

在青春的赛道上奋力奔跑

第一届全国学生（青年）运动会成功举办观察

●新华社记者 卢姜婷 吴俊宽 林德勃

“给青春发一份请柬，邀约在美丽山水间……”伴随着第一届全国学生（青年）运动会主题曲《青春遇见》的旋律，一场青春之约在八桂大地精彩上演。这是一场年轻的盛会，全国青年运动会与全国学生运动会合并，形成新的赛会，向着新的目标出发。这是一次体教融合的探索，推动新时代青少年和学校体育改革发展，促进青少年身心健康，助力健康中国建设。这是一次意义非凡的聚会，壮乡广西再度举办全国综合性运动会，各族人民勠力同心，倾情奉献一场“简约、安全、精彩”的体育盛会。这是一个青春绽放的舞台，2万多名青少年运动员、1.6万多名青年志愿者踏上青春赛道，以自信、开放、向上的昂扬锐气，谱写新时代的青春乐章。

青春的面孔 以拼搏为美，为友谊而赛

今年盛夏，北纬21度，广西北海岸线的一抹蔚蓝，吸引了一群来自全国各地的冲浪青少年。海口队19岁小将黄耀书夺得男子长板项目冠军，这是本届学青会首金。从今年7月开始，学青会部分赛事陆续开赛，来自全国各地的运动员踏上学青会的征程，以昂扬的斗志在竞技比赛中奋力拼搏，以积极的面貌在文化活动中收获知识，以热情的姿态在交流沟通中提升感悟。他们当中不乏已经在国际、国内大赛上崭露头角的选手，有的连续征战了成都大运会、杭州亚运会，又来到学青会的赛场；也不乏初出茅庐，首次参加全国比赛的中学生。青春的他们，正以实际行动诠释体育精神，展现年轻一代的青春风采。——追求卓越，展现高水平竞技11月5日学青会在广西正式开幕，并将于15日闭幕。与奥运会、亚运会等高水平赛事相比，学青会的竞技性略逊一筹，但这不妨碍高水平运动员挑战自我。在已经进行的比赛中，部分青年世界纪录、亚洲纪录被超越，一些全国纪录被改写。南宁队姚华莉超蹿泳女子100米器泳和50米潜泳两项世界青年纪录；女子45公斤级比赛中福州队徐璐莹85公斤的抓举成绩追平了世界纪录；广州队吴昊霖以10秒31刷新全国少年男子百米纪录……——自信开放，绽放青春风采学青会不仅是切磋技艺的赛场，更是年轻人成长、多元化

发展的舞台。“攀岩这条路，我会坚持走下去，希望有一天能站在奥运会的领奖台上。”北海队李彦邨在攀岩女子随机速度比赛中跨项夺冠后开心地说。14岁的她从容自信，从预赛到决赛，个人成绩不断进步。十年磨一剑，一朝试锋芒。一批运动员在学青会的舞台上脱颖而出。武汉队跳水运动员严鑫在学青会收获两金一银。从7岁接触跳水，到17岁这年在国内赛场上初露锋芒，严鑫对未来充满憧憬：“接下来朝着国家队的方向努力，站上更高的舞台！”——体教融合，孕育希望之星学青会是检验体教融合成果的重要平台。本届学青会上，以南宁第十七中学队员为主力的南宁女足表现不俗。从2019年开始，广西足球协会与该校合作共建广西女子足球精英梯队。如今，这支“校队”已培养出中国五人制国家女子足球队队员潘彦宏等一批“希望之星”。学青会的舞台上，涌现出许多体教融合的受益者。陕西队小将张家纶在中学组男子100米决战中上演“第八道奇迹”，边道起跑率先冲过终点线。张家纶就读于西安交通大学附属中学，在田径场上不断超越自我的同时，他的文化课成绩一直不错。——并肩携手，同行青春赛道运动员们在青春的赛道上赛出风格，也赛出友谊。亚运会冠军葛曼棋在大学乙组女子100米决赛中，以11秒56的成绩夺得冠军。同一天，14岁小将陈好颐在中学组女子100米比赛中，以11秒43的成绩夺得金牌，成绩超过了前者。赛后，她俩的互动很暖心。“葛曼棋是我的人生偶像。”陈好颐说。葛曼棋也对陈好颐“隔空喊话”：“我们在国家队等着你。”

青春的盛会 扬“国风之美”，展“青春之志”

逐梦新时代，青春更精彩。学青会是一场青春的赛会，也是一次凝聚青年才智，汇聚青年力量，展现青年风采的盛宴。数以万计的学生青年投身学青会，以“眼里有神、心里有火、手里有活”的干劲，唱响青春最强音。——汇聚青年之力，搭建青春舞台10月23日，学青会圣火在广西北海市合浦县海丝首港聚集，历时14天顺利抵达首府南宁，455名火炬手、850名护跑手参与了火炬接力。他们是来自各行各业的青少年先进典型和

时代新人代表。“这是一场青春的盛会，青少年是盛会的主角。将舞台留给他们，让他们在这里放飞梦想，贡献青春力量。”广西壮族自治区体育局副局长卢意文说。学青会开幕式现场，一句句青春的誓言，响彻广西体育中心。演员们以诗意激情、视听场景和戏剧舞蹈，展现青春的力量、青春的涌动、青春的创造。“80后”总导演宋飞说，开幕式演职人员由近5000名大学生担任，他们不怕苦不怕累，充分展示了青年大学生勇于担当、追求卓越的精神风貌。——凝聚志愿力量，打造活力盛会为保障学青会各项工作顺利进行，广西从32所高校招募了1.65万名志愿者服务学青会。他们与运动员年龄相仿，虽然不能在赛场上争金夺银，但他们同样奔跑在青春的赛道上，展现“小青芒”的风采。“有你们的付出，我们感受温暖”。在运动员村的志愿者之家里，各类感谢信、锦旗纷至沓来。“小青芒”每天的工作很琐碎，有些甚至微不足道。但也许只是一个微笑、一句温暖的话语、一个简单的帮助，汇聚在一起，就形成了强大的力量。“在服务学青会的过程中，我学到团队合作、组织协调、沟通交流等技能，运动员不断挑战极限、追求卓越的精神也激励着我。”志愿者黄海量说。——赛事带动城建，惠及更多青年广西秉承“全民参与、全民共享”的办赛思路，在14个市、8个县、8所高校安排了赛事，让赛事拉动效应和场馆赛后利用惠及更多群众。位于来宾市武宣县的七星湖体育综合体是本届学青会赛艇、皮划艇静水比赛地。几年前，这里还是一片空地，只有一条七星河流过。大藤峡水利枢纽工程蓄水后，武宣县将黔江水引入七星河，造就了如今的山水湖泊景观。武宣县水上运动中心主任谭文革说，这里还将建设人工沙滩、极限运动场地、篮球场等设施，打造运动爱好者的新乐园，让更多青少年参与体育运动。——重塑国风古韵，弘扬优秀文化开幕式上的大绣球、礼仪小姐服装上的壮锦图案、啦啦操赛场上的国风音乐……置身于学青会赛场内外，浓浓的文化气息扑面而来，中华优秀传统文化在青年的舞台上大放异彩。面对首次举办学青会的“大考”，广西精心办赛，将体育与“中国风”完美融合，为全国前来参赛、观赛的人们奉上一场独具韵味文化盛宴。

运动员村的非遗文化体验区是不少运动员的“打卡点”，非遗项目传承人和志愿者现场教学，运动员在比赛、训练间隙，前来参与剪纸、崑剧脸谱绘画、“点米成画”、布艺绣球等手工项目。在这里，“青春风”与“中国味”用运动激情的方式达成双向奔赴。

青春的力量 以“体育之光”铸“强国一代”

赛场上，青年运动健儿在各自赛道上追逐梦想、奋力拼搏，以榜样的力量，诠释运动之美，传递健康之义。赛场外，越来越多青少年学生参与到体育运动中，把健身锻炼作为一种现代、时尚生活方式。国家体育总局体科所副所长袁虹说：“青少年体育工作怎么重视都不为过，这是教育界的心声，也是体育界的心声。”——青少年体育迈上新台阶近些年，体育在促进身体健康之外的多元价值功能越来越受重视。学青会的项目设置凸显了中国年轻一代更多元的运动选择，冲浪、霹雳舞、攀岩等新兴项目为这届盛会增添了更多新意。“不只为了赢，更为了快乐”，体育运动逐渐成为满足青少年精神需求的重要途径。国家体育总局副局长刘国永说，更多青少年参与到活力时尚的新兴项目中，对青少年参与体育、理解体育、爱上体育有极大促进作用。当青少年全身心投入到体育运动中时，坚强的意志和健全的人格是自然产生的“副产品”。——校园体育拥有更多可能自《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》实施以来，一些体教融合领域的顽疾得以解决，体育回归教育本质。本届学青会攀岩比赛举办地南宁市马山县，近年来立足资源开展攀岩进校园，全县23所学校建有攀岩墙，开设攀岩特色课程。南宁市攀岩队教练何琪说，在浓厚的校园氛围里，许多孩子对攀岩产生浓厚的兴趣，不少人加入了国少集训队。他们白天上课晚上训练，日复一日穿梭于岩壁之上，技能与自信稳步提升。“通过丰富的体育课程吸引学生热爱体育，让更多学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”厦门大学体育教学部主任林致诚说。——健康中国建设步伐加快伴随着学青会的举行，八桂大地再次掀起全民健身浪潮。青秀山下邕江畔，轮滑少年追逐嬉戏、御风前行；柳沙公园运动场里，中青年以球会友、挥汗如雨；李宁体育园内，球馆人声鼎沸、泳池水花四溅；广西师范大学训练馆中，少男少女舞龙舞出八面威风……一个国家的进步，镌刻着青年的足迹；一个民族的未来，寄望于青春的力量。国家体育总局青少司司长李辉说，此次盛会的举办，一定可以让更多的青少年了解体育、喜欢体育、参与体育、从事体育，推动体教融合、学校体育工作发展，促进青少年的体质健康，促进体育强国与健康中国建设，凝聚起社会主义现代化强国建设的磅礴力量。（新华社南宁11月14日电）



11月14日，工人在河北省遵化市一家食品企业的山楂罐头生产车间工作。近年来，河北省遵化市在推进山地生态修复和产业富民过程中，引导农民在荒山坡上种植山楂树，为种植户带来良好收益的同时，实现荒山坡绿。据介绍，目前该市山楂树种植面积达1万多亩。

新华社记者杨世尧摄

（上接一版）各县（市、区）司法局累计投入资金370余万元，打造改进司法所办公用房面积约2300余平方米。统一司法所外观及内务标识，完成了司法所建筑外观、户外指示牌、灯箱、门牌、公示牌等规范化改造，完善司法所功能用房设置。加强业务装备建设，积极为各司法所配齐执法车辆、电话、电脑、执法记录仪、录音笔、传真机、打印机、复印机、办公桌椅、档案柜等基础业务装备，改善工作和执法条件，加快推进司法所信息化建设。以效能化、便捷化为目标，全面推进司法所业务建设。先后组织开展了“大排查 早调解、护稳定 迎国庆”“迎建党百年促和谐稳定”“万家万事和”等人民调解专项行动和党的二十大期间矛盾纠纷排查及重点人群管理帮扶等活动。通过司法所人员及人民调解员深入到社区、村屯，开展矛盾纠纷排查，对刑满释放及社区矫正人员进行走访，了解社情民情，征求意见建议，解决实际困难，消除矛盾纠纷隐患和安全隐患。2020年以来，共开展排查2364

次，化解各类纠纷43409件，调解成功42180件，调解成功率在95%以上。司法所参与调解疑难、复杂纠纷106件，代表协助基层人民政府处理纠纷843件，其中成功处理827件。组织法律宣传442次，受教育面达到153701人。为基层政府提供法律援助意见建议93条，参与制定规范性文件30件，指导制定村规民约126件。法律援助解答法律咨询3475人次，办理法律援助申请初审138件。累计排查刑满释放人员8832人次，临时性安置356人，帮助落实土地2478人，临时救助140人，帮助办理低保152人，帮助申请到廉租房补贴10人，医疗救助31人，特困救助11人，共发放帮扶资金38500元。

以制度化、规范化为目标，全面加强司法所所务建设。统一制定了司法所公示内容10余项，建立健全《公车管理制度》《财务管理制度》等9项司法所业务工作制度 and 日常管理制度，规范业务台账和档、卡、簿册32项，进一步加强了司法所的规范管理。

拍卖公告

白城市永信拍卖有限责任公司依法接受委托，公开拍卖以下标的： 坐落于蛟流河乡光荣村境内国有耕地11.26公顷（分别为5.35公顷、5.91公顷）承租权，租期3年（2023年11月30日至2026年11月30日），拍卖参考价300642元。	拍卖时间：2023年11月23日上午9时 报名及拍卖地点：中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/） 展示及办理竞买手续时间：2023年11月21日-2023年11月22日15时止。 竞买保证金6万元在2023年
---	---

11月22日16时前汇入我公司账户。 交款单位：白城市永信拍卖有限责任公司 账 号：163612658753 开 户 行：中国银行股份有限公司白城分行 公司地址：吉林省白城市开发区四季华城A区3号楼7号 联系电话：13904368040 赵先生
--

10月份国民经济持续恢复向好

新华社北京11月15日电（记者魏玉坤 韩佳诺）国家统计局15日发布的数据显示，10月份，国民经济持续恢复向好，生产供给稳中有升，市场需求持续改善，就业物价总体稳定，转型升级扎实推进。工业生产有所加快，服务业增势良好。10月份，全国规模以上工业增加值同比增长4.6%，比上月加快0.1个百分点；环比增长0.39%。全国服务业生产指数同比增长7.7%，比上月加快0.8个百分点。市场销售增长加快，固定资产投资规模继续扩大。10月份，社会消费品零售总额43333亿元，同比增长7.6%，比上月加快2.1个百分点；

环比增长0.07%。1至10月份，服务零售额同比增长19%，比1至9月份加快0.1个百分点。前10个月，全国固定资产投资（不含农户）419409亿元，同比增长2.9%，比1至9月份回落0.2个百分点。货物进出口同比由降转增，贸易结构继续优化。10月份，货物进出口总额35417亿元，同比增长0.9%，上月为下降0.7%。1至10月份，货物进出口总额343199亿元，同比增长0.03%。其中，民营企业进出口增长6.2%，占进出口总额的比重为53.1%，比上年同期提高3.1个百分点。就业形势总体稳定，居民消费价格稳中有

降。10月份，全国城镇调查失业率为5%，与上月持平。31个大城市城镇调查失业率为5%，比上月下降0.2个百分点。10月份，全国居民消费价格指数（CPI）同比下降0.2%，环比下降0.1%。“总的来看，10月份，国民经济持续恢复向好，主要指标持续改善，经济运行总体平稳。但也要看到，外部不稳定不确定因素依然较多，国内需求仍显不足，经济回升向好基础仍需巩固。”国家统计局新闻发言人刘爱华在当日举行的国新办发布会上表示，下阶段，要精准有效实施宏观调控，着力扩大内需、提振信心、防范风险，促进经济实现质的有效提升和量的合理增长。

（新华社南宁11月14日电）

深化媒体融合 唱响时代强音

（上接一版）京剧演员与虚拟数字人“跨屏合作”，一段《新定军山》引来叫好声不断。这从一个侧面说明，推进媒体深度融合发展，需要善用新兴科技，保持对新一代数字技术的敏感性，牢牢把握数字化、智能化发展方向，写好创新这篇大文章。既将新一代数字技术运用在新闻采集、生产、分发、接收、反馈中，不断推出新产品、新模式，又实现信息内容、技术应用、平台终端、管理手段互联互通，才能实现媒体融合发展效果的最大化和最优化。

习近平总书记

“加强全媒体传播体系建设，塑造主流舆论新格局。”加快推动媒体融合发展，主流媒体更要充分发挥媒体融合优势，始终保持强大传播力、引导力、影响力、公信力。惟其如此，方能做大做

强主流舆论，不断巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。

（据《人民日报》）

吃好早餐更容易瘦

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》指出,我国超重肥胖率继续上升。成年居民超重肥胖率为50.7%。6~17岁儿童青少年接近20%,6岁以下儿童达到10%。可见,当前全人群均受到超重肥胖的影响。如何才能健康地变瘦,成为很多人关心的问题。

一日之计在于晨。此前,《临床内分泌与代谢杂志》发表过的一篇文章指出,每天吃同样1400千卡能量食物的两组女性,丰盛早餐组比丰盛晚餐组减重更多,腰围更细。这项研究表明,早餐吃好,晚餐吃少,更容易瘦。

为什么吃好早餐对人体更好,更能帮助减重呢?这是因为如果早餐不吃或吃不好,人体容易产生饥饿感而选择用零食充饥,而零食里大多含有很多糖和脂肪,饱腹感差,会让人吃得更多。

反之,吃好早餐的人会有很强

的饱腹感而不吃或少吃零食,就能控制总能量摄入,进而更有利于减重和保持健康。另外,在每日摄入总能量相同的情况下,吃好早餐,更有利于减重。

不吃早餐危害多

1. 注意力难集中
从入睡到起床,是每天禁食时间最长的一段时间。如果不吃早餐,人体缺乏血糖供应,人就会感到疲劳,反应迟钝,精神萎靡,注意力难集中,影响工作和学习。
2. 产生负面情绪
空腹时间过长,会导致身体不适,出现负面情绪。有研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人,更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。
3. 增加疾病风险
不吃早餐,易使下一餐吃多。如果晚餐时间接近入睡时间,会增加体重,并显著增加高血糖、高血脂

等代谢性疾病以及心血管疾病的发

生风险。
不吃早餐,胃长时间处于饥饿状态,胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡。同时,胆汁在胆囊里长时间存放,容易形成结晶。不吃早餐,饥饿时间长,而之后吃得更多,这样饥饱无常的状态,会打乱消化系统的生理规律,久而久之就容易造成消化系统疾病。还有研究发现,饮食不规律尤其是不吃早餐的女性,月经失调的风险会增加……总之,不吃早餐不利于健康!

合格的早餐都有啥

吃早餐,也要看你是否吃得对。一顿合格的、让人充满活力的早餐,要能保证以下四大类食物的摄入,如果能满足其中的三类,就算是营养早餐了!

第一类:富含碳水化合物的谷薯类。

也就是我们常说的主食,如馒头、包子、面包、面条、花卷、八宝粥。有条件的,可选择红薯、燕麦、玉米、红豆等杂粮薯类等。它主要是给我们的身体提供能量。早餐要尽量少吃油条、油饼等油炸食品,含糖多、含油多的点心也不推荐。

第二、三类:富含优质蛋白质的

鱼肉肉类和奶豆类。
鱼肉肉类和奶豆类,如鱼、虾、牛肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶、酸奶,以及豆腐、豆干、豆制品等,这些食物不仅能为我们的身体提供优质的蛋白质,延缓胃的排空速度,饱腹感强,还可使血糖缓慢上升、维持稳定,促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,提高工作效率。请注意,大家在烹饪时尽量避免煎炸、烟熏。

第四类:富含维生素和矿物质的蔬果类。

新鲜的蔬菜和水果不仅富含维生素和矿物质,而且其特有的植物化合物及膳食纤维,对于控制体重,预防癌症、便秘及代谢性疾病的发生,都十分有益。

（白城市卫生健康委员会供稿）