

# 2019年河南省五大考古新发现揭晓

本报讯(记者 秦华)25日,“2019年度河南省五大考古新发现”揭晓,分别是灵宝城烟遗址、淮阳平粮台城址、安阳辛店商代晚期铸铜遗址、济源柴庄遗址、洛阳纱厂西周汉墓。

《华夏考古》编辑部主办的“2019河南考古新发现论坛”,25日在我市通过远程视频会议形式举行。论坛上,10个发掘项目进行了发掘成果汇报,经过各项目负责人汇报,并经专家无记名投票,最终从这10个汇报项目中推选出“2019年度河南省五大考古新发现”。

本次参与评选的项目都是2019年度经过国家文物局批准的有发掘证照的考古发掘项目。地域上来自洛阳、开封、三门峡、周口、安阳、南阳和信阳,基本涵盖了河南的东西南北。从项目性质方面,国家文物

保护专项考古工作4项,基本建设考古工作6项。遗址类9项,墓葬类1项。从文化内涵来看,涉及黄河文化、早期文明、南北方文化交流与融合、夏文化(夏代)研究、都城与城市考古等多个领域,是河南日常考古工作研究领域的缩影。

# 曲剧经典《赵氏孤儿》复排中



本报讯(记者 秦华)记者昨日从河南省曲剧艺术保护传承中心获悉,该中心正在复排曲剧《赵氏孤儿》,预计下半年能和广大观众见面。

国家级非物质文化遗产曲剧代表性传承人马骥先生于今年2月2日在洛阳辞世。为纪念曲剧泰斗马骥先生,河南省曲剧艺术保护传承中心此次复排马(骥)派经典名剧《赵氏孤儿》。

《赵氏孤儿》由国家二级导演买建国担任复排导演,为培养新一代曲剧优秀青年演员,剧中主要演员均为省曲剧艺术保护传承中心的青年演员,其中,“程婴”一角由国家一级演员、马骥先生亲传弟子李亚军饰演。他秉承了老师“中音结实洪亮,低音浑厚有力,高音轻掠过”的演唱风格,为大家献上马派风格浓郁的表现。

# 德甲公布“幽灵赛”细则

德国足协医疗委员会主席、德国足球职业联盟(DFL)医疗特别小组负责人蒂姆·迈耶24日在视频新闻发布会上透露了有望在5月恢复的“幽灵赛”部分细则,否认了球员需要佩戴口罩踢球比赛的传闻。

据《明镜》周刊援引德国联邦劳动和社会事务部(以下简称“劳动部”)的一份报告称,建议德国职业足球联赛球员和裁判在场上要戴上防护口罩。按照这个要求,只要球员口罩脱落,比赛进程就会受到影响,由于运动员在赛场呼吸量很大,口罩需要每15分钟换一个。

劳动部一位新闻发言人证实这份报告仍处于草拟阶段,目的是在疫情期间为联赛找到可执行、可接受的解决方案。恢复德甲联赛的决定不是由劳动部做出,这只是工作层面上一些非常初步的考虑,并不是最终决定。

莱比锡、科隆、杜塞尔多夫、沃尔夫斯堡等德甲俱乐部高管、教练、球员以及一些病毒学家在接受采访时均对此表示反对,认为此举会给球员造成呼吸困难,不现实,没有可操作性。

迈耶表示,“幽灵赛”细则并不干涉赛场原有规则,保持足球比赛原汁原味地进行。联盟没有考虑让球员戴口罩上场踢球,这会伤害到足球的真实性。双方球员虽然存在频繁且激烈的身体接触,但没有证据证明汗液会传播病毒。“在我看来,球员戴口罩踢球是不可接受的。”

迈耶在视频新闻发布会上还公布了“幽灵赛”组织方案细节。首先是针对球员、教练以及随队人员频繁的新冠病毒检测。随着各队恢复日常训练,检测方案将很快开始实施。比赛日前一天需要检测,如果一周双赛,就需要检测两次。目前有5家大型实验室准备接纳联赛检测工作。恢复联赛预计需要为球员等相关人员做超过2万次新冠病毒检测。 新华社记者 刘畅

# 荷甲联赛本赛季提前结束

新华社布鲁塞尔4月24日电(记者 潘革平 任静)海牙消息:荷兰足协24日宣布,受新冠疫情影响,荷兰足球甲级联赛2019-2020赛季剩余赛事全部取消。目前排名领先的阿贾克斯俱乐部获得参加欧冠联赛资格,但它并未获得联赛冠军的头衔。

受新冠疫情影响,荷兰政府21日决定将举办大型公众集会活动的禁令由6月1日延长至9月1日。荷兰足协认为,鉴于这一决定,足协不得不宣布荷甲联赛2019-2020赛季提前结束。根据欧足联的建议,荷兰足协根据各俱乐部目前的积分排名来分配各项欧洲赛事的入场券。

在本赛季排行榜上,目前已完成25轮比赛的阿贾克斯与阿尔克马尔积分相同,在净胜球上略胜一筹的阿贾克斯最终排名第一,但荷兰足协并没有授予其联赛冠军头衔。上一次荷兰足球联赛没有冠军的情况出现在二战时期。

这一决定是荷兰足协与各俱乐部经过一周协商的结果。阿贾克斯获得了2020-2021年度欧洲冠军联赛的入场券,阿尔克马尔获得欧冠联赛资格赛“门票”。

## 积极响应“春季大练兵”

# 建业将士全部通过YoYo体测



本报讯(记者 刘超峰 文/图)昨天,记者从建业足球俱乐部获悉,为响应足协提出的“春季大练兵”的号召,正在中牟基地训练的建业队近日展开“春季大练兵”,在“12分钟跑”、“YoYo体测”、百米跑、折返跑、纵跳、负重深蹲、卧推等多个项目展开高强度训练。主教练王宝山对于集训的要求十分严格,无论室内训练还是场地训练甚至队内热身,球员也都十分认真,而这样的训练收到了十分不错的效果,在近期进行的YoYo体测和12分钟跑的测试中,全队都达标通过。“球队按照足

协春季大练兵的要求,在体能这块,特别是回来隔离期结束后,用了两周时间,包括12分钟跑、YoYo体测全队都顺利通过,说明我们体能训练完全达到了标准。”主帅王宝山说道。事实上,体能测试主要是通过测试可以检验球员们的身体状况,也是准备期对球队训练的一个检验标准。据王宝山介绍,现在球队的训练节奏是一天一练,不过年轻球员上午也有训练。王宝山对年轻球员的要求非常严格,而小将们也没有让王指导失望,至少在训练态度上非常认真。杜长杰

和刘斌、阿布拉汗、王一凡几名球员总是提前来到训练场地,训练过程中他们也会得到王宝山的格外点拨。为此,今年冬训王宝山做出了一个决定,从预备队中抽调一些有特点、有潜力的年轻球员进入一线队训练。即便如此,王宝山仍然感叹手中能打的新人牌并不多。目前,主抓青训的副总经理杨戟已经走马上任,他的任务将是提升建业青训的质量,选拔出更多的可塑之才。据了解,下一步建业队预计可能会在4月底或5月初进行几场热身赛,用实战检验队伍的训练效果。

## 蓄力东京奥运会

# 郑州姑娘尹笑言坚持“云训练”

本报讯(记者 陈凯 通讯员 任晓凤)昨日,记者从河南省武术运动管理中心获悉,身披国家队空手道队“战袍”的郑州姑娘尹笑言随队结束观察后,开始赴山西进行集训。隔离期间,她与队友们一道仍通过网络视频连线的方式积极坚持学习和训练,为东京奥运会积蓄力量。

河南省武术运动管理中心副主任任晓凤告诉记者,中国空手道队和中国跆拳道队的主教练都是“金牌教练”管健民,两支国家队队伍于4月10日结束在日本3个月的外训后返回国内,随即进入隔离观察。“尹笑言反馈过来的信息称,隔离期间,训练不停歇,还积极开展了一系列主题教育和理论学习课程,积极营造隔离观察期训练、学习不断线的氛围。两队每天上午通过视频直播课‘云学习’理

论知识,下午则采取四人一组视频连线的方式开展‘云训练’。”任晓凤介绍说。

据了解,隔离期间两支国家队每天的训练都安排有基础体能训练,主要包括核心力量、徒手训练、有氧训练等内容。运动员们利用房间内有限的空间,除了握力器、跳绳、乳胶圈、方向俯卧撑架等器械外,墙壁、凳子、栏杆、纸箱等也都成了训练的好帮手。教练每天给队员布置不同的个性化训练内容,并与队员视频沟通,避免隔离期间运动员们出现心理波动,缓解心理压力。

郑州姑娘尹笑言是雅加达亚运会的冠军,2018年世界空手道锦标赛的亚军。今年2月16日结束的2020年世界空手道联盟K1超级联赛阿联酋迪拜站暨东京奥运会积分赛上,尹笑言斩获女子个

人组手-61公斤级的金牌;3月2日落幕的奥地利站,尹笑言再获铜牌。最终,尹笑言以较大的优势领跑该级别的奥运积分榜,提前获得奥运参赛资格。由于空手道是东京奥运会的新增项目,尹笑言也因此成了中国空手道项目的首个奥运选手。

虽然东京奥运将延期至明年夏天举行,尹笑言坦言这并没有改变她的目标,只是需要重新调整自己的竞技状态,将备战周期加长而已。她说:“我深信机会是留给准备好了的人,我时刻准备着!”这份自信也让她能顶住压力,在赛场上发挥自如,尹笑言坚定地说:“有了一些比赛经验,越大的比赛就要学会放松自己,应该享受这块场地的、这个舞台的魅力,因为平时训练的已经很充实,在关键时刻关键场次就要做到相信自己!”

# 场景化健身有望跻身主流健身模式

户外跑步、健身房“撸铁”……这些主流健身模式因为突如其来的新冠肺炎疫情,受到了非常大的影响。尽管现在疫情得到了有效控制,人们也开始陆续到户外和健身房进行锻炼,但是受到此次疫情的影响,很多人的健身模式已经悄然发生改变,场景化健身就有望跻身主流健身模式。

“我办的有健身卡,健身房也重新开业了,不过现在还不能洗澡,而且也没有操课。所以我还是在家健身。这段时间我跟着网上视频上操课,锻炼效果挺好的。等健身卡到期后,我也不打算再办卡了,以后就在家锻炼,非常方便。”喜欢练瑜伽的李女士昨日告诉记者。

记者通过近期采访调查发现,像李女士一样的人群还有很多。“疫情防控期间因为无法外出,人们开启‘原地锻炼’的模式,家里的客厅、卧室、书房,甚至是办公室等,只要有几平方米大的地方,都可以用来健身。这种场景化的锻炼在特殊时期非常适用。”对于疫情期间,备受大众欢迎的居家健身、办公室健身等场景化锻炼方式,武汉体育学院健康科学学院教授任建生赞赏有加。

在任建生看来体育锻炼是主动的,而且有很多方式。大众可以选择更适合自

己、更符合自身实际的方式。“其实选择什么方式不重要,更重要的是要有锻炼的理念和习惯。平时我们经常听到很多人以很忙、没时间、没钱、没场地……等各种理由久坐不动。这次疫情,让我们看到,只要运动,只需要很小的地方,就可以动起来,享受健身带来的健康和快乐。我认为这次疫情更多的是改变了人们对‘主动健康’的认识。同时,只要观念更新、认识加强,就会有越来越多的人积极参加健身锻炼。”任建生如是说。

新冠肺炎疫情防控期间,郑州报业集团、郑州市体育局携手中迹体育、慧跑,从1月31日起推出了体育战“疫”“郑”在行动之“客厅‘马拉松’”系列活动,为广大运动爱好者推出了一系列室内训练课程,引导大家科学居家锻炼,广受好评。

“客厅‘马拉松’”系列活动授课老师之一王禹丹表示:“场景化健身模式因简单、经济、省时、高效,非常适合工作繁忙、时间紧张的年轻人、上班族、学生等。疫情过后,有望成为主流运动模式之一。因此,只要养成运动健身的习惯,人们就会在不同的情况下,选择多种健身方式。在条件有限的时候可以选择‘原地锻炼’,在时间充裕的情况下选择

去健身房或者户外进行锻炼。总之,运动健身一定要先革新观念。”

“客厅‘马拉松’”系列活动一位负责人告诉记者,“我们推出这个系列活动的初衷,就是为向广大人民群众提供科学、简单、有效的健身指导,为人们科学健身提供支持。场景化的健身方式要想继续发展,首先需要人们学习科学健身的理论知识,需要更加专业的指导。同时,政府相关部门要给予政策支持或鼓励,高校、健身俱乐部等相关单位,要定期提供公益讲座、免费在线课堂等,让广大群众有机会学习科学健身理论知识,更好地进行自我锻炼,预防运动损伤。”

谈及场景化健身未来的发展,任建生满怀期待地说:“高校要充分利用大体育学学科优势,充分与市场相结合,在运动科学基础理论、健身方法、体育产业、体育人文等领域,对场景化健身起到引领作用;并利用高校人才培养优势,有针对性地培养‘一专多能’的复合型场景化健身相关专业人



才;同时利用高校的科研高地,研发更加智能、安全、有效的健身器械和各种监测仪器、设备等,推动场景化健身行业向智能化、高科技、大数据方向发展,为其成为主流健身模式保驾护航。”

本报记者 陈凯 文/图

# “神兽”出宅后 体能下降否?

春暖花开,草长莺飞。随着全国疫情进入常态化防控阶段,宅在家三个月之久的“神兽”们终于陆续开始出宅。疫情期间,“神兽”们在家的锻炼效果究竟如何?回到久违的校园,他们的运动能力下降了吗?

## 复课后,胖了吗?

“有的学生甚至胖了十多斤!”一位体育老师不无忧虑地说。“桃花桃花朵朵开”“足球大战”“跳跃游戏”“Z字绕杆”……安徽省合肥市一六八玫瑰园学校的操场上,初三年级的两个班正在上体育课。

将近1.9米的身高让金一鸣在班上很是显眼,体重超过200斤的他有点超重,宅家期间胖了快5公斤。

“有点担忧今年的体育中考成绩,因为疫情前我的跑步就没有达到满分,现在体重增加了更担心会影响成绩。我准备考篮球体育特长生,所以体育想拿满分。以前学校有大课间,加上自己加练,每天能跑2000米,疫情期间也就跑几百米。现在马上就要中考了,学业压力也有点大。”他说。

往年篮球专项测试是在5月下旬,但是今年还不知道能不能正常进行,会有哪些影响,金一鸣对此忧心忡忡。

除了体重增加,学生们复课后的运动能力也有所下降。该校体育老师王磊介绍,学生们上学期跳绳能达到一分钟180至190个,现在普遍下滑到170个左右。

发现类似现象的还有辽宁省盘锦市高级中学高三体育组长何英全,他说:“学生复课后身体素质下降了很多。一些孩子复课回来的时候明显偏胖,这个是我们组里所有老师都发现的现象,胖个三五斤这种都属于正常的。有的学生甚至胖了十多斤!”

造成这种现象的原因,何英全认为,主要是疫情期间学生在家缺乏体育锻炼。虽然有体育网课,但那些都是在室内进行的简易运动,相比在校期间还是有差距。在学校除了每天有体育老师监督外,班主任也会做一些思想工作。但居家的时候,即使有锻炼的意识,也难免会有一些学生偷懒,达不到每天一个小时的运动量。

## 宅家里,练什么?

“神兽”们复课后出现了体重增加、运动能力下降等问题,那么宅家期间,体育网课到底是怎么样上的呢?

满志超是辽宁省阜新市第二高级中学的体育老师。他介绍,学校是从3月1日开始,以每周两次的频率上体育网课的。“直播时我带领同学们一起做,用汗水和急促的呼吸带给他们最直接的冲击。”毕业于沈阳体育学院的他说,“第一次录网课,因为害怕在镜头里的示范动作不到位,我都是在课前先做一遍,让妻子帮忙录下来,再改正。”

“网课有一个局限性,就是无法掌握同学们动作是否到位,所以我尽可能将训练效果最大化。课后,我还会给孩子们留每天的训练任务,在班主任的配合下,督促孩子们按时完成。”满志超补充道。

合肥市一六八玫瑰园学校王磊说,疫情期间上视频课是对体育老师的一大挑战。“除了每天固定的体育课时,每周还会安排1-2次的视频课,屏幕上会同时显示9-10个学生的视频动作画面,眼睛确实看不过来。”

在体育老师的努力下,有部分同学较好地保持了运动能力。一六八玫瑰园学校的初三学生沈君说:“简单来说,上午是根据体育中考项目来训练,下午是体能的维持。在老师的帮助下感觉自己的体能还不错,也没有长胖。”

## 回学校,怎么练?

在一六八玫瑰园学校的体育课上,同学们正在做体育游戏。体育老师陈伟介绍说,疫情结束后学生体能普遍有所下降,近期在通过体能辅助性练习帮助学生恢复提高体能;学生长期宅家容易产生抑郁情绪,所以也会多做体育游戏来帮助他们放松心情舒缓。学生体能恢复7-15天是第一个周期,预计会用一个月的时间来帮助学生恢复体能。

面对新的体育教学内容,同学们表示喜闻乐见。沈君说:“相较于疫情前,少了些跑步运动,多了一些技巧方面的指导,更多了一些趣味性的运动。之前以为可能没法上体育课了,现在不仅能上体育课,还能保证安全距离,觉得挺好。”

不过,客观困难也是存在的。辽宁省盘锦市高中何英全坦承,复课后因疫情防控的需要,对抗性的集体球类项目没了,只能做简单的运动;同时由于剧烈的运动会让孩子出汗,也怕一冷一热孩子感冒发烧,只能降低运动量。

一六八玫瑰园学校校长助理张莉莉表示,初三学生正常情况下是一周三节体育课,在复课前,他们就考虑到初三学生在疫情期间体质会下降,所以增加了初三年级的体育课时,现在是一周四节体育课。同时还加强了家校联系,通过学生影响家长,再通过家长督促学生。

复课以来,学生们要补的不仅是文化课,更是体育课。“完全人格,首在体育。”无论复课后的体育教学模式如何,都贵在坚持。学生、学校、家长、整个社会多方达成共识、形成合力,把身心健康放在教育的首要位置,真正实现“文明其精神,野蛮其体魄”。 新华社北京4月26日电

# 新郑举办“文艺·战疫作品展”

本报讯(记者 成燕)近日,由新郑市文化广电和旅游局、新郑市文化馆主办的“疫情下的别样春天——文艺·战疫作品展”在新郑市博物馆和郑州文旅云同步开展。

此次征集活动中,郑州文化馆群创志愿服务中心“听爷爷讲故事项目”团队充分发挥文化资源优势,以抗击“新型肺炎疫情”为主题,协助征集剪纸、书法、面塑、烙画、香包、钩绣、布艺等作品数百件。其中,《战瘟神》《志愿者》《护士站》《火神》《雷神》等非遗作品主题鲜明,内容丰富,讴歌了在防控疫情中涌现出的先进典型和感人事迹。

疫情无情人情在,凝心聚力打赢抗疫阻击战。新郑市广大群众和文艺工作者用镜头和文艺作品记录着身边正在发生的、在这场疫情防控战中值得铭记的感人瞬间。郑州文旅云在网上展厅对优秀作品同时进行集中展示。