

“野蛮其体魄”是送给孩子最好的礼物

体育述评

少年强则国强。少年儿童的健康不仅关系个人成长与家庭幸福,也关乎国家未来和民族希望。毛泽东提出“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”至今已百余年,仍有现实意义。在“六一”国际儿童节到来之际,倡导孩子从小强身健体、合理膳食、养成锻炼习惯,是送给孩子们最好的礼物。

健康是一生财富

“文明精神,野蛮体魄,121……”每天清晨6点半,德钦二小800多名孩子的晨跑口号回荡在金沙江畔。

德钦二小位于云南迪庆藏族自治州德钦县奔子栏镇,学生99%都是藏族,寒暑假回家,平时住校。近年来,该校在国家规定的体育课程外,重点推广足球、篮球,成效明显,藏族锅庄改编的课间操也备受欢迎。

校长阿堆希望每一届学生都能养成锻炼的习惯,留下体育的记忆:“也许是晨跑口号、球衣号码、田径场跑道、大课间锅庄、校运会纪录……一副强健的体魄,会是一生的财富。”

孩子能在户外锻炼是幸福的,而在一些受疫情影响的城市,居家锻炼、“云”运动会亦成为新风尚。

“居家锻炼热,体现了社会对孩子健康的重视,不仅有助增强体质,也有利于培养他们不管在什么条件下,都要坚持运动的习惯。”上海交通大学体育科研所所长孙麒麟说。

“云”运动会强调“与标准比,不与别人比”,突出有限空间里做运动,如跳绳、踢毽子、俯卧撑、乒乓球颠球等,成绩达标就能获得电子奖状,孩子的参与感、自信心明显增强。“家长最好能陪孩子一起,一家人都做‘野蛮体魄’的践行者。”孙麒麟说。

完全人格,首在体育。教育部体卫艺司司长王登峰说,体育有助于把一个懵懂的小孩变成一个适应社会各方面要求的合格公民。无论怎么看,体育都担得起这份重任,也应该担负起这项重任。

从上好体育课开始

爱好是最好的老师。体育课怎么上才能让孩子收获健康的身心、愉悦的体验?

教育部最新发布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(下称“新课标”)有望扭转“上了12年体育课却没掌握一项运动技能”的窘境。

新课标指出,树立“健康第一”理念,落实“教会、勤练、常赛”,注重“学、练、赛”一体化教学。

其中,“专项运动技能”内容丰富,收录了六大类运动:球类、田径、体操、水上或冰雪、中华传统体育、新兴体育。云南大学体育学院

院长王宗平表示,新课标既有普及率高的项目,又有文化积淀和民族特色的运动,还有培养探险精神、引领时尚的项目,从兴趣爱好出发,孩子与体育老师的选择更多了。

新课标要求每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在每分钟140-160次。义务教育体育与健康课程标准研制组和修订组组长季浏说,以往大多数体育课都“不出汗”,运动强度低,现在之所以这样规定,是有充分科学依据、大量实践成果做支撑的。

“达不到这一运动强度,不可能强健体魄”,王宗平说,体育课要尽量让学生少站立、少等待,少发呆,尽最大可能让他们多流汗、喘粗气,动起来。

在“双减”下,体育承担起了重要作用,无论是学校、老师、专家,都需要在新课标框架下思考“如何上好体育课”,让孩子们从中受益,实现健身心、强体魄、爱锻炼的目标。

“吃动平衡”需饮食健康

运动、饮食、健康从来都相辅相成。数据显示,我国约每5个中小學生就有1个“小胖墩”,6-17岁儿童青少年蔬菜、水果、蛋类、奶类及制品、大豆及制品摄入不足,烹调油盐摄入量高于膳食指南推荐。

随着生活水平提高,人们获取食物愈发方便,高糖、油炸、高盐食品大比例占据

互联网餐饮,特别是含糖饮料,中小学生摄入量相对全人群偏高。

专家提示,高糖、油炸、高盐饮食,不利于孩子保持健康体重、预防疾病。《中国学龄儿童膳食指南(2022)》给出了建议:吃好早餐;合理选择清洁卫生、营养丰富的零食;天天喝奶,足量饮水,不喝或少喝含糖饮料;每天进行60分钟以上中高强度身体活动,每周至少3次高强度身体活动、3次抗阻力活动和骨质增强型活动等。

新课标也明确要求,学生要了解食品安全知识,建立健康饮食观念。

改变正在发生。家庭、学校、社会正合力为孩子营造健康食物环境——从《国民营养计划(2017-2030年)》到《健康中国行动(2019-2030年)》,从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》……一系列政策举措,对孩子们合理膳食、营养健康做出部署。节假日,更多父母选择带娃到农场果园采摘蔬果;“烹饪课堂”走进校园;健康指导货架落地商超,减糖、减盐、减油食品一目了然……

“孩子们不仅要合理膳食,还要加强运动,保持‘吃动平衡’,因为运动对人体能量守恒起着重要作用。”王宗平提醒。

少年儿童的健康是全民健康的基石。积极锻炼、科学饮食,才能筑牢这块基石。

(记者岳冉冉、姚发明、温竞华)

新华社北京5月31日电

中国“小花”憾负头号种子 无缘法网女单八强

郑钦文：满意法网表现，期待更多突破

新华社北京5月31日电(记者胡佳丽、李博闻、肖亚卓)当地时间30日,在法国网球公开赛女单比赛中,中国19岁女单小将郑钦文1:2不敌世界排名第一的波兰选手斯维亚特克,止步16强。郑钦文赛后在接受新华社记者专访时表示,经过休整身体状况有所恢复,对自己的首次法网之行表示满意,接下来首先要养好身体再投入训练。

在30日晚的焦点战中,郑钦文因生理期剧烈腹痛和右腿拉伤,在第二、三盘比赛中状态明显下滑,伤势引发球迷关注。郑钦文表示:“经过一晚的休整,肚子稍稍好一点了。腿伤我会跟治疗师进行康复,希望能够有所好转。”

这位2002年出生的湖北姑娘对此次法网成绩表示肯定,“整体来讲,从第一轮到昨天和世界第一的对决,从她们身上我学到了很多,也给自己积累了大赛经验,这对我来说是一个不小的里程碑。”

面对赛事头号种子、已经连胜31场的斯维亚特克,这位19岁的中国“小花”展现出过人的心理素质。

当记者问及她在赛场上展现出的“大心脏”是源于性格还是通过训练养成的,她说:“我觉得这个世界上几乎没有什么东西是天生的,大多都是通过后天的努力一点一点慢慢积累而成的。”

郑钦文坦言,首盘0:3落后时,确实更加紧张了,扳回两局后,心态反而平稳多了。“其实我对一开始的状态不是很满意,在我心目中,我觉得应该是两个人势均力敌的状态,0:3确实让我更加紧张一些,2:5落后的时候,我反而放平了心态,想着还是要好好打好自己的球,不要去想那么多,这才慢慢把比分扳了回来。”

郑钦文把场上的顽强表现归功于信念。“有些时候拿到盘点或者赛点并不代表比赛结束,在没有真正拿下那一分之前,我觉得在任何时候都是有机会的,秉承着这样



五月三十日,中国选手郑钦文在赛后离场。当日,在法国巴黎进行的二〇二二法国网球公开赛女子单打八分之一决赛中,中国选手郑钦文以一比二不敌波兰选手斯维亚特克,无缘八强。

新华社记者孟鼎博摄

一个信念,我可以在对手拿到那么多盘点的情况下,依然把第一盘给扳回来。我觉得还是要靠自己的心态。”

她表示,发球是自己的一大优势,自己在正反手的稳定性、速度、力量旋转、底线移动等方面都不输给斯维亚特克,希望下一次与她交手的时候,可以是自己期待的结果。

郑钦文告诉记者,很多人都说她的技术特点非常适合打红土场地,但她更偏向于硬地赛。“首先,我觉得我的发球在硬地当中可能会具有更多优势。在硬地场的球速会更

快,便于提高我的反应能力。虽说我知道我和斯维亚特克都是在红土场上非常具有优势的球员,但我也希望接下来在草地赛季和硬地赛季能够有所突破。”

比起给自己设置目标,郑钦文更倾向于专注打好每一场比赛。她说:“胜利都是一点一滴积累出来的,并不是突然一下就能取得一场胜利。我更希望自己能专注于每一天的训练,专注于每一个球。”

观众席时不时传来的“郑钦文,加油!”给了“小郑”极大鼓舞,她出人意料

表现也赢得了众多球迷的赞赏,认为她前途无量、未来可期。

郑钦文说:“非常开心有这么多人喜欢我,喜欢我的网球,我也希望今后有更多进步,把更好的网球呈现给大家。我非常享受在网球场上跟对手竞技的状态,大家的支持对我来说是一种鼓励而非压力。”

郑钦文表示,接下来,首先要让身体百分之百恢复,再投入到训练以及下一站比赛中。

拆掉绷带，继续战斗

七,赢得首盘。

从斯维亚特克里赢下一盘比赛是什么概念?

在这场比赛之前,这位2020年的法网冠军已经连续10场比赛都是直落两盘获胜,而在她最近的31场连胜中,一共也就丢了5盘。可想而知,这一盘胜利对于一个首次参加法网的年轻球员来说多么珍贵。

事实上,如果你知道郑钦文今天的身体状况,一定会更为她的表现所震撼。

在赛后新闻发布会上,郑钦文才透露其实自己的身体不在最好状态,因为是生理期的第一天,从比赛开始前就一直在疼痛中。

“第一盘比赛还能坚持,但是随着越往后打,剧烈的运动让我实在很难坚持。”郑钦文说,“第二盘在场上感觉就像快死掉了一样。”

从第二盘开始,郑钦文的表现就像换了

个人,移动变慢了、失误增多了,好几次明显的网前机会也没能把握住。而当时所有人都不知道,她正忍受着强烈的疼痛在硬扛。

0:6、2:6,郑钦文以“脆败”的方式输掉了后两盘,结束了自己的首次法网征程。

为什么当时还要坚持?甚至还要把腿上的绷带拆掉了去打?郑钦文给出的答案是,珍惜这样的机会。

“其实当时腿上虽然也有疼痛,但相比于肚子的疼痛,已经算不了什么了。而绷带绑在腿上,影响我的跑动,所以把绷带拆掉就是想放手一搏。”

“我很珍惜这次和世界第一打比赛的机会,我也很想看看她能做到哪一步,我不想就轻易地放弃。”

即便输掉了比赛,郑钦文还是认为这

奋力书写黑土地高质量发展新答卷

(上接1版)2018年9月,首个中国农民丰收节刚过不久,习近平总书记到七星农场有限公司考察。在北大荒精准农业农机中心一楼展示大厅,当地出产的米油豆奶等各类农产品琳琅满目,习近平总书记逐一察看,强调中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己的手上。他双手捧起一碗大米,意味深长地说道:“中国粮食!中国饭碗!”

牢记习近平总书记殷殷嘱托,黑龙江发力“深耕”,为保障国家粮食安全交出“亮眼”答卷:全省农业科技进步贡献率达69.4%,主要粮食作物耕种收综合机械化率达98%,粮食总产量由2016年的1483.2亿斤增加到2021年的1573.5亿斤,粮食产量连续12年保持全国第一,商品量和调出量均居全国首位。

“改造升级‘老字号’,深度开发‘原字号’,培育壮大‘新字号’”

“振兴东北地区等老工业基地是国家的一个重大战略。”2016年5月,习近平总书记在黑龙江考察调研时,为老工业基地全面振兴全方位振兴指明实践方向——改造升级“老字号”,深度开发“原字号”,培育壮大“新字号”。

黑龙江坚定贯彻习近平总书记指示,紧紧围绕做好“三篇大文章”,扎扎实实推进供给侧结构性改革。——加快重构与市场相适应的体制机制。

“用户希望提前交货,能不能实现?”

日前,中国一重集团有限公司早间运营调度会上,一名营销负责人向生产、技术服务等部门发问,现场充满“辣味”。

这个运营调度会,过去由生产部门主持,生产什么就卖什么。现在则由营销部门牵头,用市场倒逼生产。运营调度会之变,折射企业全面推进市场化改革之变,而改革之效是,相比2018年,中国一重集团2021年利润总额增幅超过400%,营业收入增幅超过200%。——在国际竞争中“蝶变”。

由中车齐车集团齐车公司自主研制的200多辆罐车和平车,今年4月首次批量出口智利,公司海外市场版图再次扩增。

“海外市场是企业提升创新能力和管理水平的重要平台。”齐车公司副总经理吴天园说,齐车公司主导了我国铁路货车迄今3次大的升级换代,近4年累计向海外出口各型铁路货车超过5000辆。目前,公司正从最初的装备输出,向标准、技术、管理等多元输出转变。——以创新赋能新经济。

哈尔滨安天科技集团股份有限公司是我国主要的移动安全引擎供应商之一。“坚持自主创新,让我们的反病毒核心技术不断突破。”公司党委副书记贾大雷说,安天的威胁检测引擎已为全球超过100万台网络设备、超过30亿部智能终端设备提供安全防护。

老工业基地加快推陈出新。2016年至今,黑龙江的高新技术企业已由768家增加到2738家。近日,一批数字经济、生物经济相关产业头部企业集中签约落地。

今日黑土地上,“老字号”更新、“原字号”更精、“新字号”更智。

“保护生态环境的意义是战略性的”

黑龙江是全国重点林区。2016年5月,习近平总书记到黑龙江考察调研时指出:“保护生态环境的意义是战略性的。”

作为我国北方生态安全屏障,黑龙江始终牢记习近平总书记的嘱托,切实扛牢维护国家生态安全的政治责任。

近年来,黑龙江不断加强森林保护培育,持续开展森林抚育的同时,全面落实森林管护责任,实行全覆盖、网格化管护,从源头上保护好森林资源。

“十三五”期间,黑龙江林木蓄积量稳步提高,累计完成营造林38.8万公顷,森林覆盖率达到47.3%。

珍稀候鸟不断回归,野生东北虎踪迹重现,也从另一个侧面印证了黑龙江生态文明建设的成果。

全面停止天然林商业性采伐后,林区经济转型发展怎么样,习近平总书记一直牵挂于心。

2016年5月,在伊春考察友好林业局万亩蓝莓产业园时,习近平总书记叮嘱大家,发展林下经济一定要注意研究市场,突出多种经营,防止一哄而上、产销失衡。

“这几年,我们的蓝莓果汁果酱、红酒冰酒、果脯果干等产品都形成了系列,蓝莓鲜果销售也逐步向鲜果采摘、旅游观光、休闲餐饮于一体的‘农庄’式经营方向发展。”伊春森工集团友好林业局公司蓝莓产业园区管理办公室主任许崇生说。

“林区经济转型发展是一项艰巨任务,要广开思路、多策并举。”黑龙江在习近平总书记指引下,依托农林优势,目前已构建起较为完善的以林果、林菌、林药、林畜等为支撑的林业产业体系。

2016年3月,习近平总书记参加十二届全国人大四次会议黑龙江代表团审议时指出,绿水青山是金山银山,黑龙江的冰天雪地也是金山银山。

黑龙江是冰雪资源大省,冰雪大世界、中国“雪乡”、“北极”漠河、“东极”抚远、“冷极”呼中等景点蜚声中外。

借北京冬奥会之势,今年3月,黑龙江出台省冰雪经济发展规划,探索建设“冰天雪地也是金山银山”先行区、实践地和后冬奥国际化冰雪经济示范区;打造一批知名冰雪旅游目的地和冰雪旅游线路,擦亮冰雪旅游名片;省级财政每年安排不少于2亿元的发展支持资金,以加快冰雪产业发展。

黑龙江省冰雪产业研究院院长张贵海说,如今人们对冰雪资源的认识越来越深,冰雪产业从旅游逐步向寒地试车、冰雪休闲等方向发展,让更多“冷资源”成为“热经济”。

拥有大森林、大湿地、大界江、大湖泊、大冰雪的黑龙江,正加快打造森林游、避暑游等产品,推动生态价值转换,逐步叫响生态品牌。

这片肥沃的黑土地,绿水青山、冰天雪地正在变成金山银山。

新华社哈尔滨5月31日电