

新华时评

缺氧不缺锻炼

——布达拉宫脚下的健身民族风

■新华社拉萨 记者 张京品 陈菲 许晟

在很多人眼里,到高海拔的西藏一定不敢多运动。但高原人正用他们对体育健身的热情,向来往的游客展示“缺氧不缺锻炼”的激情。

早晨7点半,天刚刚微亮,布达拉宫背后的宗角禄康公园里,伴随着轻柔的音乐,73岁的仓木决便和三十多名伙伴一起打起了太极拳。“我在这里打拳已经整整25年了。”仓木决说,过去她有支气管炎,经常感冒,这么多年的锻炼让她现在身体好多了。

宗角禄康是公元十七世纪五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措时期重建布达拉宫时掘土形成的人工湖,经过政府部门投入近亿元修整,如今已成为拉萨市民的休闲乐园。

时间转眼到了8点半,布达拉宫的金顶在阳光下熠熠生辉。仓木决转到公园的文化广场,开始每天的广场舞锻炼。来自西藏自治区老年活

动中心的洛桑卓玛是广场舞的领队。她说:“现在退休都有养老金,生活无忧无虑,大家一起跳跳舞心情特别舒畅。”

记者在文化广场看到,随着逛公园的人越来越多,不少市民和游客也纷纷加入广场舞的队伍。来自北京的游客席飞不停地拿着手机录视频发微信。他说:“之前内地频频曝出跳广场舞扰民现象,这里却如此和谐有序,值得学习。”

“快快快,该跳锅庄(藏式圆圈舞)了。”结束了一段广场舞,60岁的扎西顿珠匆忙招呼大家调换音乐。在欢快的藏族音乐旋律中,现场群众舞动起手臂和双腿,跳起了锅庄。

55岁的米玛退休后不久便加入了宗角禄康公园的健身队伍。“我刚才来跳锅庄的人每天也就1000多人,现在每天能达到3000到5000

人。”米玛说,过去她的高血压很严重,现在跳舞锻炼后,血压趋于稳定,心情也很好。

地理式二联漫步机、坐立扭腰训练器……记者在公园里看到,有不少群众在健身中心锻炼身体。73岁的维色说:“我们已经适应了高原的环境,虽然缺氧,但适当的体育锻炼完全没有问题,反而会让人更有精神。”首次来到拉萨的记者张会杰说:“看到这里这么浓厚的健身热情,我觉得我真的是OUT了。”

据宗角禄康公园管理办公室主任强巴央吉介绍,为方便群众,政府投资修建了三处遮阳棚,公园也为群众提供免费电源,帮忙存放音响设备等。

近年来,西藏体育事业取得快速发展,各地群众自发组织开展的民族锅庄舞、响箭、大象拔河等具有地域特色的群众体育项目,已经成为西藏百姓重要的休闲方式。而斯诺克、篮球、足球等现代体育运动也在西藏有了一批忠实粉丝,CBA(中国男子篮球职业联赛)2014年首次走进西藏,西藏首支职业篮球队也在组建中。

据了解,为推动全民健身,西藏自治区体育系统2014年培训了700名社会体育指导员,通过他们来带动民众参与体育运动。

新华社北京电(记者 李江涛)我国首个孔子学院教师培训中心近日在北京语言大学揭牌成立,中心将对派往各国的孔子学院教师和志愿者进行岗前、岗中培训,对汉语教师和志愿者开展语言及文化适应等方面的培训,预计每年培训学员3500人次。

据北京语言大学有关负责人介绍,中心将采取市场化运作机制,拟在海外建立分中心,开展不同国别的本土教师资格证书培训及研究项目;建立全球汉语教师动态数据库,开展网络汉语教师培训;开展本土化培训教材以及教学示范课等资源建设。中心将培养高素质汉语教师,着眼于海外本土教师培训,为全球汉语国际教育和孔子学院发展输送符合不同国别需求的优秀教师,推动全球孔子学院及海外汉语教学的发展,努力打造一个具有世界影响力的“海内外汉语教师之家”。

近几年,我国有多家民间机构参与对外汉语教师认证考试,对外汉语教师水平良莠不齐。此次成立的孔子学院教师培训中心将设立孔子学院总部(国家汉办)教师资格认证考点,开展教师资格认证考试及培训,以规范对外汉语教师培训,提升汉语国际教学质量。

此外,为立足于海外汉语教学市场,中心除了开展孔子学院海外本土教师、志愿者培训和国际汉语教师资格认证培训及考试外,还将开展汉语教师自主培训、海外汉语教师委托培训、国内教师职业素质培训、孔子学院院长汉语教学业务培训等工作。

截至2014年底,全球已有127个国家和地区开办了476所孔子学院和851个中小学孔子课堂。

新华快讯
我国首个孔子学院教师培训中心成立

图片新闻

2018年俄罗斯世界杯足球预选赛亚洲区40强赛暨2019年阿联酋亚洲杯预选赛第二阶段抽签分组结果近日在吉隆坡揭晓,中国队与卡塔尔、马尔代夫、不丹、中国香港队同被分在C组。上图为分组名单。下图为抽签仪式现场。

2018世界杯 预选赛亚洲区40强赛分组揭晓

当地时间4月14日 2018年俄罗斯世界杯足球预选赛亚洲区40强赛暨2019年阿联酋亚洲杯预选赛第二阶段抽签分组结果在吉隆坡揭晓

A组		B组		C组		D组	
A1 阿联酋	B1 澳大利亚	C1 中国	D1 伊朗	A2 沙特阿拉伯	B2 约旦	C2 卡塔尔	D2 阿曼
A3 巴勒斯坦	B3 塔吉克斯坦	C3 马尔代夫	D3 印度	A4 东帝汶	B4 吉尔吉斯斯坦	C4 不丹	D4 土库曼斯坦
A5 马来西亚	B5 孟加拉国	C5 中国香港	D5 关岛				

E组		F组		G组		H组	
E1 日本	F1 伊拉克	G1 韩国	H1 乌兹别克斯坦	E2 叙利亚	F2 越南	G2 科威特	H2 巴林
E3 阿富汗	F3 泰国	G3 黎巴嫩	H3 菲律宾	E4 新加坡	F4 印度尼西亚	G4 缅甸	H4 朝鲜
E5 柬埔寨	F5 中华台北	G5 老挝	H5 也门				



我军申办2019年第七届世界军人运动会

新华社北京电 国际军体中国人民解放军代表团近日正式向国际军事体育理事会提出申办2019年第七届世界军人运动会,申办城市为湖北省武汉市。

世界军人运动会是国际军事体育理事会主办的大型综合性运动会,每四年举办一届,会期7至10天,比赛设24个大项,参赛规模约100个国家8000余人,是平时时期各国军队展示实力形象、增进友好交流、扩大国际影响的重要平台,被誉为“军人奥运会”。首届军

人运动会于1995年在意大利举行,第二至五届分别在克罗地亚、意大利、印度、巴西举行,第六届将于今年10月在韩国举行。

国际军事体育理事会现有134个成员,是世界上最大的军队间综合性体育组织,其宗旨是“体育传友谊”,我军于1978年加入该组织。申办2019年第七届世界军人运动会,既是履行成员义务,也有利于增进我军与世界各国军队间的友谊,进一步提升我国国际影响力。

新华时评

热望多些“深阅读”

■新华社记者 董建国 潘强

又到“世界读书日”,社会上有关全民阅读的话题又多了起来。不少人感叹工作紧张没时间读书,有的感叹只能停留于碎片化的浅阅读。在这样一个快节奏时代,多读书、读好书,特别是珍惜时间精读深阅读,无疑是增长知识、充实内心、助益成长的重要途径。

近年来,我国国民的图书阅读率略有上升,但人均阅读量仍然不高。有关数据显示,2014年我国国民人均纸质图书阅读量为4.56本,成年国民图书阅读率为58%,较上一年上升0.2个百分点;数字化阅读方式接触率为58.1%,较上一年上升8个百分点。

相比很多年前图书匮乏,现代人不会再有“无书可读”的苦恼,倒更增“有书

无心”的无奈。面对海量信息和汗牛充栋的知识资源,保留精读深阅读的良好习惯,追求精读深阅读的那份宁静和投入,显得何其可贵。

青灯如豆下的手不释卷,是许多人记忆中的珍藏和追求。如今,社会节奏加快,媒介形态日益丰富,资讯获取更加便捷,人们拿着手机或其他电子阅读器进行“快餐式”“碎片化”阅读,已成很多人的习惯,这自然也是不错的,但相较于沉下心来精读深阅读,浅阅读容易走马观花、浅尝辄止。

阅读不仅能够帮助我们获取信息,更在于它能丰富我们的精神世界,所以读什么、怎么读会直接影响到阅读的收获和成效。梁启超读书就重视深阅读,他读书常按照“鸟瞰”“解剖”“会通”读三遍;

冯友兰则把“精其选”“解其言”“知其意”和“明其理”奉为读书经验,对一本书反复阅读。

作为五千年的文明古国,诗书传家历来是我国一脉相承的优秀传统。那浩如烟海的经典,更是优秀传统文化的载体。只有通过深阅读,我们才能穿越时空,更多地体悟文字真谛和书中三昧,熏染古人的才情和智慧,让古老的中国文化薪火相传,历久弥新。

“世界读书日”是一个契机,更期待成为我们阅读的新起点。让我们时时与书为伴,更多在书海中徜徉、流连、沉潜,把阅读变成我们的生活方式和优良习惯,多读经典好书,让阅读成为必须,让阅读蔚成风气,以期早日建成令人陶醉的“书香中国”。