

# 黄河精神研究阐释工程启动

本报讯(郑报全媒体记者 苏瑜)为深入学习贯彻习近平总书记关于黄河流域生态保护和高质量发展的重要讲话精神,落实好市委、市政府关于社科联(院)推进黄河精神研究阐释工作的部署,近日,郑州市社科联(院)组织省会专家学者,围绕“华夏文明之源,黄河文化之魂”进行专题研讨。来自河南省社科院考古所、郑州大学、郑州师范学院、河南博物院、郑州市博物馆等单位的10多名专家学者参加,专家从历史、考古、文化等角度,对文明之源、文化之魂进行深入讨论,形成系列论述,为郑州文化建设提供理论支持。

与会专家认为,“华夏文明之源,黄河文化之魂”概括精准,符合郑州的实际和文化特色。郑州是华夏文明重要起源与形成的核心地区,是遗址资源、文化遗产最为丰富和集中的地区,有世界文化遗产2处,全国重点文物保护单位74处80项,省保单位95处,市保单位268处,各类文物古迹和不可移动文物近万处,文物数量和规模位居全国城市前列。源头性突出,郑州地区是人类文明起源地、国家文明之源、古代都城之源、农业文明之源,郑州地区的考古工作入选“中国20世纪100项重大考古发现”4项,入选“全国十大考古

新发现”14项,在全国“中华文明探源工程”首批9个项目中,郑州占5个。同时,郑州地区优秀的文化不断地向外扩展,展现极强的包容性、延续性,成为中华民族的文化根脉。

与会专家认为,“华夏文明之源,黄河文化之魂”是大河之城精神和气质的展现,其中蕴含着丰富的文化元素、历史积淀,黄河是中华民族的母亲河,孕育了早期人类文明,也塑造形成了早期民众的价值观、宇宙观,农耕文明、天文历法、宗教文化、礼治秩序在此形成;大禹、列子等名人众多,民间技艺、陶瓷冶铁等技术发达,

见证了郑州历史的变迁和文明的繁荣。

市社科联主席、社科院院长叶光林表示,该研讨会拉开了郑州市社科联(院)黄河精神研究阐释工程启动的序幕,下一步社科联(院)将深化研究,组织形成专著、报告等系列成果,服务于郑州市黄河文化保护传承工作的开展。同时,不断加强理论研究,强化化学术探讨,系统梳理郑州历史文化资源、分析文化脉络、凝练文化内涵,为郑州“华夏文明之源,黄河文化之魂”定位提供支撑,构筑华夏文明传承弘扬高地,提升国家中心城市的文化影响力和感召力。

# 学校体育单项赛事等活动将暂停恢复

新华社北京4月13日电 记者13日从教育部获悉,为减少人员聚集和流动给疫情防控带来的风险,教育部近日印发通知,要求新冠肺炎疫情期间暂停恢复学校体育单项赛事、综合性运动会等大型体育活动和聚集性活动,切实保障广大师生生命安全和身体健康。

通知提出,各地各校要针对疫情防控要求,统筹调整年度体育教育教学、运动训练与学生锻炼活动计划,合理制定教学组织实施方案。

同时,充分利用网络平台,深入推进学校体育教学改革,聚焦“教会、勤练、常赛”目标,注重“教健康知识、传运动技能、练身体素质、育品德意志”,不断丰富学校体育教学、训练、竞赛等组织形式,减少人员聚集,帮助学生通过体育锻炼“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。

# 国足结束集训 五月重新集中

本报讯(记者 刘超峰)结束长达三个月的海外集训后,日前,国足在海南短暂集训后都回到各自俱乐部报到。近日,国足主教练李铁在接受采访时谈到了国足的集训效果和未来打算,李铁表示国足海外集训体能训练强度大,国脚们体脂显著下降,李铁还透露国足初步计划5月初再搞一次集训。对于世预赛推迟,李铁也谈到了国足未来的备战计划:“我们现在得到的信息是,世预赛正常是推迟到10月份和11月份进行,我们初步

的计划是5月份会有一期集训,可能有2场到3场的内部练习赛,这之后如果联赛能够正常打,我们计划8月份和9月份各有一期集训,然后9月份的时候我们希望能有一场公开赛。随着疫情的变化,国际足联和亚足联都会有一些调整,不管发生什么样的变化,有什么样的困难,我和我的团队和所有的球员都会竭尽全力打好每一场比赛,进入12强赛是我们的第一个目标。”

行了一个多月的集训,李铁透露不少国脚的身体发生显著变化,中国男足4月4日做了一次体脂检测,“我们体脂率最高的球员是9.9,大部分队员在9左右,最好的张琳芃是8.1,杨帆、刘云都在8.3、8.4左右,这都是非常棒的。所以说只要我们的球员对于自己要有要求都能够进步。”

4月9日,国际足联官方发布最新一期国家队世界排名,中国队排名世界第76位,亚洲第9,较之一期没有变化。

# 东京奥运会延期 将增加额外支出

新华社柏林4月13日电 据德国《世界报》报道,国际奥委会主席托马斯·巴赫表示,国际奥委会将为2020年东京奥运会的延期增加几亿美元的支出。

巴赫表示,目前“不可能准确说清”延期一年将给东京本已通过的筹备成本又增加多少,但国际奥委会将按照3月宣布延期之前与日本首相安倍晋三讨论过的财务分拆方案来执行。

“我们与安倍首相达成一致,日本将根据现有的针对2020年的协议,继续承担其应当承担的费用,国际奥委会也将承担其应承担的费用。”巴赫在接受《世界报》采访时说,“对国际奥委会来说,很明显将额外增加数亿美元的支出。”

“国际奥委会为取消奥运会投保,但没有为奥运会延期投保。”巴赫说,“延期需要得到组委会的同意,组委会需要为延期举办做好准备,日本政府也必须愿意支持筹备工作。”

据估算,东京奥运会延期举行带来的额外支出将达3000亿美元(约合27亿美元)。

东京奥运会预计将于2021年7月23日开幕。

# 迎接世界读书日 一起展示“最美读书声”

本报讯(记者 秦华)为迎接第25个世界读书日,推动全民阅读,建设书香河南,全省新华书店策划开展“最美读书声”2020年世界读书日阅读活动,读者可通过荐书和诵读的形式参与活动。

活动持续至4月16日,以推荐一本你最喜欢的图书,朗诵最触动你的情节等形式展开。读者可选择一本推荐的图书,说出推荐理由和阅读感受,并选取书中的优秀篇章或精彩段落进行诵读,时间控制在3-5分钟。可采取在自家自行录制视频或到省新华书店各卖场录制视频的方式参加活动。为避免人群聚集,卖场活动将分批进行。

4月23日世界读书日当天,将在河南省全民阅读活动启动仪式现场揭晓“最受河南读者喜爱的十本好书”及推荐人名单,推荐人可获得由河南省新华书店发行集团提供的奖牌和礼品,并进行诵读演讲。

# “新人新作”摄影展 开始征稿

本报讯(记者 秦华)记者昨日从河南省摄影家协会获悉,为激发我省广大摄影爱好者的创作热情,充分展示新时代我省摄影新人的崭新精神面貌和创作实力,由河南省摄影家协会主办的第十四届河南省“新人新作”摄影展,即日起正式启动征稿。

河南省“新人新作”摄影展旨在鼓励和引导广大摄影爱好者积极参与摄影创作,培养和扶持富有发展潜力、充满创新活力的优秀摄影人才。因其权威性强、影响力大、美誉度高,展览得到了社会各界的大力支持,受到了全省摄影人的广泛好评。

据介绍,本次征稿不收取任何费用,截稿日期为5月31日,非河南省摄影家协会会员的我省摄影工作者、摄影爱好者均可参加此次活动。

# 少儿书法硬笔书法大赛 河南赛区启动

本报讯(记者 成燕)记者昨日从省硬笔书法家协会了解到,为提高大家的汉字书写水平和硬笔书法艺术创作水平,即日起至5月6日,该协会开展第九届全省少年儿童书法、硬笔书法大赛暨规范汉字书写大赛河南赛区征稿活动。

此次大赛由中国硬笔书法协会少年儿童书法工作分会主办,全国17周岁以下少年儿童、硬笔书法爱好者均可加毛笔书法组、硬笔书法组比赛。规范汉字组分为小低年级(小学1-2年级学生);中低年级(小学3-4年级学生);小高年级(小学5-6年级学生);中年级(含初中、高中、职高、职专、中技、中专、中专、幼师等学生)。

河南省赛区评委由省硬笔书法家协会主席团组成,将分别评出个人奖、指导教师奖以及组织奖若干名。获得个人奖的选手经推荐,具备参加全国现场展赛及研学资格,角逐现场个人奖以及团体奖。全国现场展赛及研学活动定于7月下旬举行。

其中,毛笔书法组、硬笔书法组投稿作品书体、形式不限,作品内容可自选古今优秀诗、词、文、赋或课文,也可书写本人原创文学作品。作品背面请用铅笔楷书写明:作者姓名、年龄、通讯地址、邮编、联系电话、指导老师姓名及联系电话。投稿邮箱:郑州市金水区经三路财富广场4号楼1703(河南省硬笔书法家协会) 截稿日期为5月6日止。

# 建业新赛季主场球衣敲定

本报讯(记者 刘超峰)昨日,2020赛季中超15支球队的主场球衣全部亮相,唯一一支主场球衣还未曝光的球队就是目前准入工作陷入停滞的天津天海。中超六支豪门的球衣都是各具特色。山东鲁能球衣整体看着比较舒服,江苏苏宁和上海上港最具新颖,广州恒大和北京国安的设计感比较强,上海申花的球衣领子的设计时尚感

更足。令河南球迷期待的2020河南建业队主场球衣正式亮相,其中主场球衣的主色调依然是红色,在配色上基本上没有变化,只是加入了深红色的间条。

据了解,由于受疫情影响,中超联赛还没有最后确定开战时间表,一旦疫情缓解中超确定之后,建业将召开新闻发布会,届时主场新版球衣正式与球迷见面。

近几个赛季,耐克公司也是一改往日作风,不再像之前那样,所有中超球队只使用一套球衣模板,然后根据各支球队主色调进行调整。从而导致了中超很多球队球衣都是一样的。现在耐克公司在设计球衣的时候更用心了,设计出来的球衣也更新颖,更具特色,各支球队慢慢也都形成了自己独特的风格。

# 电视剧《猎狐》今日开播

王凯王鸥跨国追逃侦破经济大案



本报讯(记者 秦华)昨日,由王凯、王鸥、胡军、刘奕君领衔主演的跨国追逃经济题材剧《猎狐》发布定档预告、海报及全阵容海报,宣布自14日起在东方卫视、北京卫视播出。该剧以公安部2014年开始部署的“猎狐行动”为创作背景,聚焦公安题材,刻画出了一批果敢睿智的新时代经侦警察形象。

《猎狐》由公安部新闻宣传局、中国国际电视总公司、柠萌影业等联合出品,赵冬苓担任总编剧,刘新导演,王凯、王鸥、胡军、刘奕君领衔主演,邓家佳、傅晶、王同辉等主演。该剧讲述了以夏远、吴稼琪为代表的经侦警察侦破国内特大

经济案件,历时数年跨国追捕在逃经济犯罪嫌疑人王柏林(刘奕君饰),与头号犯罪嫌疑人王柏林(刘奕君饰)斗智斗勇,明里暗里几番涉险。而正直刚毅的杨建群(胡军饰)因妹妹杨建秋(傅晶饰)陷入两难境地,被亲情裹挟的他将如何选择?夏远与恋人于小卉(邓家佳饰)的感情线又将如何发展?预告

# 葡萄牙足坛豪门宣布降薪

新华社里斯本4月12日电 据葡萄牙卢萨通讯社消息,葡超联赛球队葡萄牙体育俱乐部的球员将降薪三个月,降薪幅度40%,以帮助俱乐部减少因新冠肺炎疫情造成的财务损失。此外,俱乐部董事会成员也将降薪50%。

葡萄牙体育是葡萄牙三大足球俱乐部中第一家宣布降薪的。据报道,葡超积分榜首位的波尔图和上赛季葡超冠军本菲卡也在考虑实施类似的降薪计划。

葡超联赛从3月12日起无限期停赛。目前联赛还剩下10轮,葡萄牙体育暂列第四名。

# 全国日均收视时长 一季度上涨两成多

新华社北京4月13日电(记者 白薇)据“中国视听大数据”统计,今年第一季度相较于去年第四季度全国有线电视和网络电视用户日均收视总时长上涨22.7%,每日户均收视时长增长半小时。

广电总局相关负责人介绍,一季度,黄金时段电视剧题材多元:行业题材的《安家》《精英律师》《完美关系》《决胜法庭》、英雄人物题材的《谷文昌》、革命历史题材的《绝密使命》、工业题材的《奋进的旋律》、知青题材的《远方的山楂树》、脱贫攻坚题材的《一个都不能少》《绿水青山带笑颜》、都市情感题材的《如果岁月可回头》《下一站是幸福》、冬奥题材的《冰糖炖雪梨》、武侠题材的《绝代双骄》均有不俗的收视表现。

纪录片方面,《航拍中国》《秘境之眼》《国家监察》《瞬间中国》《国家记忆》《蔚蓝之境》《记住乡愁》《中华医药抗击疫情》等15部121集纪录片收视率超过1%。

综艺节目方面,《快乐大本营》《歌手·当打之年》《云端喜剧王》《欢乐喜剧人VI》《声临其境》《非诚勿扰》《新相亲大会》单期收视率超过1%,21档综艺节目每期平均收视率超过0.5%。

# 运动健身要科学 适合自己才是关键

“这个健身课程在网上好评率很高,减肥效果挺好的,我就下载下来每天跟着训练,本想着‘宅’家期间,可以好好减肥,但两个月过去了,根本没有效果。”家住郑州建设路的李女士非常困惑,其他人减肥效果明显的健身方法,到了她这儿一点作用也没有。

无独有偶,与李女士同样困惑的还有住在东风南路的王先生,平时不怎么运动的他得知健身能够提高自身免疫力,有效抵御病毒,于是在健身房“复工”后第一时间办了健身卡,每天到健身房“撸铁”打卡,不过一段时间下来,反而把王先生给练伤了……

一味追求点击率高的线上健身课程,急于通过健身房“撸铁”强身健体……这些冒进的做法,就很容易遭遇李女士和王先生一样的问题困扰。那么该如何更好地运动健身呢?记者昨日就此采访了一些运动训练学和运动医学方面的专家,他们一致认为运动健身要科学,适合自己才是关键。

运动健身要根据自己的年龄、身体现

状、健身习惯和居住环境,制定合理的目标。切忌急功近利,突击健身。对于经常参加体育锻炼的人群,基本上已经有了自己锻炼的习惯,居家健身保持好自己的运动状态即可。对于刚开始参与健身的人群,可以先从基础的动作和初级课程开始,运动以达到中等强度,即微微出汗即可。“运动量少了达不到效果,但如果强度过大,除了容易受伤,在大强度运动之后的一段时间,身体免疫力反而会呈现短暂的下降,因此要控制好强度。”郑州市骨科医院运动创伤·关节科副主任医师胡滨说。

清晨刚刚起床,身体还没有完全舒展开;睡觉前,要尽量让身体和精神放松下来,胡滨建议如果刚刚开始健身,尽量选择在这两个时间段进行运动。可以选择下午五点左右开始,同时结束的时间距离吃饭一小时左右。当然,对于经常健身的人群来说,按照自己的健身习惯和居家生活情况安排时间即可。

运动健身的穿着,要避免“过厚过薄”,户外或是健身房运动不穿过于厚重的衣服,居家健身不要穿睡衣等居家服,拖鞋一定要避免。“居家健身一定不要穿拖鞋,做腿部或脚步运动时,如果穿拖鞋不但达不到训练效果,而且还会大大增加受伤的概率。”胡滨如是说。

上海体育学院运动科学学院教授李安民认为,不要为了“炫耀”盲目选择健身视频的动作,要根据自己的身体情况,健身基础选择自己身体能够正确完成的动作,结束后一定要进行拉伸。“这点非常重要,很多朋友居家健身盲目跟风,哪个健身动作在网上火,就练哪个,这其实非常不科学,容易给身体带来伤害。”

李安民建议,每个人的健身计划不尽相同,无论是居家健身还是在户外、健身房运动,都要遵循运动强度适量的原则,可以参考“一天上半身的训练,一天下半身的训练”这种循环,也可以每天都安排全身的训练,

大体可以按照“大肌群、小肌群、核心”的顺序来,每部分选取几个可以替换的动作,根据自己的情况进行不同的排列组合,避免训练疲劳,提升训练效果。

武汉体育学院健康科学学院教授任建生坦言:“人们居家健身时不少是跟着视频学习,最好不要一边看视频一边做动作,特别是当身体正处在某个运动轨迹时,突然扭转头去看视频,非常有可能造成损伤。可以按照30秒视频为一段,自己熟悉动作后再去练习,熟练后再‘解锁’下一个30秒。也可以请家人或照镜子,对比自己的健身动作是否标准,进行一些细节调整。”

任建生直言不讳地说:“无论是居家健身还是在户外健身房运动,切忌‘三天打鱼两天晒网’,尽量在每天相同的时间进行45-60分钟的健身,特别是还没有健身习惯的人群,一定要坚持下来养成科学的健身习惯。在健身一段时间后,可以根据自身的情况,再慢慢增加强度。” 本报记者 陈凯