



总第12130号 国内统一刊号:CN33—0018  
邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349  
电子版:www.zjgrrb.com  
E-mail:alan0104@163.com  
地址:杭州市学院路107号楼718室 邮编:310012

# 发展体育运动 增强人民体质

## 纪念毛泽东同志题词70周年 看宁波全民健身蓬勃画卷

■戴斌 郑俊之

1952年6月10日,毛泽东同志为中华全国体育总会成立题写了“发展体育运动,增强人民体质”,深刻地指出了体育运动和增强体质的内在联系,明确了中国社会主义体育事业必须为人民服务的根本目的和任务,为新中国体育事业指明了方向。

70年来,正是在“发展体育运动,增强人民体质”这一伟大号召指引下,宁波体育事业实现了一次又一次跨越。

### 构建15分钟健身圈

近年来,宁波市不断加强群众体育的“顶层设计”,通过法规、政策与规范文件等方式强化统筹规划,倡导共建共享,努力提升群众身边的体育设施建设、管理水平。

例如2018年,宁波开始重点构建群众身边的全民健身设施网络和城市社区15分钟健身圈建设,其中新建小区、公园绿地、街道社区按规定配建体育场地面积三项指标做到“全国率先”。

同年,宁波还出台“通知”,要求公共体育设施和学校体育场地设施做到充分合理有效使用,其中全市公共体育设施向社会开放率达100%,全市符合开放条件的公办中小学体育场地设施开放

率达100%。

宁波还开展了未来社区健身场景标准研究,出台《宁波市住宅小区(未来社区)配套体育设施设计标准图集》,精细化指导百姓身边健身房建设。目前全市已有342个新建住宅小区按文件要求配置了室内体育设施,新增体育设施面积约23.6万平方米。

正是在体育运动不断激发出“文明其精神,野蛮其体魄”强大正能量的背景下,《宁波市全民健身条例》于2021年10月1日正式实施,成为了甬城市民更好地实践“健康是责任,健身是任务,每个人都是自己健康的第一责任人”的有力保障。

### 多元立体网络破解“健身去哪儿”

构建全民健身公共服务地方规范体系,大力建设宁波奥体中心和乡镇全民健身中心等公共场馆,再辅以“体育+公园绿地”“体育+金边银角”“体育+山水资源”等举措,一个多元立体的健身设施网络在宁波初具雏形。

近年来,宁波市体育公园(体育设施进公园)多次列入省、市民生工程,每年建10个以上体育公园(体育设施进公园),公共体育设施面积持续增长。截至2021年,全市共建成体育公园81个,总面积240多万平方米。其中2021年新增体育公园12个,百姓健身房80个,社区多功能运动场30个,足球场10个,

人均体育场地面积达到了2.52平方米。

值得一提的还有,通过政企携手,城市闲置土地也被改造成了一个个体育场馆,有效缓解了城市体育场馆辐射存在盲区的问题。近年来,宁波利用桥下空间建设体育设施28处,利用闲置土地建设体育设施121处,总面积67万平方米。例如,羽航体育潘火体育公园、东论体育运动馆、洛克体育公园等,都成为全民健身人气很高的热门场地。

在努力推动场地设施建设的同时,体育部门用心于积极探索体育公共服务模式更新,逐步探索出了一条社会力量促管、群众代表协管的方式。

### 激发全民健身热情,广泛开展线下线上活动

广泛开展各类群众体育赛事活动,既是倡导全民健身理念,激发全民健身热情的需要,也是满足市民朋友交流互动,感受美好生活的需要。

据统计,近年来,宁波每年举行各类群众性体育赛事活动2000余场,直接参与人次近百万。从上世纪80年代延续至今的元旦迎新长跑、连续举办了二三十届的宁波市足协杯足球赛、“博洋杯”围棋霸王赛等众多市级传统赛事活动已然成为品牌;宁波市全民运动会、社区运动会、三江六岸健步走、美丽乡村健身行等全新赛事活动,更是活力四射,影响广泛。

同时,宁波市体育部门创新开展“一人一技”体育技能公益培训,办好全民健

身大讲堂等惠民公益课。其中“一人一技”培训指导站已达45个,自创办以来,线下、线上培训活动累计受益近1200万人次。

尤其是近几年来,宁波市体育部门主动应对疫情防控新形势,深入开展“体育助力防控——云健身”系列活动,通过健身教学视频和线上运动会等各种形式,积极响应市民在疫情防控期间居家健身需求,惠及千万人次。

随着群众健身热情日益高涨,据统计,宁波市经常参加体育锻炼人数比例达到了42.2%,国民体质监测数据显示,宁波城乡居民体质合格以上人数比例达到了94.1%。



为纪念毛泽东题词70周年,宁波市体育部门近期组织了全民健身专题活动,图为奉化跑团“周马汇”月度聚跑活动。



宁波海曙区举行健身气功宣传和推广活动。



站着为驼背老人做白内障手术

今年全国“爱眼日”的主题是:关注普遍眼健康,共筑“睛”彩大健康。今天我们来关注一位让白内障病人重见世界光明的眼科大夫的工作日常——

# 让老人 有生之年 看得清亲人

讲述:卢效友(萧山医院眼科主任)  
整理:郑国芬

我2013年9月开始做白内障超声乳化手术,至今已近九年。白内障多发生在55岁以上的中老年人群体。白内障病人因晶状体浑浊,视力逐渐模糊,最后会导致失明,是发病率很高的眼科常见疾病。白内障超声乳化联合人工晶体植入术,是目前治疗白内障的唯一方法。

对于一个眼科医师来说,白内障手术并不算复杂,复杂的是手术对象多为老年人,他们大多合并其他多种疾病,导致手术难度增加。

### 重度驼背老人无法躺平手术

手术床,都无法坐着够到看清手术显微镜的高度。

不得已,我第一次尝试站着做白内障手术。我左脚站立支撑身体,用肚腹顶住手术床头固定上肢。手术中,我要频繁抬起右脚,凌空踩超乳机脚踏,整个过程所有力量都要靠左脚支撑……

这样手术10多分钟,结束时,我全身汗水湿透,左脚又酸又胀。老人的头也歪

### 体验到与时间赛跑的紧迫感

我犹豫了,要不要做这个手术?老人的两个女儿来找我,请求让我一定给她们父亲做白内障手术,因为几乎失明的老人生活无法自理,有时候女儿早上离家前把一碗饭放桌上,一直到傍晚,女儿下班回家,碗里的饭菜也几乎一口没动。两个女儿希望父亲手术后能看得清家人、看得见饭菜,有生之年生活不至于过得那么痛苦。在子女的再三请求下,我动摇了。考

### 舞蹈症老人手术时头颈依然在晃动

野,摆好体位,又离开,摆好体位又离开,周而复始。

眼科手术,差之毫厘,谬以千里,不能有丝毫差池。我艰难地熬到手术结束,按头和按脚的两位助手几近瘫软,我满头大汗,长长舒出一口气。

但这些都还不算最难,我遇到的最难的一台白内障手术是在2019年7月21日,是一位眼外伤十多年、晶体脱位已近

### 病人的信任让医生不断挑战自我

了杭州好几家医院,都因为失聪,与医生交流困难,下不了手术的决心。或许是我的耐心打动了他,那一次,他和儿子商量后,决定住萧山医院,让我给他做手术。

我在10月1日和17日给他分别做了左右眼白内障手术,两次术前谈话和术后告知全程写字交流。老人思路清晰,字体娟秀,至今我还保留着当时的手稿。

随着白内障手术方式的改变,手术设备的改进、手术切口的减小、术前检查的精准以及植入人工晶体功能的增多,现在白内障病人视力下降到零点三四左右就可以接受手术。与以往相比,现在的手术时间更短,病人视力恢复更快,术后视觉质量也更好。因为人们对生活品质的追求,相对早几年,这些年来,上百岁的老人也有要求做手术的。

向了一边,额头上也全是汗。对于一个侧卧几十年无法躺平的老人,头摆正仰卧10分钟,对她来说也已是用尽全力。

我后来又遇到过一个胸椎畸形的病人,也是这样站着完成手术。虽然有过一次的经验,但这样左脚单脚支撑坚持10分钟的手术,对眼科医生来说依然是一个很大的挑战,术中不容许有任何抖动等意外发生。

虑再三,我还是打算闯一下,我想,如果老人这次不手术,以后可能就再也没有手术机会了。

在麻醉科陆文英主任的全程管控下,我以最快的速度完成了这台白内障手术。我特意让巡回护士计时,6分32秒!比平时手术时间缩短了近一半。

既不能手术失误,又要争分夺秒抢时间,我第一次体验到与时间赛跑的紧迫感。

240度的外伤性白内障病人,他是我做过类似手术中晶体脱位范围最大的一个。术前大概有两周,每个晚上我都在想着手术的每个细节,以及可能出现的并发症。我第一次要在手术中用囊袋拉钩辅助术,术中的每一步都如履薄冰。

近一个小时的手术,做完后,我真是疲惫不堪。术后第二天,患者视力恢复很满意,让我感到一切付出都很值得。

2019年7月21日,我就为一位百岁老人做了白内障手术。老人有多种基础疾病,并有十多年的老年痴呆史。子女们坚持要给老人做手术,希望在老人生命最后几年能看得见亲人。感动于子女的这番孝顺,我决定冒险为这位百岁老人做手术。在麻醉科的看护下,术中,我克服了囊膜剥脱和悬韧带松弛等难点,顺利为老人植入了人工晶体。

我很感谢我的这些病人,是他们对我莫大的信任,使我这些年能挑战很多疑难的白内障手术,让我感受到作为一名眼科医生的职业崇高使命。

眼睛是心灵的窗户,有一双明亮的眼睛,才能享受幸福人生。希望患白内障的老人,都能通过手术,告别模糊和混沌,重新拥有清晰和明亮的世界。

# 张桂梅的9句话,陪你勇敢前行

今年高考,65岁的张桂梅校长走上了第12次送考路。12年来,越来越多的孩子走出大山,改变命运,实现理想。今天,和你分享张桂梅校长的9句话,希望也能带给你前行的力量。

1. 我相信,人生在必经的“寒冬”里,也带着必然的希望。没有人愿意经历严寒,但它经常不请自来,不经选择;也很少有人敢确信未来一帆风顺,但如果你经历过和见过,你就会相信,并且愿意把它(希望)强烈地送给别人,让身边的人都感受到。
2. 我有一个规矩,(学生)走出这个学校以后,就不要老回头看这个学校,老惦记着这个学校。你要往前走,花更多的时间去做你要做的事。祖国哪个地方需要我们,我们上哪个地方去。
3. 我们所做的一切,也许就如冬天

的阳光,在一些人倍感寒冷时给她们带来了温暖和希望。而以后,那些因为上了大学,彻底改变了人生的女孩子,也会像阳光一样,温暖她们曾经寒冷的家。

4. 现在的“苦”,是一种我愿意付出的苦。因为我有一个清晰的目标,我要把孩子们带出大山,我要去实现它。有目标就有了干劲儿,就不觉得那么苦了。

5. 大目标就像一座高山,需要长久地攀登。你还需要找到一条上山的路”,在每天的日常里完成一个个具体的小目标,一步步扎实地往上爬。爬着爬着,或许就走过了那一段黑暗的路,拨云见日。

6. 不论何时,我们都需要彼此的爱。如果你觉得痛苦、迷茫,去看看其他人,你会发现自己的命运既有独特性,也有共同性。共同性会让你不因为孤单而害怕,在必要时伸出给彼此的手;而独特

性则可以帮助你真正走上你乐于走上的路。

7. 只要你开始思考、开始行动,你就已经走上了一条必然不易,但也充满希望的路途了。

8. 放弃和认命是一条没有尽头的“下坡路”。请记住,在任何一个你没有察觉的时刻,包括现在,通过行动去改变命运的机会,一直都存在。

9. 我想这么多年下来,种种花草和教养孩子是有共通之处的,省一点力气、少一份心血、少付出一滴汗水都是不行的,就会看着她们的灿烂。

星特星语