

为什么国际体育组织如此钟爱瑞士？

新华社记者单磊

瑞士是国际体育组织最集中的地方，有45个体育组织将其总部驻扎在瑞士。为什么这些体育组织这么偏爱瑞士呢？瑞士有哪些吸引体育组织安家的诀窍呢？

优美的风光、良好的基础设施、高质量的生活条件，这些都是人们对瑞士比较熟悉的认知，也同样是吸引国际体育组织安家落户的因素之一。同时，瑞士的安全系数和和平指数也是国际组织考虑的主因。

然而这些都不是国际体育组织钟爱瑞士最主要的原因，而是税收制度。根据瑞士政府的规定，国际组织在瑞士享有“国际组织待遇”，即他们不需要向瑞士政府报备他们的工作状况，也不需要公开他们的财务报表。国际体育组织在瑞士可以享受到很高的税收减免，瑞士政府对他们的管理也非常宽松。

当然这种制度也有其弊端，因为它基本规避了瑞士政府对腐败问题的监管和调查，这也是为什么国际足联腐败事件出现之后，瑞士政府开始加强对国际体育组织的管理。2012年，瑞士政府要求将重要的国际体育组织的核心官员加入每年申报个人情况的政府要员的名单中，同时加强了对国际洗钱犯罪的打击力度。

但这仍抵挡不住国际体育组织对瑞士的喜爱，仅在环日内瓦湖地区（包括洛桑和日内瓦等地）就有包括国际奥委会在内的23个国际体育组织。根据国际体育科学与技术学院（由国际奥委会在2000年成立）的统计数字，这些国际体育组织每年给瑞士带来超过10亿瑞郎（超过70亿人民币）的收入，仅洛桑一地每年就从中获利2.5亿瑞郎（超过17.5亿人民币）。

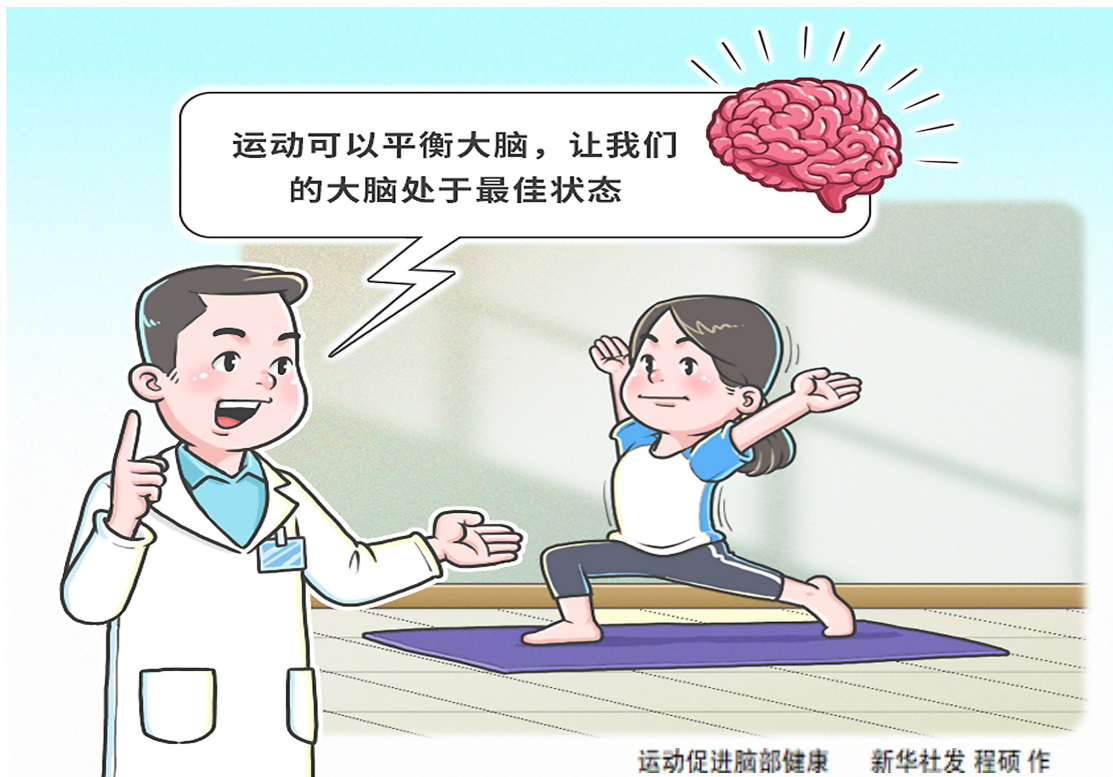
调查显示，这些国际体育组织主要给瑞士政府带

来的是就业和大量的旅行产生的费用。每年这些组织为瑞士解决超过2000个就业人员，仅2013年一年国际体育组织成员就有3.2万次的旅行。

国际奥委会是最早在瑞士设立总部的国际体育组织，他们1915年就在这里安家，至今已经107年。奥运会在国际上的影响力增加，吸引了众多单项体育组织来到瑞士，同时一些体育相关机构也纷纷加入。比如国际体育仲裁法庭总部就在洛桑，国际排联、国际体操联合会等也都在洛桑。另外，国际足联和国际冰球联合会也在苏黎世，国际篮联在日内瓦，国际手球联合会在巴塞尔，国际滑雪和单板滑雪联合会在伯尔尼。一些非奥运会项目的组织也纷纷落户瑞士，期待与国际奥委会有更多的接触机会。

新华社日内瓦9月14日

怎样运动和保健促进脑健康？



新华社长沙9月15日电（记者帅才 姚羽）9月16日是中国脑健康日。运动可以平衡大脑，让我们的大脑处于最佳状态；运动还可以缓解压力，增强人体免疫力。那么如何运动才能更高效地促进大脑健康呢？一起听听专家的建议。

湖南省脑科医院脑血管病神经内一区医生李晓辉介绍，运动爱好者进行中等强度的运动可以加速血流，而长时间进行高强度运动则可能导致供血不足，因此需要根据自身情况选择不同强度的运动方式。运动以适当适量为原则，可以选择有氧运动和复杂运动结合，比如瑜伽、舞蹈、太极拳、网球等复杂的运动方式，能调动更多的大脑神经细胞参与其中。

李晓辉说，运动不可操之过急，应循序渐进，按照“热身、运动、放松”三步骤进行。成年人可以每周进行3次运动，每次运动时间在45分钟左右。久坐的人群要动起来，让运动融入生活，享受运动带来的

变化与快乐，有利于促进脑健康。

李晓辉建议，要促进脑健康，除了运动，还要保持心理健康，坚持良好的生活习惯，要戒烟限酒，保持充足的睡眠，不要长期熬夜。一般来说，睡觉是身体机能修复的最佳时机。如果长期睡眠不足的话，会加快脑细胞老化。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军建议，中老年人要保持健康的饮食习惯，不要摄入过多高油脂、高糖的食物，合理摄取动物蛋白质和植物蛋白质；中老年人要坚持运动，积极控制体重，做好脑血管疾病的防治工作；有心脑血管疾病的人群应定期体检，做好健康管理，可以适度补充叶酸，这对降低中风的发病率有一定作用。

李学军说，积极的社交活动可以让人心情愉悦，对于老年人而言，可以多参加集体活动；老年人应该选择较为舒缓的运动方式，比如太极拳、扇子舞、养生操等，有利于心脑血管健康。

国际奥委会体育学院再次排名世界第一

新华社日内瓦9月14日电（记者单磊）国际奥委会专属的体育学院——国际体育科学与技术学院的体育管理和技术高等研究专业再次排名世界体育管理类学科第一名，该专业自2015年首次排名世界第一之后就再没有让这项殊荣旁落。

这个评选是由法国Eduniversal评估机构做出的，该机构是高等教育界全球顶尖的排名专业机构，初期只评选法国的高等学府，后来慢慢扩展到全世界。这次的评选范围是全球1000家工商管理类教育机构，这些高等学府来自全世界150多个国家和地区，在体育管理学科里共有来自23个国家和地区的50个高等教育机构入选。

国际体育科学与技术学院是国际奥委会2000年在瑞士洛桑成立的非营利性教育机构，执行院长克劳德·斯特里克说：“如果没有我们这些与时俱进的教授和这些年在体育产业内的口碑，我们不可能再次获得这项荣誉。感谢这些老师们持之以恒的施教，也感谢当初决定让我们的学院坐落在洛桑的那些人。”

排名第二的是法国凯德热商学院的国际体育和赛事管理专业，美国亚利桑那州立大学的体育法和体育产业专业排名第三。亚洲排名最高的是日本庆应义塾大学体育管理专业。

美国花滑新星马里宁挑战阿克塞尔四周跳成功

新华社北京9月15日电（记者李嘉）美国花滑新星伊利亚·马里宁在美国当地时间14日结束的2022美国花样滑冰经典赛男子自由滑比赛中成功完成了阿克塞尔四周跳（4A），成为第一位在正式比赛中完整完成这个高难度动作的选手。

马里宁的4A得到了1分的GOE（动作执行分）加分，使这一跳共得到了13.5分。实际上完成这个跳跃会跳四周半，阿克塞尔在目前六种跳跃中起跳难度最高。

此前，日本花滑名将、两届冬奥冠军羽生结弦在北京冬奥会上挑战的4A被判存周，当时他落冰摔倒，基础分被减2.5分、GOE被减了5分，但羽生结弦成为历史上首个在国际滑联正式比赛中获得4A认定的选手。

17岁的马里宁是今年花滑世青赛的冠军和全美锦标赛亚军，他在全美锦标赛输给了名将陈巍。他在2021年参加了两站国际滑联花样滑冰青年大奖赛，都获得了冠军。马里宁还参加了今年的花滑世锦赛，获得第九名。

马里宁跟随父母练习花滑，他的父母都是曾代表乌兹别克斯坦参赛的花滑运动员。马里宁的母亲塔提阿娜是1999年国际滑联四大洲花样滑冰锦标赛的冠军。

U20男足亚洲杯预选赛 中国队大胜马尔代夫队

新华社利雅得9月14日电 14日在沙特阿拉伯举行的U20男足亚洲杯预选赛中，中国U20男足5:0战胜马尔代夫队，取得两连胜。

第22分钟，艾菲尔丁·艾斯卡尔右路下底横传，热合米图拉·雪合热提中路包抄推射得分。第34分钟，艾菲尔丁在门前抢点扩大比分。5分钟后，拜合拉木·阿卜杜外力边路传中，热合米图拉头球再入一球，中国队取得3:0领先。

易边再战，陈哲宣和买乌郎·米吉提在第61分钟和第87分钟各入一球，中国队最终5:0轻松取胜。首场比赛中，中国队凭借下半场伤停补时阶段的两

粒点球3:1战胜缅甸队。

本届U20男足亚洲杯预选赛，中国队与沙特队、乌兹别克斯坦队、缅甸队、马尔代夫队同在一组。根据竞赛规则，10个小组的小组第一和成绩最好的5个小组第二将晋级2023年乌兹别克斯坦U20男足亚洲杯。虽然乌兹别克斯坦队已先后击败马尔代夫队、缅甸队和沙特队，但作为直接晋级正赛的东道主，乌兹别克斯坦队在预选赛中与各队的比赛成绩不计入最终排名。

根据赛程，中国队将在当地时间16日和18日迎战乌兹别克斯坦队和沙特队。