

休闲时代

北马回归 再现城市风景线

本报记者 刘方圆

11月6日,北京马拉松(以下简称“北马”)时隔两年成功举办。虽然本次北马只接纳拥有北京户籍及居住证的长跑爱好者参加,但近两万人的参赛规模确实是一件让体育人感到振奋的事情。很多人更希望北马的成功举办能够成为疫情之下体育行业逐步恢复常态的一个风向标。

天气虽冷 人心却很热

北马鸣枪的这个清晨,北京的气温只有5℃左右,对于大部分参赛的大众跑者来说,这样的气温还是有一些挑战的。然而,气温虽冷,跑者的心却是热的。一直对北马心心念念的郝光富今年终于圆了自己的“国马”梦。2019年,开始跑马的他因为没有马拉松的赛事成绩而不具备报名北马的资格。随后他先后参加了西安、成都、广州、厦门等地举办的马拉松赛事,也将自己的马拉松成绩跑进了3小时30分。

“有了信心和成绩,准备跑北马时,北马却因疫情原因停赛了两年。”郝光富表示,今年由于跑量不够,并没有突破自己的最好成绩,但对北马的赛事还是连连称赞。“北马不愧被称为‘国马’,赛道又宽又平坦,途中设有25个补给站,为参赛选手的体能补给做了充分保障。”

“我这次的成绩不是太理想,只跑4小时23分。”已经有10年跑马跑龄的洪宝恩算是个资深户外运动者了。“最近没太专注于长距离的跑步训练,所以33公里以后,腿部肌肉有点跟不上,掉速比较明显。”

洪宝恩的北马从2012年开始,开始连续8年每年都跑。“2015年之前,北马基本上不用抽签,只要有赛事成绩,报名就可以参赛。大概从2017年开始,报名人数就激增到9万多人,开始抽签制度。”洪宝恩说,可见跑步人群在几何式增加。“我所在的电建集团就有自己的跑团。从2017年起,我们的POWER跑团正式成立,单位里喜爱运动的人都被吸纳进来,有时健步走,有时5公里跑,总之跑团人数越来越多,现在已经有69名成员了,这次参加北马的就有5人。”

洪宝恩说,跑马属于极限运动,跑友一定要认真评估自己的身体条件和能力,循序渐进,不能贸然参与高强度的比赛。“一般来说,跑马的选手每月的基础跑量要保持在100—200公里,如

果对于追求成绩的选手,基本跑量要达到300公里以上。”

跑道上除了充满激情的跑友,志愿服务的人群也热情高涨。

“第一次当志愿者就见证了北马40岁的生日,真是太有意义了。”张健说,她当初报名志愿者主要的目的是想给参赛的先生现场加油,结果没想到忙起来连先生的影子都没见到。张健的志愿服务站点在7.5公里处的军博站,主要功能是给运动员补水。“7:50分左右,第一批参赛选手就经过我们的补给站了,所有的志愿者都兴奋地大喊加油。6个小时下来,水用了十几箱,我们的嗓子也喊哑了。”张健却兴奋地说,虽然辛苦,但很快乐。

“这次收官的跑友是一位86岁的老先生。他这么大岁数还能完成全马赛事,真是太激励人了。”张健说,今后她也要迈开步子,加入到跑步健身的行列,争取跑到80岁。

严格防疫下恢复比赛

北京马拉松是经国际田径联合会(IAAF)认证的中国最高水平马拉松赛事。创办于1981年的北马也是内地历史最悠久的马拉松赛事,有“国马”之称。受新冠肺炎疫情影响,北马在2020年和2021年按下暂停键。

今年重启的北马为获得2021年参赛资格的选手保留了参赛名额,但要求选手必须严格遵守防疫要求。新报名的大众选手则必须是年满20岁的北京常住人口,且2019年1月1日至2022年8月31日期间,马拉松赛完赛有效成绩在6小时内或半程马拉松赛完赛有效成绩在3小时内。

全国政协机关工作的廖澄澄就是去年中签的幸运儿。由于今年延续了去年的名额,也让她参加了北马40岁的“庆生会”。“能参加这样一场有纪念意义的赛事本身就特别,而且北马的起

点设置在天安门广场,从这里出发让人觉得格外神圣。”廖澄澄说,“在这种疫情防控的形势下北马如期举办,真要为赛事主办方细致严谨的工作点赞。”廖澄澄说,赛事服务的各方面都做得很到位、很智能。“我们在赛前到顺义会展中心领取资料,人脸识别录入后,第二天的比赛就不用带任何证件,戴着口罩进场就可以显示每位参赛选手的全部信息了。”

根据本届赛事疫情防控要求的相关规定,参赛选手必须接种三针疫苗、赛前7天未离开北京、每日登录官网进行健康申报、提交《健康安全责任书》、领取物资和参加比赛时出示24小时内核酸检测阴性证明、赛后48小时内完成一次核酸检测。

此时北马的成功举办,不仅让跑者参与了比赛,也给更多人带来健康生活的信心。

这不仅仅是一场赛事

从1981年开创中国城市马拉松先河,到1998年率先向社会大众开放,再到如今打响中国路跑回归的重要一枪,40岁的北马不仅仅是一场马拉松比赛。

北京体育大学体育休闲和旅游学院副院长蒋依依说,北马赛事回归,引起如此高的关注度,说明休闲运动与大众生活越来越密不可分。“一方面是我们社会经济发展到一定程度的结果,大众参与大中型的体育运动明显增加。我国的人均GDP已经达到了1万亿美元,

所以跑步、滑雪等一系列运动项目开始走入寻常百姓家;另一方面,我国举办的大型体育赛事越来越多,比如今年成功举办的北京冬奥会,虽然赛程并不长,但前期的宣传、后期场馆利用,都为大众体育提供了更好的服务。”

“其实,现代的体育运动已经超越了强身健体,还包含很强的社交属性。不同的运动方式,成为人们沟通交流的载体。”蒋依依说,北马作为金牌马拉松赛事之一,其意义还远不止于此。“马拉松赛事本身对于城市品牌的塑造有非常重要的意义。就像著名的环法自行车赛,通过赛事让全世界的人了解了法国的自然风光,对城市品牌作了非常好的宣传。此外,马拉松赛事也带动相关装备链的发展,好的赛事是体育产业发展的推动器。”

据悉,今年10月,体育赛事再迎政策红利。《户外运动产业发展规划(2022—2025年)》发布,明确提及要提升户外赛事与节庆活动品质。以政府引导、市场主导、全民参与为原则,按照常态化疫情防控要求,组织举办观赏性强的户外运动竞赛表演活动,以及群众喜闻乐见的参与型户外运动赛事活动。鼓励各地结合自然、人文特色资源,培育户外运动赛事与节庆活动。到2025年,打造100个全国知名的户外运动赛事与节庆活动品牌。

历经40余年的发展,北马不仅成为一项知名的体育赛事,更点亮了城市的地标,推动城市的发展,带动更多人加入全民健身的行列。



科学健身

运动让生活更美好

李相如

日前在四川省成都市举行的首届中国(成都)生活体育大会将“生活体育”这一主题鲜明提出来,旨在推广生活体育理念,传递健康生活态度,传播生活体育价值观念,让更多的人将体育当成生活的一部分。

大会主要设置三个板块的日程:“开幕式及主题演讲”“圆桌对话”“美好生活运动榜样嘉年华晚会”,通过发布“中国生活体育观察报告”“中国城市生活体育评价指标体系”,启动“中国城市生活体育指数”调查,激发全国各地参与体育生活化进程中。

生活是一种常态,让生活体育理念走进每一个寻常百姓之家,并成为一种新的生活方式,是这次大会的初衷之一。本届大会推出了“美好生活 运动榜样”九个榜样称号及一个评委会特别贡献奖。获奖都来自普通老百姓,他们用体育的力量充实生活,改变自己,也影响他人,成为了第一批生活体育的鲜

活代表人物。

生活体育是近期正在形成的一种理念,是人们主动自发地追求科学健身、促进健康的生活方式,以丰富体育文化生活,提高生活品质,以体育兴趣带动身心愉悦,从而使人民的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续为目的的体育活动和生活方式。

随着生活体育理念在中国大地上的兴起,这次生活体育大会选取了北京、上海、杭州、武汉、广州、深圳、重庆、成都等为代表的“先锋城市”作为生活体育要素与观察的城市。首次发布的《中国生活体育观察报告》主要围绕“以城市定位与发展战略、生活体育人文特色、生活体育项目亮点、生活体育供需关系和生活体育消费特色”等五大要素作为观察点展开观察研究。从要素与观察的结果看,这八座城市从内涵到特征、内容到范畴,都呈现出了许多新时代体育的特征,它们对生活体育的解

读既有共性,又各具特色,展现了现代城市新的生活理念与价值取向。

研究结果还显示:这八大城市的定位都瞄向世界体育名城的目标,例如,北京是世界唯一的一座“双奥”城市,国际体育之都已写进城市建设规划;成都目标是到2025年建成世界赛事名城等;在发展中密切融合本土的人文特色和体育传统血脉,都有特色鲜明的生活体育项目的亮点;在体育供需关系都具有提速的趋势,尤其在体育场地设施建设、健身活动的内容和数量、运动项目和赛事玩法的创新,以及户外运动等新兴项目的开展等方面具有引领作用。同时,这八大城市在体育消费方面呈现跨越式发展。其中北京、上海、深圳等已经闯进人均3000元大关。

根据央视网大数据中心提供的数据,对目前可以统计出的八个典型城市生活体育效果的“运动设施满意度调查”和“健身满意度调查”两项指标进

闲闻趣事

直播间成文艺演艺“新舞台”

本报记者 刘方圆

11月8日,抖音直播发布《2022抖音演艺直播数据报告》(以下简称报告)。报告显示,过去一年,包括戏曲、乐器、舞蹈、话剧等艺术门类在内的演艺类直播在抖音开播超过3200万场,场均观众超过3900人次,相当于每天有近9万场中等观众规模的演出在抖音上演。

如今,线下演出市场受到疫情的冲击,越来越多的线下演出开始探索线上直播。中央民族乐团的青年扬琴演奏家周婷婷自今年7月开始,与同伴一起通过抖音账号“扬琴CP”进行直播,截至目前,该账号已经拥有超过3.1万名粉丝。

周婷婷表示,选择在抖音直播,一方面是由于疫情期间线下演出减少,希望通过直播重新获舞台和观众;另一方面,则是希望把专业的扬琴演出带给音乐厅外的观众,“只有越来越多的人知道和欣赏扬琴,这个市场才能扩大,扬琴才有机会传播得更广。”而直播带来的收入,也为演艺经济注入新的生命力。今年7月,中国舞蹈最高奖“荷花奖”的获奖剧目《醒·狮》原计划在成都进行线下演出,由于疫情原因,演出临时以一元票价转为线上直播,最终吸引了超过340万

人付费观看。可对比的是,根据中国演出行业协会的数据,2021年全国舞蹈类演出均票房约为13.8万元,观众约555人。另外报告显示,近一年,抖音演艺类直播打赏收入同比增长46%,超过6万名才艺主播实现月均直播收入过万元。

除此之外,直播也让更多濒危非遗项目有了新的传承。因时代变迁、多元文化冲击、缺少演出市场等原因,一部分非遗类演出项目面临濒危境地,成为需要保护才能传承下去的手艺。

而这些濒危非遗演出通过抖音直播等平台重新获得关注。报告显示,抖音非遗类直播日均开播1617场,打赏收入同比增长533%。不仅是粤剧、唢呐等大众较为熟知的艺术门类,潮剧、木偶戏、英歌等濒危非遗演出也在直播间收到超千万点赞。

在用户侧,传统文化演出也在收获“新观众”。报告显示,抖音演艺类直播累计观看人次同比增长85%。其中,各年龄段网友对传统文化类演出展现出不同偏好:“00后”爱看相声,“80后”喜欢听古筝,“90后”“70后”“60后”则对粤剧、豫剧、黄梅戏等戏曲类演出情有独钟。

季节的礼物

秋收冬藏话立冬

纪娟丽

“妈妈,你看,一只小松鼠。”顺着女儿手指的方向望去,一只小松鼠正不紧不慢地挪移在深秋的树林里,不似往日嗖地消失在树丛中。

我们驻足观看,不想小松鼠竟慢慢向我们靠近,待到它挪到跟前了,我们才惊异地发现,它“手”里捧着一颗栗子。大概是栗子的分量,放慢了它移动的速度。

“妈妈,小松鼠是在秋收冬藏吗,冬天是不是快到了?”翻看日历,果然第二天便是立冬节气。突然想起去年立冬,女儿参加的那个秋收冬藏的节气活动。

立冬是冬天的第一个节气。元代吴澄编著《月令七十二候集解》中写道:“立冬,十月节。立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”立冬是冬季的起始,也意味着万物开始闭蓄,进入休养、收藏状态。

节气是我国宝贵的农业遗产,立冬节气体验活动正是在一个农场举行的。“春生夏长,秋收冬藏,小朋友们知道今天是什么节气吗?”活动一开始,带队老师首先给孩子们讲起了立冬节气的故事。当天的活动安排,既有妙趣横生的秋收体验,更要自己动手,为冬天储备美味的食物。

不远处的农田里,是一片绿油油的颜色。在老师的带领下,孩子们认识了大白菜、胡萝卜和白萝卜。“大白菜叶片会慢慢包起来,那怎么判断一棵大白菜是否成熟?”“胡萝卜和白萝卜都长在地下,我们看不到,那怎么分辨萝卜的个头,找到更大的萝卜呢?”

按照老师的讲解,孩子们兴致勃勃地寻找成熟的大白菜、大个儿的萝卜,并按照老师的要求,每人采摘一颗大白菜、一个白萝

卜、三个胡萝卜。一、二、三……怎么拔不动?有的孩子显然没有认真听老师讲解的采摘方法。大白菜个头太大了,直接拔不可行。只见小朋友用脚左边踩一下,右边踩一下,大白菜晃动了,再轻轻一拔,哎呀,一个屁股墩坐在了地上,引来一片哄笑。

秋收过后,到了冬天,也是享受丰收的季节。劳动了一年的自己,这时要好好休息,犒劳一下自己和家人。“立冬这一天,人们通常会做些好吃的。有句谚语,‘立冬补冬,补嘴空’,说的就是立冬补冬的习俗。”在老师的带领下,体验过秋收的孩子们,开始为即将到来的冬天制作一款美味的食物。

在老师的指导下,孩子们用刚刚采摘的大白菜、萝卜,学习制作泡菜。先将白菜洗净切成小块,再均匀撒入食盐,静置十余分钟,待叶片软出水后,将水倒掉,再放入调好的料汁,可根据个人口味放入切好的萝卜片。“如果着急吃,拿回家室温放三天左右就可以。不着急吃的话,放冰箱里,一周之后可以慢慢吃。”看着自己做好的泡菜,女儿成就感满满,这个冬天,有她收藏制作的美食。

等着大白菜静置的十余分钟,孩子们还体验了一把吸管吹画,主题是“梅花”。“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。冬天,别的花都凋谢了,只有梅花不畏严寒,开得清丽脱俗。”跟随老师的指导,一幅幅傲霜斗雪的梅花图跃然纸上。

那天做的泡菜,我们后来吃得很香。那天创作的梅花图,现在仍珍藏在我家中。那天留下的立冬记忆,我想一定也深藏在女儿的心里。

休闲窗

河北打造冬奥场馆赛后利用典范

本报讯(记者 高新国)日前,河北省加快推进后奥运经济发展工作领导小组印发《北京2022年冬奥会张家口赛区竞赛场馆后利用总体方案》(以下简称《方案》),提出打造冬奥竞赛场馆赛后利用国际典范。

《方案》中表示,持续放大冬奥效应,深入挖掘场馆资源潜力,推动冬奥竞赛场馆高效、可持续利用,努力将张家口赛区打造成集高端赛事、专业训练、科研培训、大众参与于一体的世界级冰雪运动基地,京津冀文化旅游带上独具特色的四季休闲旅游胜地。2023年,基本完成场馆设施完善提升工作,四季文化旅游业

态全面展开,推动一批专业训练、青少年培训基地挂牌,举办一系列四季体育赛事活动和各类会议、论坛、会展等活动。到2025年,完成场馆配套设施改造工程,基本建成集高端赛事、专业训练、科研培训、大众参与于一体的世界级冰雪运动基地。

此外,《方案》也提出,发挥场馆本体功能,发展赛事、训练、培训和群众体育活动,拓展文化、旅游、休闲功能,培育会、展、演、典等新业态,并对国家跳台滑雪中心、云顶滑雪公园、国家越野滑雪中心和国家冬季两项中心等各竞赛场馆做出清晰功能定位。

(作者系南昌工学院特聘教授,首都体育学院教授、博士生导师)