



导 读

体教融合
这支绍兴女篮实现“八连冠”

>>>详见3版

常山:东明湖步道
让市民健身更“智能”

>>>详见4版

跑马选手注意了
比赛时要当心“心率漂移”



>>>详见6版

浙五年,新时代新跨越

——浙江体育“十三五”成果巡礼

编者按:“十三五”时期是我省高水平全面建成小康社会的关键时期,也是我省体育发展的重要机遇期、改革攻坚期。五年来,浙江体育深化改革、转型发展、全面提升,体育事业发展给百姓生活带来了幸福感、获得感。本报将陆续推出一组系列报道展现这五年来取得的成果、变迁。今天推出第一篇《“加减乘除”破解群众体育“老大难”》,接下来,还将会从竞技体育、体育产业、体育改革、品牌赛事培育、体育文化与对外交流等方面进行全

>>>更多内容详见2版

“学习强国”喊你运动了

全民健身,从“走为上计”出发

本报记者 汤晨阳

在刚刚过去的双11中,体育消费意外占据热搜,今年天猫平台双11开场仅仅半小时,不少运动品牌就突破1亿元成交额。这背后,是疫情背景下健康意识的提升,甚至,连“学习强国”APP都在“催”你去走路锻炼。

近日,“学习强国”更新了强国运动的板块。俗话说“21天养成一个习惯”,那么对于刚刚养成走路习惯的运动“菜鸟”来说,怎样走路健身更科学、有效?

“强国运动”升级版 脑力体力需要兼顾

细心的朋友也许早就发现,从10月20日开始,学习强国推出了“强国运动”板块,打开“学习强国”APP,从“我的”页面或者“学习积分”页面进入“强国运动”,就可以看到自己每天的运动步数了。不仅如此,市民还可以参与所在的组织排名,互相点赞。每周累积到5000步,就可以积1分。

杭州市民李睿是一个文静的姑娘,她喜欢看书,但对体育锻炼却不“感冒”。自从学习强国上线“强国运动”功能,她发现,每天的日行万步好

像也没那么难了。

“APP上还能看到单位同事的每日步数,有了这个排名,大家也开始比学赶超了,毕竟谁都不想垫底嘛。”小李说,自己现在每天晚上会花上半个小时,去家附近的公园走一走,都有新的收获,“这个公园不知道什么时候铺了新地砖,环境也更幽美了;另外,走路让我的颈椎得到了放松,缓解了长期伏案带来的酸痛。”

走路也讲究 科学走姿“事半功倍”

增强人体血液循环,促进体内新陈代谢,可促进消化,提高人体的免疫力……坚持走路的好处自然不必多说,但大家在走路时可别只顾晒成绩,而忽略了运动的科学性。

“别看走路简单,要走标准,可是很讲究的。”浙江体育科学研究所杜睿昆说,美国曾有一项针对7600个成年人的电话访问调查,结果发现,五分之一以散步为闲暇时唯一运动的受访者中,仅有6%真正达到健康标准。

杜睿昆介绍,达到健身目的的行

走需要达到一定的速度,因人而异,可分为慢步走(每分钟约70-90步)、中速走(每分钟90-120步)、快步走(每分钟120-140步)、极快走(每分钟140步以上),“速度过慢,健身的效果就大打折扣了。”

除了提高步速,正确的走路姿势也很重要——跨步应后脚跟先着地,再有意识地让脚底、脚趾着地,接着再以脚趾用力蹬离地面。“腰背挺直,不要像跑步那样前倾身体。双臂要主动摆动,摆动双臂使上下臂呈约90度,有节奏地摆到胯后,向上则摆到与肩同高。”杜睿昆描述道。

>>>新闻+ 日行万步怎样才算标准?

“日行万步身体就会更好”一直以来都是深植人们心中的健康常识,但这并不是简单的一万步。专家建议:对于身体健康的人群来说,每周至少5天,每天30分钟的中等强度的有氧体力活动;或者每周3天,每天20分钟较大强度的体力活动;这30分钟中等强度可以分次进行,单次至少每次持续10分钟或者以上。

学习十九届五中全会精神 凝聚高质量发展体育力量

贯彻全会精神 谋划长远大计

浙江体彩展现 责任与担当

通讯员 许利芳 本报记者 徐 晶

本报讯 日前,省体彩中心通过召开党总支(扩大)会议等形式,认真组织、传达学习贯彻中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议精神。

“既要着眼长远,统筹谋划,高质量编制体彩事业‘十四五’规划,谋划体彩大计,又要着力当下,对标对表,全力抓好今年目标冲刺和明年思路谋划。”省体彩中心相关负责人介绍道,在体育彩票发展关键时期,深刻理解全会精神对做好当前重点工作、落实体育彩票重点任务有着重大指导意义。要把学习好、宣传好、贯彻好党的十九届五中全会精神作为当前和今后一段时期的首要政治任务。通过集中组织,原原本本、认认真真学习,使全会精神传达到每个人,把思想统一到习近平总书记重要讲话和党中央决策部署上来。

面对今年的特殊情况,今年的1-9月,浙江体彩克服新冠肺炎疫情和彩票政策重大调整的影响,销售体育彩票89.08亿元,为国家筹集体彩公益金25.12亿元,实现体彩销售从7月份起连续三个月同比正增长,体彩公益金筹集从6月份起连续4个月销量同比正增长。

浙江体彩将进一步提振精神,推进体育彩票重点工作,卖人民满意的好彩票,筹社会急需的公益金。同时,继续时刻绷紧风险防控和疫情常态化防控的弦,守牢安全底线,确保全省近万家体彩实体店安全运行,切实把党的十九届五中全会精神贯彻落实到当前各项具体工作中,体现浙江体彩的责任和担当。

横扫晋级



昨日下午,2020中网巡回赛CTA800广州站男单比赛中,浙江希望之星吴易昺横扫对手晋级四强。本次比赛浙江队全员出击,均展现出完美的竞技水平,值得一提的是男单小将布云朝克特还战胜了“前一号”张择,爆出本次比赛的一大冷门。