和销售员：务必严格按照属地疫情防控要求，落实防控措施，每天对店内进行清洁和消杀，且注意通风；要求进店人员戴口罩、测体温，做好行程询问和登记工作；店内控制人数，保持一米以上间隔，缩短逗留时间，注意人员分流，不聚集；销售员营业期间戴口罩；倡导购彩者进行无接触支付。

常州市体育医院

自疫情发生以来，体育医院全力以赴构建抗击新冠肺炎疫情坚固防线。共有11名医护人员积极主动报名参加核酸采样工作，加入抗疫一线。

疫情就是命令，体育医院核酸采样小组在14日凌晨接到通知，参加新北区全员核酸检测，采样小组连夜出发，领取物资迅速到达核酸采样点，进行核酸采样工作。他们分布在不同的采样点，在社区工作人员和志愿者的共同协助下，井然有序地进行采样。

疫情是冷的，人心是最暖的，一方有难八方支援，常州市体育局将用责任和担当，筑起坚实防线，为疫情防控工作做出积极贡献，助力疫情防控歼灭战。