

无运动,不生活

——2020全民健身乘势而上

居家锻炼创意多

这是至艰至难的一年，这是催生变革的一年。这是寒冷的冬天，这是温暖的春天。我们都在奔赴未知，我们都在奔向希望。

2020年，新冠肺炎疫情一度让国内体坛陷于停摆，但全民健身乘势而上，迸发出别样的活力。民众运动热情高涨，线上健身成为流行，公共服务体系持续完善，全民健身与全民健康加深融合。

河北唐山市民李立业34年来从来没有运动习惯，今年突然决定健身。年初疫情期间在家封闭，眼看着身高1米78的自己体重快要突破90公斤，他果断网购了一台动感单车，开始跟着手机APP练习。他把家里的储藏间改成健身活动室，每天打卡。家人以为这次“心血来潮”会半途而废，没成想几个月过去，李立业不仅坚持了下来，还把家人朋友动员起来，帮助他们结合自身情况选择运动项目。他由衷地感慨：“运动真正成了我生活中不可缺少的部分，体重降下来了，肌肉结实了，精神状态也好了很多。”

在全民健身理念不断深入人心的大背景下，疫情进一步使健身成为“刚需”，通过运动塑造健康体魄成为大家不约而同的选择。奇思妙想的智慧就此萌发，“云健身”成为热词，“客厅跑”一时盛行。

据统计，今年1至5月，体育零售同比增长152%，其中健身器材、跑步机等居家运动器械分别增长280.6%和179%。

另一边，体育行业从业者也各显神通。健身机构推出线上服务，健身教练做起直播，体育明星开始录制健身视频，马拉松主办方则纷纷把

比赛转移到线上。

哈尔滨市体育局推出首届全民健身线上运动会；北京市开展了“居家健身动起来”科学健身方法推广活动；浙江省发布的报告显示，疫情期间省内81.54%的城乡居民进行了健身活动，82.5%的人认可居家健身的必要性。

李立业的骑行董建波一语中的：“没有好身体，一切都白搭。”

户外运动防疫严

10月初，一张武汉体育中心拼版照片在网络刷屏，曾经摆满病床的方舱医院和如今观众爆棚的体育馆形成鲜明对比——体育回来了！而这背后超越体育的力量更是鼓舞人心。

还是国庆期间，10月1日，武汉首届皮划艇马拉松赛举行；8日，武汉水上马拉松开赛。

早在春天，随着疫情防控形势逐步好转，部分地区体育场馆就开始有序开放，贵州、江苏、天津等地还发放了体育消费券。此后在严格的防疫措施下，线下全民健身赛事活动也陆续恢复。

3月24日，哈尔滨融创冰雪世界恢复营业。雪场规定了排队距离且限制了每日接待人数，对滑雪服、雪鞋等一客一消毒，双人索道仅限一人

乘坐。

憋坏了的市民闫冰翻出已蒙尘3个月的雪板，兴冲冲直奔雪场。踩着单板一个急停，闫冰摔了一跤趴在雪道上，却望着不远处的同伴，哈哈大笑：“爽！”

随着运动逐渐回到线下，户外运动生活生机重现，全国场地设施建设也持续推进。10月，国务院办公厅印发《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》，强调完善健身设施建设顶层设计，增加健身设施有效供给，补齐群众身边的健身设施短板，大力开展群众体育活动。

但一切仍要看疫情的“脸色”。以马拉松为例，线下赛要么减少人数，要么简化组别。11月1日的无锡马拉松上，2万多人的参赛规模刚刚令人之一振，没多久2020北京马拉松、武汉马拉松就相继宣布取消。赛事完全恢复如常尚待时日。

科学运动促健康

既要爱运动，还要会运动。

应该“怎么吃”“怎么练”“怎么防”“怎么调”，才能达到“运动让身心更健康”？上海市杨浦区与上海体育学院6月启动“社区健康师”项目，“老年人跌倒预防”“舞蹈促进身心健康”等课程进驻社区，体能训练专

家、运动心理专家等定期为市民提供健康生活指导。

“运动要讲究科学，慢病患者因为身体原因更要讲究科学。”常州市体育医疗科研究所运动与健康促进中心主任丁亚琴说。

运动干预对慢病的缓解和治疗效果正是江苏省体育科学研究所的一项研究课题，今年课题招募了II型糖尿病、血脂异常（包括超重肥胖）、高血压3类慢病人群，开展有氧单车、自由搏击、有氧操、有氧踏板操、全身力量训练5种课程，并设专人追踪学员的饮食、运动和生活习惯。去年首期成果显著，今年第二期300多个名额很快被一抢而空。

12月，江苏省印发《关于促进体医融合发展的意见》；年末，香港赛马会助力运动处方师培训班相继在厦门、上海等地开课……体医融合在探索中前进。

无运动，不生活。无运动，不健康。到2035年建成体育强国、健康中国，全民健身必将贡献大助力。

站在2020岁末回望这一年，疫情给百姓的健康观和健身方式带来诸多改变，体育塑造着人们的体魄与精神。展望“十四五”开局之年，疫情防控常态化背景下，全民健身赛事活动依然存在很多不确定，但健康一定是人们永恒的追求。

（新华社 丁文娴 王恒志 杨帆 王君宝）

村支书金万革的愁事变迁

今年51岁的金万革住在吉林省珲春市敬信镇防川村，他在这里当了近十年的村支书。往年的深冬，他为“来年村里种点什么能多卖钱”发愁。而今年，他为“彩灯节到了，游客多了往哪儿住”发愁。

防川村位于中俄朝三国交界处，过去图们江水曾一度冲毁道路，使得这里与珲春交通隔绝，被当地人称为“飞地”。后来虽然道路打通，但因地处边疆，村民收入单一，大部分人都选择外出打工。

“我记得那是2000年左右吧，眼看村里人越来越来，我总是愁得睡不着觉。”金万革说，“村里地不多，又研究捕鱼和养牛，但填饱肚子行，富起来难。”让金万革没想到的是，随着乡村旅游逐渐兴起，这个几乎被遗忘的边境村落迎来了转机。

2009年7月，防川风景区成功入选“吉林八景”，一下成为国内外游客关注的焦点。村里用闲置的民居办起了“家庭旅馆”，开始有了额外的收入。

“但是村里自己搞总是小打小闹，成不了规模。”金万革又陷入了愁绪。2017年，经过不断探索，以“公司+农户”为开发运营模式的旅游业在防川村发展起来。旅游公司在这里进行开发、运营管理工作，将农户闲置的房间改造成具有朝鲜族特色的房屋，用来招待游客。

如今的防川村焕然一新，飞檐翘角、青瓦白墙、古韵十足的朝鲜族传统建筑与古老的石磨、泥瓦稻草砌成的墙垣相得益彰。沿河的店铺售卖米肠、打糕等朝鲜族特色美食，音乐广场上总有民俗歌舞表演，游客络绎不绝。

越来越多村民依靠乡村旅游发家致富。“我老伴儿也坐不住了，靠租借朝鲜族服饰赚了不少钱！”金万革笑着说。一些外出多年的村民陆续返乡创业，56岁的李斗铉就是其中之一。如今，除了经营民宿，他还准备开一个特色烧烤店。

最近，村民们不安于“猫冬”，搞起了彩灯节吸引游客。“有篝火晚会、烟花燃放、卡通人偶巡游等活动，很多游客都订票了！”珲春防川国际旅游控股有限公司项目经理刘会强说。

金万革没想到，过去只想着种地和打鱼的他现在要学习旅游管理。“必须跟上时代，愁也高兴！”金万革说。（新华社 邵美琦）

重庆贫困区县实现二甲公立医疗机构全覆盖

新华社重庆12月20日电(记者周闻韬)记者从重庆市卫健委获悉，通过持续推进三级医院对口帮扶贫困地区行动，重庆贫困区县医院诊疗能力得到明显提升，年内首次实现二级甲等公立医疗机构全覆盖，群众就近就医将更为方便。

据介绍，2015年起，重庆市聚焦深度贫困地区“精准发力”，从全市水平较高的三级医院中遴选一批业务能力较强、经验丰富的专家，覆盖感病科、院感、呼吸、重症等贫困地区薄弱领域，帮助相关医院提升及时发现问题、有效救治能力，同时推动完善各项管理规章制度，补齐管理短板。

地处渝川陕交界处、秦巴山区腹地的重庆城口县曾是一个没有二甲医院的县，由于医疗基础薄弱，群众看病有时不得不跑到邻省条件更好的医院，甚至数百公里外的大城市。去年11月以来，重庆市启动“以院包科”帮扶针对性举措，组织市内10家三甲医院“组团”对城口县人民医院25个科室开展驻点帮扶，指导其二甲综合医院评审工作。

驻点期间，帮扶人员协助该院先后增设重症医学科等7个空白科室，重新编制17个常用技术操作规范和30个常见病诊疗指南，对一些原本硬件流程不达标的科室重新规范改建。今年8月，城口县人民医院顺利通过二甲医院评审。帮扶结束后，仍有一些支援医生主动申请延长工作时间至今。

县医院医疗水平的提升，让当地老百姓直接受益。城口县城内患者就诊率一度仅有60%多，如今已经回升到九成多，把患者留在基层就医、减轻治病负担，正在成为现实。前不久，城口县人民医院外科接诊到一位60多岁的胃痛患者，由于病人基础疾病多、身体条件差，手术存在较大风险，在帮扶专家、重庆涪陵中心医院肝胆外科医生周亚东的指导下，科室医生通过开展疑难病例讨论，集体评估为患者制定了非手术方案。“自此之后，我们便进一步规范了科室疑难病例讨论制度，既帮助了患者，也让团队得到成长。”该院外科主任陈远柱说。

近年来，江西省吉安市安福县先后改造老祠堂、旧礼堂、旧仓库，设立扶贫车间，让农民就地、顾家两不误。图为近日，安福县钱山乡保太村村民在扶贫车间生产鞋面。

刘丽强摄



(上接A1版)

“特别希望我们的文艺志愿者，尤其是青年学生，将为人民服务的雷锋精神永远记在心中，用雷锋精神指引人生道路，让雷锋精神世代相传。”中国曲协主席、中国文艺志愿者协会名誉主席姜昆说。

“青年学子应该把雷锋精神贯穿到他们的学业生活当中，理论和实践相结合，才能使大学生生活更充实完整。”中国人民大学公共艺术教育中心主任费佳说。

在河北省保定市涞源县白石山镇西庄铺村，红彤彤的灯笼高高挂。开场舞《红红火火》拉开演出序幕，董勇带来歌曲《祖国不会忘记》和《雷锋，我们的战友》歌颂雷锋精神。演出过程中还加入了“文艺志愿爱心同行——温暖致敬”环节。涞源县白石山镇西庄铺村63岁的老党员魏进峰说：“虽然我是一名退休的老党员，但我还可以像雷锋同志一样，继续为人民服务。我和村里的干部们积极开展文化扶贫，参与秧歌剧团、文化广场、电影下乡等多项文艺项目。”

据了解，此次活动是由中国文联联合各省、自治区、直辖市文联共同开展，活动时间从2020年12月至2021年3月，旨在通过文艺志愿服务活动，让雷锋精神广播到祖国各地。

（《光明日报》郭超）

浙江规定政府兴办便民服务网点应预留不低于10%给残疾人

新华社杭州12月20日电(记者岳亮 李平)为了更加有效地稳定和促进残疾人就业，浙江省人社厅等6部门近日联合发布的《关于完善残疾人就业保障金制度更好促进残疾人就业的实施意见》指出，各地要落实多渠道就业创业政策，对残疾人从事个体经营、自主创业、灵活就业所需的场地(所)租赁、启动资金、设施设备购置

件的地方应免费提供店面。

浙江省人社厅等6部门近日联合发布的《关于完善残疾人就业保障金制度更好促进残疾人就业的实施意见》指出，各地要落实多渠道就业创业政策，对残疾人从事个体经营、自主创业、灵活就业所需的场地(所)租赁、启动资金、设施设备购置

等予以补助；开发垃圾分类管理员等一批适合残疾人的公益性岗位；新增彩票经营网点，同等条件下优先提供

给残疾人。政府及相关部门也可在公共场所以及专门的彩票销售亭，免费(或优惠)提供给残疾人经营。

据了解，浙江省将残疾人职业技能培训纳入当地公共就业服务，落实残疾人免费职业技能培训政策。浙江省人社厅等6部门指出，对用工企业组织开展残疾人岗前、岗中、转岗培训，可给予一定的培训补贴。对残疾人自主参加职业培训，予以培训费用补助，对获取职业资格证书、技能等级证书的残疾人给予适当奖励。

渔洞村有个“扶贫专家”工作站

位于桂北山区腹地的永福县渔洞村，漫山遍野的橘树挂满了金灿灿的砂糖橘。

“我们村的砂糖橘盛产期就在春节前后，正处于产量和价格的双高峰。”渔洞村村支书建华说，在“扶贫专家”工作站的指导下，渔洞村从传统的鱼米之乡转身为全国闻名的砂糖橘生产基地。

2016年，桂林警备区与渔洞村结对帮扶不久，就成立了由扶贫工作队、村委班子、农技专家和产业大户组成的“扶贫专家”工作站。

“在渔洞村建‘扶贫专家’工作站，就是对事关脱贫攻坚的大事科学把关定向，避免错误决策。”桂林警备区政委王致说。

当时，渔洞村正面临着尴尬境地：多年的鱼米之乡，丰产却不增收、转型，却不知道在何方。

为了寻找发展出路，桂林警备区领导带着渔洞村的“扶贫专家”工作站成员一路南下，遍访种植大户，奔波商贸市场。

砂糖橘，适应桂北湿润气候，盛产期正值春节前后，产量高，价格好。最终，经反复调研论证，“扶贫专家”工作站确定了渔洞村依托砂糖橘脱贫的思路。

2017年底，渔洞村率先种植6亩砂糖橘的种植大户，就以每斤6元的收购价，赚了个盆满钵满。目前，渔洞村种植砂糖橘面积高达4600余亩。

5年来，渔洞村的“扶贫专家”

工作站，围绕砂糖橘稳产增收做了大量工作。黄龙病暴发后，邀请农业专家到田间地头，现场“把脉诊治”；为了运输方便，协调军地多个部门投资修路，并建起货物转运场；邀请农业领域知名院士传经送宝，多措并举将渔洞村打造成“中国富硒砂糖橘之乡”……

近两年，随着砂糖橘价格回落，渔洞村“扶贫专家”工作在桂林警备区指导下，及时调整工作思路，确定发展罗汉果种植，实施产业转型。目前，渔洞村先期试点已种植罗汉果40余亩。

“除了对村里的产业走向把定向外，我们还对其他事关脱贫的重大事项进行决策。”永福县人武部政委李骥说。

渔洞村长年空置的小学校舍，以每年2000元的金额租赁给一家食品厂。因不具备教学条件，附近村寨的孩子只能到县城上学。“扶贫专家”工作站考察幼童教育情况后，建议将校舍改建成可容纳300名孩子的幼儿园。

12月18日，桂林警备区、永福县教育局等部门来渔洞村现场办公解困。县委主要领导现场拍板：根据现行教育政策，在帮扶专家、重庆涪陵中心医院肝胆外科医生周亚东的指导下，建设一所可辐射附近村寨的大型幼儿园。

“今年起，‘扶贫专家’工作站驻村第一书记王镜凯说。”

（新华社 贾启龙）