



聚焦十四五 把握新机遇

德州第三届体育产业交流大会即将启幕

本报德州12月14日讯(记者王金刚) 为不断丰富群众体育文化生活,推进体育产业与体育赛事的融合发展,打造德州体育休闲城市名片,2020中国(德州)第三届体育产业交流大会暨体育装备推广活动,将于12月19日至20日在德州市董子园风景区柳湖书院举办。

本届大会以“聚焦十四五 把握新机遇”为主题,由中国体育用品业联合会、山东省体育局、德州市体育产业链链长办公室指导,由德州市教育和体育局、庆云县人民政府、大众报业集团齐鲁晚报、盛邦集团主办。

据悉,2020德州第三届体

育产业大会高峰论坛拟邀请国内外知名专家学者、行业协会负责人、知名企业家,就体育产业创新支撑产业升级、新时代下产业赋能和大数据赋能、传统产业升级与大数据合作和体育产业升级等话题进行高端对话。探讨德州在新时代下新旧动能转换的新路径、打造新

材料、智能装备、体育产业延伸、大数据赋能体育产业、体育运动健康等新办法、建设区域性科创体育产业高地的新举措。

同时,“体育产业大会”+“体育产业高峰论坛”+“青少年游泳赛”三个线下活动,以及“现场直播”+“德州体育产业文创商城平

台”两个线上平台活动的同步开展。旨在通过线上线下活动的开展,丰富办会形式,多平台多方式推广德州市体育装备产业,落实国家全民健身战略,做大做强德州市体育产业,营造全民健身氛围,为下一步响应国家号召,开展游泳进校园活动打下良好基础。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李梦晴

12月14日,距离冬至仅有一周的时间了,德州的天气更加寒冷,最低温度达到零下十度。在这样的低温下,很多人都不愿意出门,然而在德州新湖岸边,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者见到一群冬泳的市民。“我们这里的‘小鲜肉’都40多了,大部分都五六十了。”其中一位冬泳爱好者说。

口罩、围巾、帽子、羽绒服……下午4时许,虽然阳光明媚,但是周围的市民都全副武装,来抵抗冬天的寒冷,大部分市民行色匆匆,想要逃离这寒冷的环境,去往温暖的室内。然而,在新湖岸边,记者发现几个冬泳的市民,他们光着膀子,全身上下仅仅穿着一条泳裤,正做着下水前的准备动作。

“这冬泳的第一步是晾,先把衣服都脱了,适应一下这个温度,至少得晾10分钟才能下水。”冬泳爱好者李先生告诉记者,自己爱好运动,已经有着十多年的泳龄了,他是德州市铁人三项运动协会的会员,曾参加过三届济南国际冬泳赛。

记者在现场看到,做完下

水前的准备动作,冬泳爱好者们一个猛子就扎进了水里,下水后往往游一个来回就上岸,上岸后,身上还挂着水珠的他们会在岸边跑几圈。据介绍,一般需要跑半个小时到一个小时不等。

在采访中,记者了解到,选择上午7点和下午3点之后来冬泳的市民比较多。58岁的市民刘德萍十几年前陪孩子游泳,渐渐的爱上了这项运动,比起其他冬泳爱好者,他游得远,游得时间长,所以大家给他起了一个外号——“钢铁侠”。“我们这里大部分都是中老年人,最大的是76岁。”刘德萍告诉记者,上午还有女子冬泳爱好者,大部分也都是50岁以上的中老年人。

被大家称为“新湖猛男”的王先生刚游完一圈上岸,虽然已经56岁了,但是身体素质很好。“我的肺活量明显变好了,以前也就是跑个5000米,现在还能跑半马呢,我觉得冬泳让我的身体变好了,体检的时候各项指标都是正常的。”王先生说。

记者观察到,冬泳爱好者在脱下衣服后,皮肤上立刻起了一层鸡皮疙瘩,上岸后,皮肤被冻红,只见他们拿起来一桶提前准备好的水浇到身上。“别看这桶水比湖水的温度就

高个一两度,但是能缓解一下身体的僵硬,我们其实也觉得冷,别看年年下来游,每年下水前也会害怕。”李先生告诉记者,虽然冬泳能够健身,但是这也是一项极限运动。

“我认为冬泳这个事情不是一蹴而就的,一年365天得天天来游才行,打好基础才能下水。一开始家里人也担心我,但是拗不过我,有些冬泳爱好者还有家人陪着来的呢。”李先生说。

据了解,冬泳的好处很多,最明显的好处是增强人的心肺功能。不仅能增强了血管的微循环,改善血管的弹性,减缓血管硬化,有效增加心搏输出,心脏泵血功能增强,还能增强肺活量,改善肺功能,对像支气管炎、哮喘等慢性肺部疾病都有好处。另外,冬泳对胃肠胀气、食欲不振和便秘都有缓解作用,还能减低脑血管的发病机率,改善睡眠质量。

但是,患有先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、严重心律失常,以及药物难以控制的顽固性高血压、癫痫、精神障碍等基础疾病的人,不适合冬泳。冬泳前,要做好热身运动,出水后做好整理运动,不要立即去洗热水澡,并且建议太阳出来后再运动。

“若你遇到困难,可进来免费吃顿饭”

一餐厅贴出的告示很暖心

本报德州12月14日讯(记者 马雪平) “店虽小,不能帮你答疑解惑,但可解决一顿温饱……”在德州市德城区长青街附近的巷口餐厅,最近贴出这样一张“独特”的告示,温暖了很多人。

12月10日下午5时,齐鲁晚报·齐鲁壹点来到了巷口餐厅,店里总共12张桌子,下午段的营业刚刚开始,用餐者不多。

在门口的玻璃门上贴有一张A4纸的告示:人生总有诸多不易,假如你生活不易亦或遇到困难,请进店小声告知,店虽小,不能帮你答疑解惑,但可解决一顿温饱,不收分文,不求回报,只希望你在有能力时,亦可帮助他人。

餐厅厨房里散发着饭香,32岁的贾中超正在厨房帮忙。为什么会有这样一张告示?贾中超回忆到:“是因为一位老人。有一天中午正是饭点,我看见他在这条街上拾荒,徘徊了很久。我出去把他拉进店里来,并给他提供了饭菜。天气渐冷,老人七十多岁了也挺不容易。”从那之后贾中超便有了这样的想法,尽自己一份能力,力所能及地帮助需要帮助的人。

据了解,餐厅推出的“免费吃饭”会根据餐厅每天日常供应的饭菜来定。“做餐饮各类食材是不稀缺的,与其浪费或是坏掉,不如把食材做成饭菜送给需要帮助的人,

我觉得很有意义。”贾中超表示,只要餐厅还在营业,他会把这个行为延续下去。

“很多饭店虽然没有贴出告示,我相信他们如果看到老人或者需要帮助的人,肯定也会力所能及地去帮助。”贾中超表示,贴告示也是为了顾及顾客的面子,避免顾客有窘迫的感觉,“可以主动进店说出自己的困难,或是现在年轻人工作压力大想喝酒谈谈心,都可以来这里交个朋友。”

目前,这个的告示贴出去有一个多月,只有一位需要帮助的顾客。贾中超说:“如果没有人进店寻求帮助讲述自己的困难,那是最好的事情了,如果有,那我一定欢迎!”

