



激情、愉悦、健康——

国庆长假运动乐

本报记者 刘 晓

每年的国庆长假，都是“衡量”中国人生活方式变化的重要维度。近年来，随着国人假日生活的丰富，体育与健身正逐渐成为度假新方式。从体育赛事、体育旅游到健身休闲，体育与假日的碰撞创造出越来越多的新景象、新产业，也为国人提供了更多健康新选择。

看个够：顶级赛事“扎堆”

10月7日是国庆长假的最后一天。当晚，国家网球中心钻石球场，第15届中国网球公开赛男女单打冠军在此产生。

“每逢国庆看中网成习惯了。”北京市民林先生说，长假期间一家人来球场看了两场比赛，感觉“中网的氛围一天比一天好，观众也越来越专业”。

对于中网的影响力，中国球员张帅也有切身感受。“在假期，很多球迷从全国各地来到北京。他们中的一些人甚至需要坐23个小时的火车才能到达这里。”她说，在中网，有很多球迷在现场为她欢呼，这在其他一些比赛中是体会不到的。

作为世界网坛“中国赛季”的高潮，国庆期间上演的中网总能吸引全国球迷的目光。近年来，每年都有超过20万人来到国家网球中心，观看这项顶级网球赛事。熙熙攘攘、人山人海的场面不逊于一个热门景点。观看比赛、购物餐饮、主题活动……中网为前来观赛的观众营造了一个精彩的综合空间，让“看中网”成为国庆长假的热点。越来越多的孩子也因此拿起了球拍，优秀的青少年网球爱好者开始参加网球训练。

顶级体育赛事纷纷“定档”国庆长假，已然成为趋势。10月5日，NBA中国赛首战在上海打响，费城76人与达拉斯独行侠为中国球迷奉上了一场精彩的表演。如今，中国篮球市场的热度及影响力与日俱增，无论NBA联盟还是各支球队，都希望借此赢得中国球迷的心。

即便坐在家中，国庆期间的体育赛事也足够精彩。在日本举行的女排世锦赛进入第二阶段，中国女排的表现令球迷牵肠挂肚；在格鲁吉亚举行的国际象棋奥赛上，中国国象男女队双双捧得冠军奖杯，经过几代人的努力，创造了奇迹。

玩个够：体育旅游风靡

除了观赏，参与和体验式的体育赛事同样为数不少。国庆长假期间，马拉松赛事的热潮依然不减。在北京平谷半程马拉松比赛上，不少市民报名参加体验和亲子组比赛，以运动方式享受假期；在广西柳州，国际水上狂欢节在国庆期间举行，来自全国各地的1500多人畅游百里柳江；在天津，东丽湖畔的环湖自行车赛吸引了众多骑行爱好者。

今年国庆，家在南京的赵先生到云南旅游，在欣赏美景的同时，还不忘换上运动鞋，到滇池旁的海埂公园跑步。“云南景色很美，边看风景边锻炼身体，更是别样的享受。”

长假期间，不少人像赵先生一样，加入了体育旅游、健身休闲游的潮流。随着旅游方式从观赏性旅游向体验型旅游发展，体育旅游成为旅游升级的最好载体。

数据显示，到2020年，中国体育旅游总人数将达到10亿人次，占旅游总人数的15%，而体育旅游总消费规模有望突破1万亿元。去年国庆和今年春节前，国家体育总局都发布了“体育旅游精品线路”，鼓励游客参与和体验。

与此同时，多个旅游资源丰富的地区也乘上体育旅游的快车，健身休闲产业成为经济社会发展的新兴力量。例如，云南省提出打造“健康生活目的地”，力争2025年健身休闲产业总规模达到600亿元，创建3个以上国家级体育（户外运动）产业园区，建设20个国家运动休闲小镇或特色体育小镇，打造50个左右国际国内知名的健身休闲和体育旅游品牌项目。浙江、安徽等省份也在尝试“体育+旅游”的跨界融合，“体育+旅游”类特色小镇不断涌现。

动个够：运动处方受捧

很多人虽然没有走向赛场或走进自然，但同样把健身融入到了假期生活中。在北京工作的小宁，国庆假期选择了“留守”。“虽然不出游，但是也不想‘宅’在家里。所以去了几次健身房，还跟朋友去打了网球。”

随着全面健身融入生活，运动与锻炼已内化为人们的生活方式，变得不可或缺。无论是工作还是休假，健身都是不可或缺的日常。

对于尚未形成健身习惯的人而言，长假过后的日子恐怕有些难熬。一方面是“长假综合征”的来袭，另一方面是“每逢佳节胖三斤”的烦恼。对此，一张运动处方不可或缺。

专家表示，长假里不少人吃得多、动得少，摄入量和消耗量不平衡，而体育锻炼过少和日常活动减少是主要慢性病发生的首要因素。因此，要迈开腿，管住嘴，先把运动做起来，然后再从运动量多少确定应该吃多少合适。

专家建议，在一般性有氧运动的基础上适当增加一些负重锻炼，靠负重锻炼增强肌肉功能、抵抗衰老。运动锻炼一定要持之以恒，坚持3个月会形成稳定的习惯，而坚持半年将形成牢固的习惯。

图片说明：

图① 10月1日，突尼斯贾兹里在中网比赛后与观众合影。

宋彦桦摄（新华社发）

图② 10月4日，跑步爱好者在乌鲁木齐雅玛里克山自驾越野赛中。

新华社记者 胡虎虎摄

图③ 10月3日，参赛选手在西藏登山大会自行车越野挑战赛中。

新华社记者 普布扎西摄

赴黎维和医疗分队举行救援演练

『中国医疗人员真专业』



在联合国驻黎巴嫩部队东区司令部的中国医院，中国医护人员在演练中对伤员进行紧急救治。

赖晋安摄（新华社发）

“塞尔维亚有官兵从高处坠落，疑似头部受伤，请求医疗支援！”

本月4日正值中国国庆假期，驻扎在黎巴嫩的中国第17批赴黎维和医疗分队，与联合国驻黎巴嫩临时部队（联黎部队）东区司令部塞尔维亚机动预备队官兵展开了一次医疗救护应急演练。

这次演练以附近友军晚间遇到突发伤情为背景展开。接到请求救援信号后，中国维和医疗分队立即启动应急救援预案，派出应急医疗小组迅速赶往现场，对伤员进行紧急处理后，转至中国维和医疗分队医院进行治疗。

同时，在医疗分队医院值班的医护人员做好救援准备，启动相关救治流程，给予监护、吸氧、建立静脉通道。待伤员情况稳定

后，医生马上对其受伤部位进行医学影像检查，判定伤情为颈椎滑脱。随后专家紧急会诊，并按照联黎部队标准作业程序，申请紧急空中医疗后送，将伤员转诊至上级医院，以便接受进一步治疗。

“本次演练不设脚本，需要处置的科目都是根据现场情况临时导调，目的就是强化官兵的作战意识和应急处突能力。”中国维和医疗分队医院院长罗茂华说。

中国第17批赴黎维和医疗分队今年5月底部署至任务区。该医疗分队由30名官兵组成，主要负责联黎部队东区4000余人的医疗转诊、医疗救治、伤病员后送等任务。

据医疗分队介绍，此次演练所模拟的情况并不罕见。在复杂多变的维和任务区，人

员受伤时有发生。近期，他们就曾接连紧急抢救了多名突发伤病的外军维和官兵，并动用了直升机空运后送。

上月22日，一名芬兰维和部队成员在运动时意外受伤，情况十分危急。中国维和医疗分队接到请求救援信号后，迅速启动救治预案，医护人员第一时间赶往现场，将伤员转至医院进行救治，经初步诊断伤员为颈椎脱位。因受医院设备条件限制，医护人员立即申请启动直升机后送程序，使伤员得到有效救治。

“中方医疗人员面对突发情况能够迅速反应，从容应对。”塞尔维亚下士格罗兹达尼奇评价说，“他们真的非常专业，让维和官兵在任务区得到了高效医疗服务保障。”

（据新华社电 张鹏、刘伟、蒙卓霖）

我国百姓摄入乳制品结构相对单一

本报电（立风）中国乳制品工业协会近日发布调查报告显示，我国百姓摄入乳制品结构相对单一，约22.5%的百姓每天喝奶量能够达到300克及以上。大多数人只喝牛奶或酸奶，经常食用其他乳制品的人不足20%。

专家建议加强乳制品饮用常识科普，培养正确的意识和习惯，鼓励企业研发更加多元的产品，改善和丰富《2018年中国人奶商指数报告》。报告显示，我国百姓对摄入乳制品的意

识较高，但相应知识不够，摄入乳制品量较少、结构单一。约22.5%的百姓每天喝奶量能够达到300克及以上。大多数人只喝牛奶或酸奶，经常食用其他乳制品的人不足20%。

专家建议加强乳制品饮用常识科普，培养正确的意识和习惯，鼓励企业研发更加多元的产品，改善和丰富《2018年中国人奶商指数报告》。报告显示，我国百姓对摄入乳制品的意

内地与香港团队获心脏病微创治疗突破

据新华社香港电（记者朱宇轩）香港亚洲心脏病中心近日介绍，内地与香港医疗团队合作，利用内地研发的新型医疗器械在香港完成两例心脏病微创手术，使心脏病微创治疗取得新突破。

据介绍，今年7月，香港亚洲心脏病中心、香港威尔斯亲王医院和四川大学华西医学院合作，在香港威尔斯亲王医院完成两例经导管自膨式肺动脉瓣膜置换手术。

手术操刀医生之一的香港亚洲心脏病中心主任林逸贤介绍，先天性心脏病患者在纠正手术后会出现中重度

肺动脉瓣反流，即心脏瓣膜无法完全闭合，血反流入原先供血的心腔内。长期肺动脉瓣反流会导致右心扩大，继而引发右心衰，甚至猝死。

此次手术采用微创方式，医生在病人大腿根部穿刺，通过导管将内地医疗器械公司生产的自膨式肺动脉瓣膜运到肺动脉处，并释放在固定位置。与传统治疗方式相比，经导管肺动脉瓣膜置换手术无须开胸，也无须在手术前预先置入固定支架，减低了治疗风险，减少患者手术创伤，同时缩短了病人的康复时间。

三人篮球 U23 世界杯俄罗斯队包揽双冠

据新华社西安10月7日电（记者姚友明）7日，首届国际篮联三人篮球 U23 世界杯在陕西西安落下帷幕，中国男篮在1/4决赛中15:18负于匈牙利队，无缘四强。男、女子组冠军均被俄罗斯队获得。

单项比赛中，菲律宾19岁小将伦山获得投篮大赛冠军，扣篮大赛与技巧大赛的奖杯分属于斯洛文尼亚人里特洛普和荷兰女将范·费恩。来自俄罗斯的科尔罗娃和她的同胞祖耶夫分获女子、男子“最有价值球员”奖项。