



## 格斗吧!“搏击玫瑰”



今年24岁的女孩薛金玉是甘肃兰州一家健身房的搏击教练,从小喜欢体育运动的她通过一次偶然的机会有幸接触到搏击运动后,便彻底爱上了这项充满对抗和激情的运动,一有空就泡在拳台上,柔韧训练、拳腿摔组合、实战模拟,一练就是六年多。



新华社兰州8月8日电(记者陈斌、杜哲宇)两手护头,目视前方,提膝摆肘,绷紧的小腿在空中扫过一道弧线……搏击教练薛金玉在拳台上的动作要领示范,吸引了众多目光。

“面对的全是男拳手,刚开始的时候经常鼻青脸肿。”虽然在力量、体能和抗击打能力方面比较吃亏,但是要强的性格让薛金玉选择了坚持,“喜欢容易坚持难,我不能放弃,不能被男拳手小瞧。”

大三的时候薛金玉第一次参加正式的职业搏击比赛,首场比赛面对一位伊朗选手,最终依靠点数险胜,虽然黑了眼眶挂了彩,但当裁判举起她的手臂宣布获胜的那一刻,薛金玉感觉自己又成长了一大步。

首次出战职业比赛的胜利给了她极大的信心,之后薛金玉又陆陆续续参加了很多

比赛,搏击已经成为她生命中不可缺少的一部分。

2018年大学会计专业毕业后,薛金玉选择成为一名搏击运动员兼教练,训练和比赛之外,她会专心给学员进行自由搏击、跆拳道、散打等项目的指导,“通过搏击认识了很多朋友,共同的兴趣爱好让大家有说不完的话题,我的性格也越来越开朗。”薛金玉说。几年下来,在当地已经小有名气的她,被大伙亲切地称为“搏击玫瑰”。

“很多人认为女孩子应该文文静静,我坚持走这条路也有很多人不理解,但其实搏击是体力、智力、心理的综合较量。练习搏击不仅能自卫、防身,而且会使你内心更强大。”薛金玉说。

今年3月,中国首位UFC(终极格斗冠军赛)冠军张伟丽在美国拉斯维加斯举行的UFC248站女子草量级卫冕战

上,击败波兰选手乔安娜,成功卫冕金腰带。通过网络观看比赛的薛金玉激动得一夜没睡,在她心里,张伟丽既是偶像又是榜样,女孩子有梦想就应该去努力。

在薛金玉的带动下,搏击成为她所在健身房最受欢迎的运动之一,越来越多的“硬核”年轻人走上拳台,享受搏击运动带来的快乐。“每天从中午到晚上课程安排得非常满,人多的时候拳台都站不下。”薛金玉笑着说。

对于眼下的“搏击热”,薛金玉认为,因为都市生活压力大,年轻人平时难免遇到挫折,搏击让年轻人能够以更加饱满健康的精神状态迎接生活的挑战。

“今天是全民健身日,我一直有个愿望,就是让更多女性接触和了解搏击,能为这项运动贡献自己的力量,我觉得特别有意义。”薛金玉说。



### 文体特写

新华社北京8月9日电(记者周欣)气功曾经被说得神乎其神:能治疑难杂症、能长高、能减肥、能长生不老……似乎无所不能,但是千万不要信以为真!真正的气功只是一种独特的身心锻炼方法,是“吐纳”“导引”“按跷”“行气”等传统健身方法的代名词。

中国健身气功协会副秘书长崔永胜介绍,气功在中国养生学中占据十分重要的地位,是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的组成部分。

“从健身养生的视角出发,气功是基于中华传统文化的人体生命整体观,通过‘调心、调息、调身’的锻炼,改善自身的健康状况,开发人体潜能,使身心臻于高度和谐的技能。它强调三调合一的心身境界,是一项古老而时尚的体育运动。”崔永胜说。

历史上对气功有过多种分类,如按历史源流分为道家、儒家、释家、医家和武术气功;按练功状态分为动功、静功;按功法姿势分为站功、坐功、卧功、行功。即便是同一类气功也有很多流派,同一流派有很多支派,十分复杂。

在新的历史时期,我国将社会气功分为健身气功和医疗气功。以自我锻炼为主要形式,以强身健体、养生康复为目的的气功为健身气功;由医者向患者实施以治疗疾病为目的的气功为医疗气功。

对近期一些别有用心之人打着“气功”的幌子,自诩“大师”“传人”等名号,用封建迷信等歪理邪说蒙骗群众,以替人消灾治病等名义诈骗钱财,损害群众身心健康,甚至破坏社会和谐稳定的行为,中国健身气功协会表示“坚决制止”,并发布了《关于弘正气祛邪气携手共建健康发

## 识别伪气功 科学健身伴你行

们推行的是‘段位制’:一到三段为初级,四到六段为中级,七到九段是高级段位。希望大家不要相信社会上自称为‘大师’的人,气功不是‘神话’,没有神奇的消灾治病功效,更没有辟谷、节食等手段。”崔永胜说。

在《体育总局气功中心关于健身气功推广功法目录的公告》中,易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极养生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、大舞、明目功和校园五禽戏榜上有名,也推出了系列教学书籍视频。

“我们推广的这11种功法是从2001年至今,多次组织专家学者,以科研课题方式编创,并经过科学论证后推出来的,功法源流有序、功理科学、简单易学、效果明显,承载着中华优秀传统养生文化。”

据悉,国家体育总局健身气功管理中心设立了高层次专业技术人才的“健身气功精英计划”,此外还有教

学骨干、裁判员、社会指导员等各类培训班,全面推动健身气功事业的发展。据不完全统计,截至2018年年底,已培养各级健身气功社会体育指导员22.8万人,裁判员队伍达2万人;全国健身气功注册站点达到35314个,习练人数近500万。

“欢迎大家通过我们在各地建立的健身气功站点,在社会体育指导员和辅导老师的指导下练习健身气功,参加我们组织的站点比赛、高校比赛以及国际国内的其他赛事和大众交流项目,实现多元化科学健身。”崔永胜说。



## 2020年“熊猫杯”中国慢投垒球企业联赛启动

新华社北京8月8日电(记者吴俊宽)中国垒球协会8日发布2020年“熊猫杯”中国慢投垒球企业联赛宣传片,同时在北京、呼和浩特和深圳同步启动三个分站赛,标志着今年的中国慢投垒球企业联赛全面开启。

据介绍,此次中国慢投垒球企业联赛将由56个分站赛、4个分区赛和1站总决赛组成,总站次达到61站,相比

2019年有大幅增加。从申办站次的地域分布来看,整体分布更加均匀、地域覆盖范围也更加广泛,其中华东赛区和华南赛区各有14个分站赛、华西赛区15站、华北赛区13站。

赛程安排方面,分站赛举办阶段为7月1日至9月30日,分区赛举办阶段为10月1日至11月30日,总决赛阶段为12月1日至12月31日,总

决赛地点在中山棒球小镇。赛事总奖金为38万元,其中总决赛奖金20万元、分区赛奖金18万元。

另据介绍,中国慢投垒球企业联赛是由中国垒球协会主办的水平最高、规模最大的全国性群众赛事。2020年的赛事获得了广东熊猫体育文化产业有限公司的冠名赞助,并获得了完美九人和中国平安的赞助支持。