

健身气功如何惠及百姓健康



健身气功是中华民族特有的传统健身养生方式,2003年被国家体育总局正式确立为第97个体育运动。目前由国家体育总局创编推广的健身气功共有9种,包括易筋经、五禽戏、八段锦、六字诀4种老功法,和2009年以来创编出的大舞、马王堆导引术、养生十二法、太极养生杖和十二段锦5种新功法。目前淮南市规范化的健身气功站点46个,业务骨干163人,常年参与人员10000余人。这与其他如篮球、乒乓球、跑步等健身方式相比,存在很大的差距。深入了解淮南市健身气功现状,找到解决发展健身气功“瓶颈”,有很强的现实性和迫切性。

1. 淮南市市健身气功发展现状

一是群众认知度低。随处可见的健身人群中,健身气功练习者仍是少数,很少有人认识到健身气功对健康的益处,群众认知度低是健身气功没能被推广普及的主要原因。相比秧歌、广场舞等锻炼方式,健身气功看似节奏缓慢,但其注重调节气息,对器官和骨骼都有益处。

二是老龄化现象严重。目前健身气功练习者群体中,以中老年人为主,年轻人较少参与健身气功,人们普遍认为健身气功是中老年人的专属运动项目,认为健身气功动作缓慢,运动量小,与青少年好动的天性不符,其实不少人健身气功老少皆宜,有些健身气功专门编创了少年版、青年版,非常适合青少年练习。

三是基础设施亟待改善。健身站点是健身气功传播的主阵地,然而,由于缺乏资金投入,许多站点建设过于简陋。不少站点没有专门的练功场所,大多集中在公园、广场,服装、音响设备等都是站点自筹解决。站里想开展活动扩大健身气功的社会影响力,但苦于没有经费、场地等支持,活动难以开展。农村地区在健身气功推广普及方面几近空白。农村基础设施不足,专业指导人员缺乏,限制了农民群众接触健身气功的机会。

2. 发展健身气功,惠及淮南人民,实现健康淮南

一是正确引导。首先要让普通群众

有机会接触健身气功,了解其对健康的作用,从而吸引更多的人特别是中青年参与其中。充分利用广播、电视、报纸等媒体,使广大群众认识到健身气功是一项传统的体育项目,与其他群众体育项目一样是全民健身活动的一种形式,吸引年轻人广泛参与。以站点为基础,相继成立健身气功协会,对新增站点的建设提出指导,在站点管理上更为规范。有了协会的统领,原本自发性的气功练习成为有组织的群众运动,更有利于健身气功的发展推广。

二是科学管理。重点加强了健身气功站点科学规范的管理,采取社会体育指导员二、三级教学模式,举办县级、市级健身气功社会体育指导员培训。增加专项技术考核内容和力度,对于专项技术考核内容不合格者不予发放合格证。严格执行审批把关,规范健身气功管理工作,使健身气功朝着健康有序的方向发展。积极选派人员参加全省健身气功教练员、裁判员培训班,使一批比较年轻、文化素质较高的健身气功爱好者加入到推广普及健身气功工作中。

三是形式多样。开辟新的传播途径,拓宽传播渠道是健身气功管理方式改革后的工作重点。学校应该成为今后推广健身气功的主阵地之一,通过教学的方式让大中小学生认识健身气功并参与其中,既强身健体,又传承传统文化。积极推进健身气功进机关、进学校、进工厂、进农村、进社区,选派优秀健身气功骨干深入到一线指导练习健身气功等,铸健身气功品牌,打造精品赛事,起到引领示范作用。

陈远军

2016 淮南国际 半程马拉松赛 11月20日鸣枪开跑



9月27日上午,万达广场·2016淮南国际半程马拉松赛新闻发布会在淮南市政务中心召开,淮南市政协副主席方严、市政府副秘书长官传敏、市体育局局长陈树等组委会领导出席发布会并共同按下大赛启动球。

据了解,本届淮南国际半程马拉松赛由淮南市人民政府主办,淮南市体育局承办,赛事设计规模10000人,其中半程马拉松3000人,迷你马拉松3000人,亲子马拉松4000人,参赛对象为全国马拉松爱好者、国际马拉松爱好者。目前,赛事官网搭建工作已经完成,官方微信公众号已开通,预报名将在9月30日正式启动。赛事将于2016年11月20日上午8:00举行,起(终)点均为淮南市体育文化中心。

万达广场·2016淮南国际半程马拉松赛是淮南市继成功举办两届奥林匹克日淮南长跑活动、“环中国”国际公路自行车赛等知名赛事后,进一步促进全民健身活动与健康产业蓬勃发展的又一重要赛事。赛事的举办旨在汇聚世界各地运动员和观赛游客走进淮南、了解淮南、体验淮南,营造一场全民健身的狂欢热潮,打造一张健康向上的靓丽名片。

购体彩大乐透 为爱车加满油

淮南体彩感恩回馈啦!购体彩大乐透,免费为爱车加满油!彩民朋友们注意哦!小车加满油才能开在逐梦路上飞的更快!如果你家没有车也没关系,送给亲戚朋友也是非常有爱心的举动!快来参加吧!

一、活动主题:

购体彩大乐透 免费为你加油

二、活动时间:

大乐透9月28日(晚20:00)第16115期至10月22日第16124期,共10期。

三、活动内容:

活动期间,彩民在淮南市辖区内体彩网点购买大乐透,单张票满12元以上(含12元),单式倍投,胆拖、复式、追加均可(详情进各彩票投注站点咨询)。

在活动周期内凡符合金额的大乐透彩票序列号倒数第3、4、5位分别为“188、388、588、788、988”的前99名彩民(中奖名额的产生以彩民上传彩票照片至“淮南体彩”微信公众号的先后顺序为准,不以彩票打出时间为准),各奖励中石化加油卡500元。

四、彩民兑奖流程

1、彩民中奖后,需第一时间与分中心取得联系,上传照片至“淮南体彩”微信公众号登记确认,确认后七天内,中奖人持本人有效身份证和彩票原件到淮南分中心办理领取手续。

2、活动促销名额在活动期间发放完毕活动即停止;活动期间内未发放完的,活动时间顺延,直至99个名额发放结束为止。活动时间截止后七天内兑奖结束,逾期将不再给予兑奖。

冯程程

淮南市体育局积极备战安徽省 第四届全民健身运动会

安徽省全民健身运动会是与安徽省运动会并列的、由省人民政府主办的全省两大体育盛会。宗旨在于贯彻落实全民健身国家战略,充分发挥体育多元功能和综合效益,促进我市经济社会全面协调发展。淮南市高度重视备战参赛工作。一是领导重视。此次淮南市代表团由淮南市政府副市长成祖德任团长,市政府副秘书长官传敏、市体育局局长陈树、副局长秦红权任副团长,市体育局群体科科长卢忠任联络员。二是参加项目众多。在设置的全部34个项目中,淮南市参加羽毛球、体育舞蹈、迷你马拉松等27个竞赛项目和1个自创的具有浓郁地方特色的展演类体育健身项目。其中,乒乓球、毽球、柔力球、象棋、健身气功、健身秧歌、传统武术等项目极具竞争优势,凤台花鼓灯将作为淮南市特色项目前往展演。三是涉及人群广泛。淮南市各县区各单项体育协会踊跃报名,共有298人参赛,年龄层跨度较大,从十几岁的中学生到六七十岁的退休老人,涉及学校、企事业单位、公司矿厂等不同领域和行业人群。四是筹备工作有序。二次报名和体检都已全部结束,所有参赛单位和个人按照相关文件认真执行前期各项要求,积极加紧赛前训练,力图发挥最佳水平,展现淮南人民良好的精神面貌。

张晶



活动内容:

2016年9月28日(晚20:00)第16115期至10月22日第16124期,彩民在淮南市辖区内体彩网点购买大乐透,单张票满12元以上(含12元),彩票序列号倒数第3、4、5位数分别为“188、388、588、788、988”的前99名彩民,各奖励500元中石化加油卡一张。

兑奖办法:

- 1、彩民中奖后,在彩票空白处写上自己的姓名和联系方式,扫描上方二维码,关注“淮南体彩”微信公众号,通过“拍照”功能将中奖彩票照片上传确认,分中心通过微信回复是第几位中奖者。中奖人持彩票原件和本人有效身份证件七日内来淮南体彩中心兑奖,逾期视为弃奖。
- 2、中奖名额的产生以彩民上传彩票照片至“淮南体彩”微信公众号的先后顺序为准,不以彩票打出时间为准。99个名额在活动期间发放完毕活动即停止;活动期间内未发放完的,活动时间顺延,直至99个名额发放结束为止。活动时间截止后七天内兑奖结束,逾期将不再给予兑奖。
- 3、淮南体彩中心联系电话:0554-2694897、0554-6656079

(本活动最终解释权归安徽省体育彩票管理中心淮南分中心所有)