马拉松：从量变到质变

1月6日，厦门马拉松鸣枪开跑。作为国际田联本赛季首场金标路跑赛事，“厦马”不仅承担着打响“头炮”的重任，也承载着许多跑友新年“开门红”的愿望。

今年的厦门马拉松共吸引了8万多人报名，来自38个国家和地区的3.6万人获得参赛资格，成为国内规模最大的全程马拉松赛事。与此同时，越来越红的“厦马”也将眼光瞄向了更高的目标：“白金标”赛事。

2018年10月，国际田联出台了新的赛事标准，引入了“白金标”认证。为此，厦马赛事组委会认真按照标准筹办比赛，成为全球第一个向国际田联申评“白金标”的马拉松赛事。

除了“厦马”之外，新年期间，全国各地的马拉松比赛陆续上演。在北京、大连、烟台、南昌……形式多样的马拉松比赛吸引众多市民参与其中，用跑步开启新的一年。

截至2018年11月底，中国各地举办马拉松类赛事超过千场。虽然赛事总量有所增加，但增速较往年下降不少。去年底，多场马拉松赛事出现志愿者干扰比赛，参赛选手抄近道、替跑等现象，让马拉松赛事遭遇“成长之痛”。

在日前于厦门举行的第三届马拉松博览会上，国家体育总局田径运动管理中心党委书记、中国田径协会副主席王楠表示，中国马拉松运动已经迎来从量变到质变的转折点，正在积极参与社会规则意识构建。

王楠表示，马拉松赛事高增长带来一系列问题，比如赛事发展难以满足跑者日益增长的参赛需求，赛事管理难以跟上跑者几何式的增长速度，赛事组织者和参与者对马拉松文化的认知参差不齐等。只有直面问题、研究问题、解决问题，中国马拉松才能跑得更快、更远、更健康。

据悉，2019年田径协会将通过强调赛事陈述管理、严惩赛事违规行为、完善注册管理办法、追究组委会渎职责任、加强非共办赛事监管等措施，保障中国马拉松运动的有序开展。

参赛选手在2019厦门马拉松赛比赛中。
新华社记者 姜克红摄

新年，从运动开始

本报记者 刘　峣

新的一年，你有怎样的运动计划？跑步、登山、骑行……伴随着新年的阳光，越来越多的人走出家门，用丰富多彩的运动方式开启健康2019。

随着健身场所数量不断增多、百姓科学健身意识日益增强，全民健身的理念深入人心、热潮席卷而来。

冰雪：从北方到南方

除了马拉松，冰雪运动也逐渐成为全民健身的“王牌”。随着北京冬奥会的脚步越来越近，冰雪旋风席卷了大江南北。

在北京，从元旦假期开始，多个公园的冰雪游乐项目全面展开。在北海公园，面积达1.5万平方米的冰场迎来了冬日的首批冰雪爱好者。连日来，各式冰车、冰上自行车等冰上项目吸引了许多游客体验。与此同时，北京市首届冬季运动会群众项目比赛也于近日陆续举行。滑雪、冰蹴球等项目让更多群众享受冰雪运动带来的健康和快乐。

自2014年开始，每年冬天，“全国大众冰雪季”都会如期启动。4年来，“全国大众冰雪季”活动吸引了数千万群众参与，满足了群众冬季多样化的健身需求，在推动“带动3亿人参与冰雪运动”中发挥了带动作用，各式各样的群众性冰雪活动在各地掀起热潮

在黑龙江，“赏冰乐雪”系列活动集纳了4大板块100项内容，贯穿整个冬季，3年来累计带动全国数千万人次参与冰雪运动。在内蒙古，呼伦贝尔冰雪那达慕等极具民族特色的冰雪活动精彩纷呈，带动了冰雪旅游的迅速发展。

如今，冰雪运动不再是北方独享的健身方式。随着冰雪运动“南展西扩东进”战略的实施，冰雪运动跨过长江、加速“南进”。场地设施的建设，让中国冰雪运动人才“跨越山海关”之路日益宽广。

近日，上海地标建筑东方明珠塔迎来了一块面积达600平方米的户外真冰冰场，为市民及游客提供了滑冰好去处。在冰场启动仪式上，飞扬冰上运动中心创始人杨扬说，“10年前的冬天，我站在纽约洛克菲勒中心户外滑冰场边上，看着冰面上人头攒动——有恋爱的情侣，有父母带着孩子，还有独自听音乐翩翩起舞的。他们让纽约寒冷的冬天变得很生动。那时我就在想，什么时候国内能有一块这样的户外冰场，把这种生动和温暖带给大家。今天，我的梦想终于实现了”。

游客在北京颐和园冰场划冰车。
新华社记者 陈晔华摄

甘肃兰州小学生体验滑雪。
新华社记者 范培珅摄

转观念：从“要动”到“会动”

“白衣脱下来，换上心爱的跑鞋。虽然感到有些疲倦，前方道路向我召唤……”1月5日，在北京医师跑团年会上，来自北京市各大医疗机构的跑步爱好者欢聚一堂，用歌声迎接新一年的到来。

成立3年多以来，北京医师跑团倡导健康积极的生活方式，为跑者提供专业的医学指导和后备保障。据统计，北京医师跑团在2018年以官方医师跑者的身份保障了47场马拉松，出动医师跑者2000余人次，救治各类受创伤、损伤和昏迷跑友超过3000人次。其中在北京长跑节、戈壁徒步、沙漠挑战赛等比赛中更是升级医师跑者保障形式，同时承担了固定点医疗服务和志愿者服务工作。

如今，全民健身理念已深入人心，越来越多的中国人实现从被动健身到主动健身的观念转变，但从“要运动”到“会运动”，人们的健身意识还需要进一步升级。医师跑团的跑者们，既是全民健身的参与者，也是科学健身的普及者——近年来，越来越多的人加入到全民健身的普及一线，让健身更加科学、更加健康，让每一位老百姓都能从运动中有所收获。

在诸多积极变化的背后，是近年来全民健身上升为国家战略，成为健康中国战略的重要组成部分。随着运动习惯逐渐进入和融入百姓的日常生活之中，运动健身的便利也体现方方面面：健身场所和路径越来越多，“互联网+”为健身提供了更多新鲜的方式……

对于全民健身事业的下一步发展，业内人士指出，相关部门应在合理增加社会体育资源有效供给的基础上，以更科学、有序、长远的方式规划体育产业，避免产业重复建设，积极发挥市场作用，助推健身休闲产业发展，优化升级健身消费和服务项目。

2019新年伊始，南方多地迎来第一场雪，凛冽的空气冻得人汗毛直竖。可没想到，各地群众的健身热情却丝毫不减。

笔者日前在湖北、四川等地看到，只要是晴天，县城的广场上就热闹异常，跳舞的、跑步的、踢球的、玩滑板的，男女老少都在健身场地上“任性撒欢”……

全民健身的热潮，给2019年新年带来了新气象。相比于过去吃吃喝喝过新年，越来越多的人选择用运动迎接新年的到来，表达对生活的热爱。

喜看健身新气象

汪灵犀

健身文化在全社会蔚然成风。国家体育总局发布的《中国群众体育发展报告（2018）》显示，截至2017年底，我国体育场地接近200万个，人均体育场地面积达1.66平方米，全国正式登记的体育社会组织年均增幅达到10.86%，社会体育指导员超过200万人……马拉松运动遍地开花，如今国内参加马拉松比赛总人次超过500万。不断增长的数字背后，“健身每一天，幸福你我他”的理念逐渐深入人心。体育融入生活，让生活更加美好。

体育可以改变一个人的精气神。在全民健身的号召下，人们开始热爱体育、热爱健身，愿意在体育运动中感悟人生、喜欢在健身实践中沟通交流。从这个角度看，体育的价值已经超越强身健体，它能够丰富我们的精神世界，从而让我们成为更好的自己。

将全民健身深度融入城市和农村发展、融入百姓生活，正是全民健身事业的发力方向。我国幅员辽阔，东西南北气候条件各异，因地制宜地为各地民众建设适宜的健身设施，显得尤为必要。比如，随着冰雪运动“南展西扩东进”，丰富多彩的冰雪运动与全民健身充分对接，带动3亿人参与冰雪运动，让健身方式不再受“季节的束缚”，让人们的生活更加美好。

保持身体健康、快乐享受生活。2019，全民健身开启新一年。

七彩絮语

链接

中国高校劲吹“健康风”

当下，中国高校正在刮起一股“健康风”“体育风”，“无健康、不大学”“无体育、不大学”正在成为更多高校管理者及大学生群体的共识。

2018年12月，天津大学主办“燃烧我的卡路里”21天训练营，从100多名报名同学中筛选出20名胖学生参加。结课考核达标的同学不仅能拿到2个第二课堂学分，还有望得到自行车、游泳卡等奖励。

据天津大学场馆中心办公室主任、训练营的组织者之一张建斌介绍，这是校方首次尝试推出减肥课程。减肥不是最终目的，主要是想培养学生对运动的热情和习惯，倡导健康生活。

2017年发布的《中国学生体质监测发展历程》显示，我国大学生体质呈下降趋势，肥胖率以每5年提高2%到3%的速度持续上升。2015国民体质监测报告显示，7岁到19岁的学生体质状态，大学生下滑最严重。

近年来，全国多所高校实行体育改革，用硬指标约束提升大学生体质，如清华大学从2017级本科生开始，不会游泳者不能毕业。浙江大学从2018级本科生起，每学期要跑满48次，男生每次超过3.5公里，相当于每学期绕西湖跑11圈，女生超过2.5公里，相当于绕西湖跑8圈。

在南开大学，2017年，共有1206名本科生获颁体质健康证书，这是我国高校第一次向毕业生颁发体质健康证书，旨在表彰始终坚持体育锻炼、毕业学年度体质测试成绩达到“及格”标准的同学。2018届毕业生中有1582人获得了体质健康证书。南开大学体育部主任季纳新说，颁发体质健康证书，不仅仅为了引导学生重视自身体质状况，更体现出南开大学的育人标准。

在推进健康中国建设的大背景下，2017年4月发布的《中长期青年发展规划（2016-2025年）》指出要持续提升青年体质健康水平，青年体质达标率不低于90%，引领青年积极投身健康中国建设，要“在学校教育中强化体质健康指标的硬约束”，让更多青年“培养体育运动爱好”，“养成终身锻炼的习惯”。

2018年12月，安庆师范大学宣布，体测不合格，学生将难拿毕业证。实际早在2017年，安庆师范大学就引入手机运动软件，将软件记录的日常锻炼情况与学生期末体育成绩挂钩。该校2016级、2017级、2018级全体学生都必须坚持跑步打卡。

体质不强，谈何栋梁？多名专家分析认为，因为高校看到了大学生体质下降，因此在发挥带头作用，但相较于国家规定，这也是在“补课”。

2014年，清华大学恢复本科生“第一堂体育课”，是新生入学教育的一大特色。2018级本科新生第一堂体育课上，清华大学对学生提出“三个一”的要求，即学会一个运动项目、参加一个体育协会、每学期至少参加一次体育竞赛，“无体育、不清华”深入人心。　（据新华社电）

沪公立医院门诊超三成患者预约就诊

据新华社电 根据最新调查结果，2018年上海市公立医疗机构门诊病人预约率达到30.18%，门诊病人的主要预约方式为现场预约、微信/支付宝/APP等移动端预约和互联网预约，占据了预约方式的约85%。

此外，还有患者通过其他方式预约就诊，包括电话/短信预约、家庭医生预约、诊间预约和病房预约等方式。门诊病人对“医院提供多渠道的预约方式”满意率达到89.67%。随着上海市公立医疗机构门诊预约方式的多样化和病人对门诊预约的接受度提高，门诊预约率还将不断增加。

在上海市卫生健康委的指导和支持下，由上海医药卫生行风建设促进会主导、复旦大学公共卫生学院共同开展的“2018年上海市公立医疗机构病人满意度调查”近日完成。调查共涉及上海96所公立医疗机构。

“健康家庭公益中国行”郑州启动

本报电（黄伟伟）“走百城进千乡 健康家庭公益中国行”活动近日在河南郑州启动。据悉，此次公益行整体计划历时一年，以郑州为起点，走进河南、天津、山东、广东、四川、湖北、北京等省市的百余所城市、近千个乡镇，深入社区，邀请领域专家、专业讲师，为广大居民带来健康家庭公益讲座，推广健康生活方式，普及法制知识，传递安全意识，帮助万千家庭提升风险防御能力。

本次活动由综合社区服务机构中经国富联合全国营养健康产业委员会共同举办。中经国富官网推出了种类丰富的知识科普栏目，用户可以第一时间了解学习经济金融、健康养生、子女教育、法律法规、风险防范等方面的知识内容。