

健身运动，让生活更美好

人类健康是社会文明进步的基础。世界各国广泛开展全民健身运动，出台多种举措培育国民运动习惯，完善体育设施建设，推动全民健身蓬勃发展。在民众健康水平持续提升的同时，体育领域国际合作不断加强，体育产业迎来发展新契机。

日本

打造『一亿人体育运动社会』

不管是寒冬的清晨，还是盛夏的夜晚，走在东京的大街小巷，经常可以看到穿戴整套运动装备的市民在跑步锻炼。疫情防控期间，很多体育馆、游泳馆与健身房暂不营业，许多日本人选择了户外跑步的运动方式。日本全民健身运动的普及可以追溯到上世纪60年代初。为了鼓励民众积极参与体育运动，日本1961年颁布《体育运动振兴法》，提出设立“体育运动日”，并要求中央和地方政府积极组织各种配合体育运动日主题的活动。1964年，东京举办第十八届夏季奥运会。同年12月，日本政府通过一项关于增强国民健康与体力的决议，积极提倡民众大范围开展国民健身运动。进入本世纪后，日本政府于2012年、2017年先后两次制定《体育基本计划》，要求体育厅不断完善相关措施，推动国民参与体育活动，致力于实现“一亿人体育运动社会”。

在日本，很多地方政府把推动终身体育运动作为提高民众健康水平的重要抓手。新潟县新发田市鼓励民众从每天10分钟慢走开始，不断增加每天的运动时间，从而养成运动习惯。该市政府还组织了“一月慢走20万步”活动，完成者可以获得纪念品奖励。为了让更多市民参与慢走活动，新发田市政府还特意设计了12条慢走路线，包含市内主要景点，运动者可以在在慢走中欣赏风景，为运动增添乐趣。

各地区市民文化中心也大多配备有运动设施，方便市民进行运动锻炼。家住东京都目黑区的伊藤女士每周五晚上都去区民中心游泳馆上一个半小时的游泳课，同学里既有住在附近的老人，也有上班族。

值得一提的是，体育漫画在推动日本民众尤其是青少年参加体育运动中发挥了重要作用。日本体育漫画题材广泛，涉及各种类别的赛事。《排球女将》《足球小将》《灌篮高手》等体育漫画家喻户晓，让很多日本青少年爱上运动。

经过多年努力，日本社会全民健身习惯逐渐养成。日本体育厅2019年度的调查数据显示，有53.6%的成年人每周运动一次以上。7月27日，日本东京都政府宣布，随着东京奥运会、残奥会的延期，在不影响奥运会、残奥会场馆交付和筹备工作的情况下，作为东京奥运会和残奥会场馆的相关设施将逐步开放给公众使用。

自律学会的第一课

日复一日地在家对着电脑上课，在这种冷冰冰的学习方式下，在孤独中学会自律，甚至学会发现乐趣，是学生们在疫情期间学到的第一课。

卢卡是一名生活在意大利罗马的14岁男孩，酷爱户外运动的他，现在已经适应了在家按照上学的课表学习。虽然卢卡也会抱怨每天几乎有超过一半的时间是坐在电脑前上网课和写作业，但他也渐渐学会在中间穿插画画、练习钢琴，以及傍晚和父母到户外散步，让坚持变得更容易。“几个月下来，感觉自己变得安静了，更能静下心来独处和学习。”

10岁的肯尼亚男孩欧文，在疫情期间感受到了中文和中华文化的

德国

推动全民健身 体育俱乐部

在德国首都柏林，每当新年第一天，从勃兰登堡门前的巴黎广场出发，沿着菩提树下大街一路向前，直至博物馆岛上的柏林大教堂，在这段单程2公里长的道路上，满是身着五颜六色运动服的跑步者，他们以一场长跑辞旧迎新。今年1月1日，共有4484名柏林市民参加了迎新长跑活动。

柏林的运动氛围十分浓厚。市政府开放了多处公园和绿地供市民免费健身、休闲，市内建有38座游泳馆和31座露天泳池，滑板、跑酷等运动爱好者也都能在柏林找到适合的运动场地。柏林还拥有大大小小2000余个体育俱乐部，约350万人口中超过一半活跃在各个俱乐部中，参与各种形式的体育运动。

在德国，联邦政府层面主抓竞技体育项目发展，大众体育的发展由各联邦州和地方政府负责。根据德国法律规定，州政府承担城市社区体育基

础设施建设。此外，德国大量的体育协会、体育俱乐部在开展体育运动、维护体育设施、提供体育服务等方面也发挥了重要作用。

德国建有一整套体育俱乐部体系，德国奥林匹克体育同盟（德国奥委会）是这一体系中的领导机构。在德国奥委会的管理下，德国的16个联邦州都成立了州体育协会，各大体育项目也设有专业协会。在这个体系的基层，活跃着约9万家体育俱乐部，它们通过提供教练指导、场地器材、比赛机会等方式吸纳会员，推动大众体育运动的发展。由于收费合理、数量及种类众多，德国体育俱乐部吸引了大批会员。德国总人口的1/3都是德国体育俱乐部会员。

体育俱乐部在培育体育人口，推动大众体育发展的同时，也有力促进了德国竞技体育运动的发展。根据调研机构的数据，足球是德国最受欢迎的体育运

巴西

定期进行体育锻炼 近四成民众

“胜利，胜利，胜利……”伴随着弗拉门戈俱乐部队歌，102岁的新冠肺炎患者席尔瓦治愈出院。“出于对弗拉门戈俱乐部的热爱，父亲特意请求院方在出院仪式上播放了队歌。”席尔瓦的女儿表示，“他的视力、听力都还不错，现在还坚持通过电视观看比赛。因为成长过程中的耳濡目染，我们全家人都对这家俱乐部充满感情。”

足球是巴西民众最喜爱的运动项目。这里不仅有高水平的国家队，还有数量众多的各级别联赛球队。人们对足球的热爱不仅仅停留在欣赏职业竞技层面，日常参与度也非常高。穿梭在里约热内卢，无论是在街边公园还是海滩，总能看到不同年龄段的人们在挥汗如雨追逐足球。据巴西媒体统计，足球、排球和乒乓球是当地民众参与最多的球类运动，其中踢足球的人数超过3000万。

2011年，巴西政府制定了一系列

全民健身计划，包括增建公共体育设施、引导民众规范饮食、加强体育锻炼等。这一计划在巴西全国超过1800个城市推广，投资上亿美元，共建成2000多个公共健身场所，创造充足的空间供市民进行体育、休闲活动。除了完善体育基础设施建设，该计划还包括培养大批体育教师、营养学家、理疗师、心理学家和其他卫生专业人员，共同促进民众养成健康的运动和饮食习惯。巴西卫生部今年最新调查显示，39%的巴西民众定期进行体育锻炼，参与人数较10年前增长了29%。

“国家和地方的公共政策对于体育运动的普及尤为重要。”巴西利亚大学公共体育政策专家佩德罗·费尔南多认为，政府通过提供运动场所和设备，推动落实健康促进计划，从而有效促进公众培养运动习惯，提升全社会的健康水平。

200多个滑雪场、7400公里的滑雪道、3000多公里冬季健行路线、2000多公里的雪鞋漫步小径、29个海拔2800米以上的冰雪运动场……位于阿尔卑斯山脉中心地带的瑞士，拥有得天独厚的雪地条件和悠久的冰雪运动传统，冰雪运动蓬勃发展。

瑞士有近300万人口参与滑雪，国民参与度达35%，冰雪运动作为国民运动，被纳入瑞士政府的政策规划中。根据“促进体育行动计划”，瑞士联邦体育局2017年启动旨在提高冰雪运动参与度的“部署和开展推进冬季运动”系列行动，支持政府与企业、行业协会合作推进冰雪运动发展，规划建设国家冬季运动中心，作为所有冰雪运动的训练和培训基地。

“在瑞士，冬令营的传统可以追溯

到上世纪40年代。”洛桑大学体育科学学院研究员格雷戈里·奎因介绍，几乎所有瑞士学生在接受义务教育期间都会至少参加一次冬令营。瑞士政府希望通过这种方式吸引年轻一代热爱冰雪运动。国家“青年+体育”项目培训负责人安德烈亚斯·斯坦纳格说：“在雪地里远足，尝试各种冰雪运动，学习如何应对雪崩等危险状况，学生时期的露营经历推动我逐渐成长为一名优秀的滑雪爱好者。”

完善的基础设施为民众参与冰雪运动提供了保障。据瑞士国家旅游局介绍，瑞士拥有7.3万公里公路网，1000公里山区铁路，1800条隧道、2.8万个公共交通站点，覆盖全境的交通网络连接了城市与滑雪区；13条齿轨铁路，50辆登山缆车和约600条空中索道则构成便捷的登山系统，减少了游客上山所需时间，让运动、游览更为方便。冰雪运动的蓬勃发展也带动了瑞士冰雪产业发展。“瑞士资讯网”报道，瑞士高山区约有80%的收入来自冬季。

动，德国国家男子足球队曾4次问鼎世界杯足球赛。德国足球的成功离不开极高的民众参与度，德国共有超过10级的联赛体系，德国足协更是凭旗下超过2.5万家俱乐部和近700万会员成为全球最大的专业体育协会。

“全民健身在德国社会生活中正发挥着积极作用，不但能够帮助市民强身健体，也能有效加速青少年儿童的社会化进程，促进外来人口更好融入社会，阻止暴力行为，同时还可以推动体育产业的发展。”柏林市政府网站刊文指出，体育俱乐部承担了重要的社会参与功能，推动了公平、团结、宽容等理念的传播。

“疫情防控期间，全民健身的重要性更加凸显。”前联合国秘书长特别体育顾问、德国不来梅市前内政和体育部长威利·伦科认为，“越来越多的人意识到进行体育锻炼的重要性，全民健身应该得到更多关注和重视。”

在里约著名的科帕卡巴纳海滩，每到周日和节假日，沿海干道禁止车辆通过，以供市民运动和休闲。里约有漫长的海岸线，海滩成为当地人户外运动理想去处。在大小不一的海滩上，很多区域设有供足球、排球爱好者使用的配套设施，部分沿海公路旁还设有专门的步行道和自行车道。大量的市民在这里运动健身，给这座海滨城市增添了许多运动活力。

前不久，笔者所住的公寓楼门口多了两台动感单车，外面包裹着塑料薄膜作为防护，有住户在上面蹬得不亦乐乎。物业工作人员告诉笔者，疫情防控期间，小区内的健身房关闭，为满足业主的锻炼需求，他们将部分器材搬到公寓楼门口，并准备了酒精等消毒工具。巴西人的运动热情没有因疫情而减退，在一些体育用品网站，健身器材的销售量实现了10倍以上增长。

瑞士民众对体育的热情不止于冰雪运动，足球、篮球、网球等运动在瑞士都有众多拥趸。瑞士联邦体育局最新研究显示，瑞士59%的人口每周至少锻炼一次，比例居欧洲首位。为促进更多民众参与运动，瑞士各级政府普遍重视为大众体育提供资金支持，非公共部门也为青少年体育、大众体育、业余精英体育筹集了大量资金。瑞士联邦国防、民防和体育部部长维奥拉·阿默德强调，通过提高体育经费发展基层体育运动，可以进一步扩大对全民健身的宣传和推广。

“瑞士在发展冰雪运动上有坚实的基础和成熟的市场，中国的冰雪运动市场正在崛起，两国可以开展多层次的合作，共同推动北京2022年冬奥会成功举办以及冬季运动的可持续发展。”瑞士滑雪协会主席乌尔斯·雷曼认为，中国冰雪运动市场的巨大潜力可以给世界体育产业带来巨大的发展空间。

（《人民日报》张远南 花放 刘军国 方莹馨）

信息短波

纽约联合国总部推出虚拟游览项目

新华社联合国8月11日电（记者 尚绪谦）在纽约联合国总部因新冠肺炎疫情向公众关闭5个月后，联合国自11日起推出虚拟游览项目，使世界各地的游客足不出户就可以实时领略纽约联合国总部的风采。

联合国游客服务处11日发表新闻公报说，这一虚拟游览项目目前仅针对团组，不仅提供不同语种的导游带领游客进行虚拟游览，游客还可以邀请联合国事务专家进行专题讲解。据联合国游客中心网站提供的信息，每个团组人数限定为20至30人，60分钟虚拟观光费用为200美元，90至120分钟虚拟观光加专家讲解费用为300美元。

为应对新冠肺炎疫情，纽约联合国总部从3月10日起暂停对公众开放，所有游客观光活动也暂时中止。据联合国游客中心网站介绍，疫情发生前，官方经营的游客观光活动每年吸引来自世界各地的游客约100万人次。纽约联合国总部的游客观光活动同样以团组形式进行，一张成人票价为22美元。

欧盟卫生委员称新冠疫苗有望年底上市

新华社布鲁塞尔8月10日电（记者 李骥志 王勃）欧盟委员会负责卫生和食品安全事务的委员斯泰拉·基里亚基斯9日接受德国《商报》采访时表示，有积极迹象表明，第一款用于预防新型冠状病毒感染的疫苗有望在今年年底或明年年初上市。

基里亚基斯说，时间是战胜新冠危机的关键，“我们在研发疫苗过程中，每加快一个月都能挽救很多生命，维护人们的生计”。她说，疫苗也许不能立刻解决所有问题，可是一旦有足够数量的人特别是风险群体接种了疫苗，人们的生活就能逐步恢复正常。

基里亚基斯对目前欧盟感染率总体上升表示担忧，她呼吁欧盟国家采取措施，迅速隔离传染源，并加强检测和接触者追踪。她说，不排除部分欧盟成员国再次采取像今年3月、4月那样的严格防疫措施。“不确定性依然存在，我们现在比以往任何时候都要保持警惕，以免第二次实行封锁。”

此前欧盟委员会主席冯德莱恩表示，欧盟同时与多家药企在进行有关磋商。目前，欧盟已与法国赛诺菲公司达成意向，一旦该公司的疫苗研制成功并证明安全有效，将向欧盟提供3亿剂。此外，英国阿斯利康也与欧洲多国政府签订了合同，承诺为欧洲地区提供4亿剂疫苗。

英国将拨款升级医院急诊设施应对疫情

新华社伦敦8月11日电（记者 张家伟）英国政府11日宣布将拨款升级医院的急诊设施，以提高该国应对冬季新冠肺炎疫情再次爆发的能力。

据介绍，政府为英国国民保健制度117个信托基金拨款合计3亿英镑（约合3.9亿美元），用于升级这些信托基金关联医院的急诊设施，如扩大等候区域、增加问诊隔间等，从而提高医院接诊以及预防病毒传播的能力。

这一医院设施升级计划将在明年初之前全部完成。

英国首相约翰逊在一份声明中说，患者在冬季能得到及时治疗是关键所在，医院升级设施能保证民众的安全，缓解他们就诊可能被传染的担忧。

疫情之下 勤学不辍

在新冠肺炎疫情的阴影下，一切仿佛被按下暂停键。但是琅琅书声，却从未停止，“穿越”了整个学期与暑期。

任何情况下，都会努力生长，这就是青春。

魅力。上午5节网课结束后，他迎来了喜欢的中文时间，包括听成语故事等。特别感兴趣的内容，欧文还会复述给家人听。欧文喜欢唐代诗人刘禹锡的《陋室铭》，喜欢关于秦始皇的历史故事，晚上听《中国通史》入睡。有了这些陪伴，这段本来寂寞的时间在他的回忆里，会是充满中国故事和韵律的时光。

俄罗斯远东联邦大学的中国学生李欣宇前不久刚刚硕士毕业。作为一名在异国留学的研究生，她面临的困难更多一些。例如，疫情期间学生都在宿舍学习、生活，她在上网课的时候室友可能正在打电话或者做饭，学习效果难免受到影响。为此，李欣宇录下课堂音频，课后反复聆听，查找遗漏、仔细消化。在这种困难条件下的辛苦付出也得到了回报，她被评为俄罗斯远东联邦大学优秀硕士毕业生。

在日本读国际高中的17岁中国女孩橙子最近有些焦虑。9月开学

后，她将面临繁忙的考试和大学申请季。因为突如其来的疫情，本应在3月和5月参加的两场大学入学考试被取消，这意味着她失去了两次考试机会。下半年不仅要专注于考试冲刺，还要准备申请材料，加上国际形势变化，令留学前景扑朔迷离，“现实将我逼到了悬崖边”。

橙子努力调整心态，减少了部分学习时间，用弹钢琴、看电影、打游戏来放松心情，学习效率反而提高了；她还经常找学校的指导老师谈话，在老师的帮助下重新制定了考试时间表。理性接受现实，及时寻求帮助，为梦想全力以赴。

英国高中生拉拉·法塞在这个夏天毕业。因为疫情，她没有毕业典礼，不能和老师同学拥抱告别，甚至没有“高考”，这个原本应该很精彩的18岁的夏天黯然失色。

法塞的成绩很好，她已经为A-level考试做足了准备，希望可以升入心仪的大学学习建筑专业。但由于原定5月和6月进行的高中考和多场重要考试取消，她申报的大学录取结果将完全取决于平时学业表现。“在8月底大学公布录取结果之前，

我的心都会一直悬着。”法塞说。

虽然如此，法塞还是计划多读几本建筑相关书籍，再做一些建筑相关调研。“对于这个夏天，我的心情复杂，这次疫情真的让我第一次体会到世事无常，要珍惜当下。”

呵护来自社会的支持

将拖鞋或玩具摆在地上代替训练用锥桶，将椅子摆在院子里作为球门，认真训练后再将视频传给老师——这是巴西孩子们的网上足球训练课。

这个名叫“好的种子”的社会足球计划是针对4至8岁儿童的免费足球课程，疫情期间变成了“云训练”。创始人兼教练雅克斯维尔为了提高视频吸引力，拉着5岁的儿子阿龙一起拍摄教学视频。“我想了很多，我看到儿子踢球时很开心，记得母亲在世时每天下午都会坐在体育馆的看台上看我踢球，最终我决定应该用自己的体育知识做些贡献，让贫民社区的孩子们能够通过足球使自己的人生多一种选择。”他说，

希望网课在疫情之后能够继续，让更多无法来到课堂的孩子参加这个计划，为他们播下“好的种子”。

在法国，以往尽情玩耍的暑假，出现了鲜见的关键词“学习”。为了解决部分学生因疫情耽误学业或者知识掌握不牢固的问题，法国政府提出了“学习的假期”计划。在部分地区，政府会出资为学生提供免费法语和数学等补习课程。

在美国加州，补习学校“顶尖小子”正为网课忙碌着。今年因为许多家庭取消旅行计划，参加暑假学习的孩子更多了。校长克利丝认为，学生们从3月就开始上网课，耐心和积极性都已不足，暑假网课必须更有吸引力，老师们已经专门就此进行了讨论，以提高网课的互动性和趣味性。

希望早日见到久违的同学和老师，希望克服困难顺利升学，希望能把握当下不留遗憾……在这段与疫情相伴的特殊岁月，相信这些美好的愿望会成为孩子们不断进步的动力。

（新华社 谢琳 李洁 储信艳 吴刚 姜俏梅 张代蕾 唐霁 高山 赵焱 陈威华）