

# 体育援藏 助力西藏全民健身与全民健康深度融合

为提高西藏群众科学健身素养,推动体育强区和健康西藏建设,9月11日,2024年体育科普援藏示范活动暨西藏干部职工科学健身指导与宣传活动在西藏自治区山南市隆子县启动。此次活动由国家体育总局科教司、西藏自治区体育局主办,自治区体育科学研究所和西藏传媒集团有限公司承办,未来几天,活动还将陆续走进斗玉珞巴民族乡、扎日乡、玉麦乡等地,为群众提供丰富的体育科普内容。文/记者 王静 图/记者 阿旺尼玛 平措次仁



## 体育科普进西藏 援藏活动暖人心

9月11日,在隆子县委档案馆会议室,当地群众收获了满满的科学健身“干货”:青海体育科学研究所专家祁继良、国家体育总局体育科学研究所助理研究员张旸和总局运动医学研究所副主任医师冯学会,相继进行了高原科学健身方法、慢性病科学健身、运动损伤防治等科学健身讲座。

隆子县群众次仁央宗听了专家讲授之后,高兴地对记者说:“非常感谢从区外来的专家们!讲座内容非常实用,我平时对着电脑工作比较多,专家还给我们示范了在办公室健身的小动作,非常有益。”

国家体育总局高度重视援藏工作,并专门印发《“十四五”体育援藏规划》来支援西藏体育建设。在新中国成立75周年和对口支援西藏30周年的重要节点,国家体育总局组织区外专家学者团队赴藏,在山南市隆子县和周边乡镇广泛开展便民实用的体育科普活动,涵盖科学健身讲座、医疗专家义诊、体育科普进军营、体质监测进校园、冠军讲座等多项活动,推进体育科普、体医融合、全民健身的深度融合,为西藏干部职工和农牧民群众送出了丰富的体育科普健康“大礼包”。

国家体育总局科教司综合处处长田彤桂表示,体育是关系人民健康和幸福的事业,体育科普是落实全民健身国家战略的重要内容和有力抓手。随着人民群众生活水平的提高,大家对于科学健身的需求也在不断提升,尤其是对于高原群众来说,把最新的运动医学成果和健康服务送到这里,不仅回应了百姓需求,也是我们践行“以人民为中心”的体育发展理念的实践,未来,国家体育总局科教司还将继续组织体育科普活动,加大体育科普宣传力度,在全社会形成崇尚健身、科学健身、追求健康的良好氛围。

## 冠军励志课 传递体育正能量

“体育精神的核心是什么?”“坚持!”在隆子县中学,羽毛球世界冠军李茵晖动情地讲述着自己的运动经历,当她问到体育精神时,学生们都齐刷刷地举起了手。在李茵晖的鼓励下,有些羞涩的学生们分享着对运动的热爱和学习生活中的“小苦恼”。来到操场上,李茵晖手把手教导学生们掌握羽毛球运动技巧,大家享受着羽毛球运动带来的快乐,在交流中体会到团结协作、顽强拼搏的中

华体育精神。

“我之前就打过羽毛球,今天李老师教我们,我才知道我的握拍方法和挥拍动作都是错的,现在学会了正确动作,以后我会打得更好。”隆子县中学初三(4)班的索朗罗布开心地说。

“当地学生对体育非常热爱,身体素质也很好,在教羽毛球的时候能看到大家都很认真地学,很想参与到项目中。”李茵晖说,“能在学生心中种下一颗运动的种子,我认为这样的活动很有意义,以后我也会身体力行地去更多地区推广羽毛球运动。”

操场另一旁,正在进行体质监测的队伍也是热闹非凡,学生们跃跃欲试,都想通过体质监测了解自己的身体素质,进而调整锻炼方式。“平时我也喜欢体育,在学校运动会100米项目中还拿到了冠军。之前没有参加过类似的体测活动,这次我在纵跳测试时成绩达到了57厘米,老师表扬了我,以后我会继续加强体育锻炼,充分发挥自己的特长。”初三(7)班学生阿旺罗布高兴地说道。

此外,山东理工大学体育学院教授马国栋也在隆子县中学举行了针对青少年的科学运动讲座。

## 专家义诊送健康 爱心情暖夕阳红

在医疗专家义诊活动中,北京大学深圳医院运动医学与康复医学中心主任张新涛和北京同仁医院眼科中心正高级研究员、副主任医师张青来到了隆子县特困人员集中供养中心,受到老人们的热烈欢迎。在工作人员的协助下,医疗专家团队迅速布置好义诊区域、准备好各类检查仪器,耐心地为每一位老人提供专业的医疗咨询和诊断服务。

“今天义诊了大概有60位老人,都有一些共性的问题,主要都是因为紫外线和干燥引起的干眼症和白内障,白内障占80%~90%,而且都比较严重,还是需要尽快治疗,平时也要佩戴墨镜或者经常用温水温敷清洗。”张青说。医疗专家们认真解答了老人们提出的各种疑问,并针对不同的情况给出了专业的建议和治疗方案,同时还提醒他们日常生活中的注意事项。

“我眼睛看东西越来越模糊,一直想去医院看看,但是年纪大了行动不方便,今天医疗专家团队到这里来给我们检查,让我们足不出户就可以享受高水平的医疗服务,吐切囊(藏语‘太感谢了’)!吐切囊!”隆子县特困人员集中供养中心入住老人次仁白玛激动地说。

