

全国人民“动”起来

新华社北京 8 月 8 日电 8 月 8 日是“全民健身日”。当天,全国各地开展了丰富多彩的群众健身活动,如何保持和增进健康成为热门的话题。

中国人若想动起来,必须要改变不健康的生活方式。国家体育总局副局长冯建中说:“体育总局希望每一位老百姓都能建立起健康的生活方式,把体育锻炼当成生活的一部分,希望大家能建立起日常化、长效化的健身和志愿服务习惯,最终提高自身的身体素质。”

两年前,虽然中国体育军团获得了奥运会金牌总数第一,但权威数据显示,国人的健康素质近年呈明显滑坡趋势。我国 35 岁到 49 岁的成年人中有 80% 的人处于亚健康状态,参加体育锻炼的不足 8%;有 1.6 亿人患有高血压,有 1.6 亿人患有高血脂;有 2.6 亿人超重或肥胖;城市孩子中,每 5 个人中有一个“小胖墩儿”。国家体育总局统计,2007 年经常参加体育锻炼的中国人不足总人口的三分之一,这个数据和 2001 年相比几乎没有变化。缺少运动成为国人健康的大敌。

今年 5 月份,卫生部、中国记者协会和可口可乐公司联合推出“中国健康知识传播激励计划(吃动平衡)”活动。卫生部呼吁每月 11 日作为大众民间“步行日”,希望广大民众能在这天以“11 路”代替汽车,健康出行,最终养成每天步行,保持吃动平衡的健康生活方式。在去年的“两会”上,不少委员呼吁,把提高全民族的身体健康素质作为国家战略在‘十二五’规划中确定下来,并持之以恒地坚持下去。最近,北京市宣布恢复开展广播体操的好传统,全民健身活动越来越受到各地政府和体育部门的重视,自愿参加体育锻炼和健身活动的群众越来越多。

如何开展健身活动,专家们有如下建议。北京大学公共卫生学院李可基教授说,2009 年我国成人癌症、脑血管病、心脏病和呼吸系统疾病比前些年又有较大增长,这些慢性疾病都与不健康的饮食习惯、久坐少动的不健康生活方式密切相关。对于大众来讲,动则有益,多动更好,每日步行是保持健康的最好方式,目前,在国际上很流行。

美国著名健康专家布莱尔在京讲学时说:“肥胖是缺少锻炼的结果,很多人把肥胖单纯归罪于甜食或某种食物是片面的,食物本身无所谓好或坏,关键是要通过运动把多余的能量及时消耗出去,达到吃动平衡。无论是超重、肥胖,还是正常体重范围内的人,都需要通过运动来保持健康,而不是只有超重的人才需要去运动。每天 30 分钟的快步走是保持健康最好的方式。”

► 8 月 8 日,奥运冠军罗微(右)在活动现场指导少年选手练习跆拳道技术。

当日,为迎接第二个“全民健身日”,以“我运动、我快乐、我健康、我幸福”为主题的“全民健身志愿服务大行动”在北京举行。活动包括参与互动、健身指导、成就展示、奥运电影播放等多项内容,旨在向百姓普及推广健身理念和健康文明的生活方式。

新华社记者王毓国摄



◀ 8 月 8 日,两名市民在练习冰壶投掷动作。

“全民健身日”当天,黑龙江省体育局冰上训练基地冰壶场地正式开始向社会开放,大量爱好冰壶运动的哈尔滨市民在这里与素有“贵族运动”之称的冰壶运动零距离接触。

新华社记者王松摄



▲ 8 月 8 日,参加长跑活动的哈尔滨南岗区市民从国际会展体育中心广场出发。为纪念北京奥运会成功举办两周年,倡导全民健身,温哥华冬奥会双人滑金牌得主申雪、赵宏博当日在哈尔滨带领 2 万余名市民开展了健康长跑活动。

新华社记者 张清云摄

0 比 3 惨负伊朗

中国男排不进则退

始终难以找到对手的突破口。比赛中,中国队显得不够兴奋,虽然也很努力,但显得没有取胜对手的信心。于是,我们只能看着伊朗队以 3 个 25 比 18 横扫中国男排。

诚然,梁春龙与边洪敏这条亚洲出色的副攻线由于伤病,未能前往伊朗比赛。但是,除了东道主伊朗队以外,各路强队也没派出多少主力。从 2008 年北京奥运会夺取第 5

至今,中国男排可谓不进则退,全队似乎缺少了一口气。

今年还有亚运会,明年还有亚锦赛,此后还有伦敦奥运会资格赛。不用说韩国、日本,就说现在的伊朗队,中国队都没有绝对实力击败对手。本来就没有关键球员的中国男排必须依靠整体,而整体技战术的欠缺,严峻的现实提醒中国男排,若再不抓紧恐怕无法冲进 2012 年伦敦奥运会。

(孔宁)

“闪电”不败纪录被打破

盖伊赢了博尔特



美国选手盖伊(左)超越博尔特

本报综合消息 北京时间上周六凌晨,在 2010 国际田联钻石联赛斯德哥尔摩站男子百米飞人大战中,

前世锦赛冠军、美国名将泰森·盖伊以 9 秒 84 的成绩,击败世界纪录保持者牙买加闪电博尔特夺得冠军,

衔接阶段,博尔特稍稍领先,不过在途中跑阶段,牙买加“闪电”明显力量不足,盖伊很快赶了上来。最后冲刺阶段,盖伊越跑越快,不仅完成反超,并拉开了距离。最终,泰森·盖伊以 9 秒 84 打破了鲍威尔在 2006 年创造的 9 秒 86 的赛会纪录。博尔特跑出 9 秒 97 位居次席。赛赛后,盖伊主动上前与博尔特拥抱,博尔特表示:“我的起跑虽然不错,但是后半程乏力。”这表明牙买加“闪电”并不是因为大意而输掉了比赛。博尔特上半年受到了脚伤的困扰。5 月底在俄斯特拉法参加过 300 米比赛后,他的伤势进一步恶化,并缺席了 6 月的比赛。“没什么可抱怨的,盖伊的状态确实比我好。”博尔特说。

不过,盖伊赛后却显得相当平静。“我知道今天博尔特状态不太好,所以我期待着有一天我和博尔特、鲍威尔都能在各自最佳状态时上演巅峰对话。”

据悉,8 月 27 日的钻石联赛布鲁塞尔站,博尔特、盖伊和鲍威尔三大飞人还将有一场直接对抗的机会。

(陈嘉堃)

中国足协启动 青少年海外培训计划 首批 50 人将赴西班牙

本报综合消息 足球运动管理中心主任韦迪昨天宣布,已与西班牙加泰罗尼亚地区足协正式签署了共同培养青少年球员的合作意向,中国足协正式启动青少年海外培训计划。

据韦迪介绍,首批 15 岁至 17 岁的 45 名至 50 名青少年球员将赴加泰罗尼亚地区的多家俱乐部培训,时间初步定为 3 年。将不再采用当年健力宝队整体输出的方式,而是分散到各俱乐部。至于如何选拔、谁出资、球员所属关系等具体方案,将向社会公示。

据悉,目前西班牙专家正在西宁初选 17 岁以下球员,然后还将去其他城市选拔,随后于 9 月初在香河基地进行筛选,最后确定首批 45 人至 50 人。此外,成都足协的法国梅斯培训、河北精英集团的巴西培训计划也在实施中。

不过韦迪仍表示,启动青少年球员海外培训计划只是对我国青少年足球人才体系建立起辅助作用,主战场还是在国内。

(王亦君)

足协取消禁赛处罚 孙继海维权成功

本报综合消息 上周六下午,孙继海作为首发,踢完了中超陕西与辽宁队的比赛。中国足协召开新闻发布会证实,在听取了受罚人的过程描述,经过仲裁法庭的审理后,决定取消此前对孙继海停赛 3 场的处罚决定。这是中国球员首次通过听证会的方式,维护自身权益,孙继海成为了中国足球历史上首位受到处罚后被取消处罚的球员。

上周二,中国足协宣布对孙继海在前一周陕西与大连队比赛结束后找裁判理论的行为进行处罚,宣布对孙继海停赛 3 场。孙继海对这个处罚决定非常不满,陕西中建俱乐部迅速向足协提交了召开听证会的建议。上周五,足协给了孙继海申诉的机会,除了孙继海本人和纪律委员会的委员们外,主裁判何志彪、第四官员和比赛监督也被要求到场。根据足协要求,听证会内容保密,但最终中国足协作出了取消处罚的决定。对于这个决定,孙继海表示:“本来处罚就没有依据,能通过听证会的形式取消处罚,证明中国足球还是在不断进步。”

(陈赢)

哥本哈根女网公开赛

李娜无缘决赛



李娜在比赛中

本报综合消息 哥本哈根女网公开赛昨天战罢半决赛,李娜未能延续上轮强势,在鏖战三盘后以 3 比 6、6 比 1、4 比 6 遗憾负于 7 号种子扎科帕洛娃,失去了与头号种子沃兹尼亚奇争夺冠军的机会。

由于哥本哈根站没有采用鹰眼设备,所以在决胜盘第九局关键分上出现的有争议判罚令李娜极为不满,在情绪大受影响之下方寸大乱,以致无法挽回败局。李娜不但在局间休息时又拿老公兼教练姜山出气,还在输掉比赛后公然拒绝与主裁握手,令现场球迷侧目。(祁冬)