

抗击疫情 居家锻炼 体彩多举措助力全民健身

在新冠肺炎疫情防控阶段，中国体育彩票支持群众体育、助力健康中国脚步并未停歇。为使大家强化自我防护和健康管理意识，加强锻炼、提高免疫力、降低感染风险，体彩因地制宜，策划并推出形式多样的居家健身方法，倡导积极、健康、乐观的生活方式。

江苏体彩：推出系列健身视频



2月12日，江苏体彩推出“江苏体彩公益行——小动作 大健康”系列健身视频，从倡导居家科学健身、提高身体免疫力、配合疫情隔离的角度出发，邀请奥运冠军、中国女排队员张常宁、龚翔宇精心设计了五款“运动小点心”，以五天为一个锻炼周期，从周一到周五，每天都有新花样。两位冠军亲自示范，带领大家拿起手边的一本书、一瓶矿泉水，或是借助身边的一把椅子、一面墙，甚至徒手就可以随时随地地练起来。每个视频时长4分钟左右，动作简单易学，配乐节奏明快，计时器配音贴心实用，深受好评。

南京市民张斌观看视频后说：“我原本有夜跑的习惯，现在因为疫情，夜跑也中断了。宅家这些天，不是躺在床上，就是窝在沙发上，筋骨都软了。2月12日看到江苏体彩微信公众号推送的健身视频，立马跟着练了一下，感觉真不错。”之后，他每隔一两个小时就会观看视频运动一番，越练越受益，“自己家就是健身房，还有两位奥运冠军当

教练，体彩送给我们的绝对是VIP待遇呀。而且运动之后，整个人的精气神都会发生变化。”

重庆体彩：举办短视频挑战赛



为引导大家积极响应疫情防控政策，并实现“科学宅、健康宅、安心宅”，重庆体彩联合上游新闻推出“上游运动家”短视频挑战赛。

挑战赛于2月7日正式启动，至3月15日结束。参赛短视频的内容可以是健身，也可以是养生、创意生活等等，但必须原创，且内容健康、积极、向上，符合社会主义核心价值观，弘扬正能量。活动按照有趣、有益、有用三原则，根据视频浏览数与点赞数，每日有奖金和礼品送出。

活动邀请世界冠军张亚雯、前中国女足队长徐媛、军旅歌唱家张迈、著名演员张晋、配音导演陈浩、歌手冯提莫及重庆斯威队队长吴庆、重庆小天才俱乐部的足球小将们接力参赛，随手利用家中的油

桶、擀面杖、椅子、扫帚、枕头、啤酒瓶等物件居家健身，带领大家一起动起来。

2月10日，重庆市民杨琴以题为《宅家做饼干也是锻炼》的18秒短视频参赛，赢得实物礼包。对此，她非常开心：“天天宅在家确实有些无聊，听说重庆体彩举办这个活动，我就报名参加了，没想到中了奖。”杨琴获奖视频的内容是，她带着年幼的儿子一起做动物形状小饼干。她说：“内容其实很家常，现在这个特殊时期，体彩鼓励我们把宅家生活过得精彩，活动很用心。”她表示不会辜负重庆体彩这份良苦用心，会把“健康宅”的理念继续延续。据统计，截至2月15日，该活动已有上万人参与。

内蒙古体彩：承办青春印记·万人“宅”运会



即使“宅”在家，也要动起来。2月15日，由内蒙古团委、体育局主办，内蒙古体彩承办的青春印记·万人“宅”运会正式开赛。

“宅”运会为期一个月，采取线上形式，比赛项目有仰卧起坐、俯

卧撑、贴墙蹲与亲子跳四项，30秒内完成次数最多者胜出。组别按照参赛人员的性别、年龄与参与形式分为老年组(男女)、成年组(男女)、青少年组(男女)和亲子组。

“宅”运会很受欢迎，截至2月17日，报名人数已达9300余人，呼伦贝尔职业技术学院大三学生贺亮便是报名者之一。贺亮是以第14届全国冬季运动会志愿者身份赶赴海拉尔的，由于受到疫情影响，组委会安排志愿者在海拉尔一家酒店原地隔离。“万人‘宅’运会是组委会推荐我们参加的。”贺亮说：“我们即便宅在酒店，也能强身健体、娱乐比赛两不误。”2月15日，首日比赛项目是仰卧起坐，贺亮的成绩是30秒20个。不过他说俯卧撑才是自己的强项，目前30秒可以做44个，他会继续锻炼，等待在6天后的比赛中大显身手。

湖北体彩：推出一系列居家健身教学视频



为做好疫情防控，帮助居民宅家健身，湖北体彩充分利用自身资源，通过与媒体合作或自身策划，开展了一系列线上活动。

湖北体彩与武汉市体育局、武汉体育学院、长江日报合作，策划录制了由武汉体育学院武术学院副教授雷斌等专业人士，创编并亲自出镜拍摄而成的“养生态能拳”等居家健身操系列教学视频；湖北体彩联合湖北电视台、华中师范大学体育学院，录制推出以武术、瑜伽为主的系列运动健身操；经湖北体育官微

授权，在湖北体彩官微每天转发由省内外舞蹈、武术等行业专家主导设计并摄制，具有较强的操作性和实用性的居家科学健身系列视频。

系列健身视频考虑到了不同性别、不同年龄段群众的健身需求。武汉市民苏蓉一家五口在家20多天以来，张口闭口讨论的全是疫情。这样的紧张情绪对身心健康有影响，她正想方设法转移家人注意力时，恰好看到湖北体彩推送的健身视频，便有了主意：“运动可使我们大脑分泌多巴胺，增加大脑的活跃度并放松神经，有助于提升正面情绪，保持积极的心态。”于是，她拉着父母、丈夫与女儿一起做运动，父母喜欢缓慢一些的动作，她的丈夫喜欢力量型运动，她则更愿意带着女儿练瑜伽。“通过运动，将注意力渐渐回收，家里紧张的气氛缓和多了。”她如释重负地说。

据了解，湖北体彩还于2月20日推出“科学防疫战疫 健康平安同行”为主题的线上答题闯关活动。市民可通过小程序答题闯关，学习防疫抗疫和健身常识。

全国其他省市体彩也在积极倡导全民健身新方式，河南体彩一直在大力宣传河南省体育局与河南广播电视台联合推出的“同心抗疫——冠军、专家教您居家锻炼”系列节目；四川体彩自贡分中心协办的“居家战疫全家行动”系列活动2月10日启动，四川体彩德阳分中心举办的“宅家抗疫 健身不停”健身视频收集活动也在火热进行中……

值得一提的是，近期中国体育彩票将联合中国体育科学学会共同发起全民线上健身挑战赛，计划覆盖全国31个省(自治区、直辖市)，通过活动引导公众参与健身活动，强健身心，共同战“疫”。助力全民健身，中国体育彩票一直在努力。

(王红亮)

各地体彩“两手抓” 为迎开市筑根基

“受疫情影响，体彩休市时间较长。最近，一些单位开始稳步有序复工复产，在江西南昌分中心的指导下，我也在为开市做准备，疫情防控和业务学习都须重视。”江西南昌20121体彩实体店代销者毛富强说。在疫情蔓延态势得到遏制的情况下，全国体彩人停产不停工，正在为开市积极做准备。

疫情防控 与业务学习两不误

“虽然这些天新增病例连续减少，甚至多个省份连续几天出现零新增，但目前仍处于疫情防控关键期，我们依然不能放松警惕。”毛富强语气坚定，“南昌分中心发了通知，要求实体店在开市前及开市后都要做好店里的防疫消杀工作，配备洗手液、消毒液、口罩、体温检测仪等防控物资。分中心还设计了进出登记表，要求对进店的购彩者的姓名、来时出发地、交通工具、身体状况、体温、联系电话等信息进行详细登记。这些我都准备好了。”

毛富强的体彩实体店就在自己所住小区，趁着便利，他将店里店外都进行了消毒，该配备的防控物资均已配备齐全，还在店里张贴了“疫情防范提示贴”。毛富强深有感触地说：“我是2019年5月加

入体彩大家庭的，加入之前，只是知道体彩是国家公益彩票，但加入之后发现，体彩不仅注重公益，更注重责任。如今面对疫情，休市是责任，开市后继续对疫情严防死守也是责任。我们体彩筹集公益金是责任，保证每位购彩者的安全也是责任。”

抓紧时间学习业务，对毛富强而言是另一项同等重要的工作。“刚过完年，分中心就通知我们，在家注意安全，要多学习。2月17日，要求我们参加线上培训。”

内容方面，江西体彩对代销者的培训重点以责任彩票和品牌营销知识为主。毛富强说，授课老师以三国故事为喻引人入胜，他反复看了好几遍，对体彩品牌的发展保障、与时俱进等方面有了深刻领悟，很有收获。

毛富强认为，参加线上培训，让他对体彩行业有了更多认同感。“体彩作为国家公益彩票，对国家体育事业和社会公益事业做出了巨大贡献，我们做的工作对国家和社会非常有益。只有对行业有了深深的认同感，才能激发自己无限的潜力，发挥最大能力，实现更大价值。”

多地体彩为按下“重启键”做准备

为迎接体彩开市，全国各地体彩一

手抓疫情防控，一手抓业务学习，毛富强和江西体彩4000余名代销者以及全国各地体彩人均是如此。

浙江体彩下发了《关于疫情防控期间开展网络培训工作的通知》，分别对省市机构人员、专管员、代销者在线培训做了详细要求。培训内容既有政策理论又有疫情防控知识，如《新冠病毒预防手册》《新冠肺炎防控企业返岗复工防护手册》《浙江体彩销售门店疫情防护指南》，还有责任彩票知识，如《倡导理性购彩》《彩票司法案例介绍与解读》等。

青海体彩要求全省体彩从业人员在做好疫情防控的同时进行培训，采取线上学习与工作群内讨论分享相结合的方式，巩固、提升学习效果。

甘肃体彩帮代销者积极筹划疫情防控的同时，已于2月10日发布《关于做好疫情防控期间培训工作的通知》，要求省中心工作人员、分中心工作人员及代销者，通过中国体育彩票线上培训平台、APP等线上培训渠道进行培训。

各地分中心也积极响应，浙江金华体彩组织代销者开展网上视频培训的同时，第一批防疫物资也将陆续配发到各实体店。江西南昌、九江、赣州、抚州等地体彩机构工作人员指导代销者线上培训的同时，兵分多路，指导、协助辖区内实体店进行防疫消杀、物资准备等工作，竭

力争取把受疫情影响的工作时间抢回来。

对此，温州25019体彩实体店代销者金晓辉表示：“在疫情防控时期，体彩机构及时给予我们代销者培训指导的举措非常好。一方面给我们增加了底气，明白了开市后如何有效地防控疫情，另一方面给我们提升了勇气，使我们坚信冬天失去的，会在春天夺回来。”

(王红亮)

