

# 全民健身，向美好生活出发

——写在第10个全民健身日到来之际

8月8日是我国第10个全民健身日。近年来，全民健身的推广将民众获取健康的方式由被动化为主动，健身方式更加多元，健身场地更加丰富。随着百姓对美好生活的期望日益提高，也对健身事业发展提出了更高要求。专家认为，打造健康中国，当从进一步普及全民健身运动做起。

## 从“要我健身”转向“我要健身”

27岁的姜琦在上海一家银行工作，几年前她生了一场重病。按照医生建议，她开始“泡”健身房进行康复训练，身体状况有了明显改善。如今，每周至少三次的健身活动已成为她繁忙生活的一部分。“把健身当成一种习惯，越来越离不开了。”姜琦说。

在盛夏的哈尔滨，每天傍晚，松花江畔灯火璀璨，广场舞、模特步成为江边一景。今年70岁的贾秀珍和姐妹们身穿华服，随着轻扬的音乐跳起欢快的舞蹈。在她看来，坚持锻炼让自己始终保持年轻的心态，选择适合自己的健身方式正在让老年人的生活变得更加从容、优雅。

上海社会科学院健康经济与城市发展研究中心近日发布的《健康上海绿皮书》指出，上海市民参与体育锻炼的时间有较大幅度增加，经常参加体育锻炼的人数比例也有所增加。

浙江大学教育学院体育学系副主任周丽君认为，相比高昂的医疗成本，低门槛的健身运动成为人们放松心情、调节身体的重要方式。健身方式多样，健身效果提升，越来越多人实现着从“要我健身”到“我要健身”的转变。

## 公共空间+网上平台 健身场所开放多元

有了“想要健身”的理念，接下来要考虑“去哪儿健身”。从拓展公共运动空间到开辟移动互联网领域，各地全民健身“妙招”频出。

在杭州市滨江区，到钱塘江南岸的闻涛路跑步、快走、骑车，已成为不少居民晚饭后“保留节目”。

杭州市滨江区住建局规划科负责人介绍，以前的闻涛路只是一条普通的沿江车道，如今经过整体规划，分成漫步道、跑步道、骑行道和机动车道4个部分，供不同运动需求的群众使用，整体长度达15.5公里。

每天都来跑步的杭州市民赵欣琳说：“以前地面铺地砖，不太平整，换成塑胶跑道跑起来脚感更好，也有利于保护膝盖。”

在安徽合肥、马鞍山等地，一些学校的体育场地开始面向社会开放，并配置电子监控设备。在满足周边群众健身需求的同时，又保障学校安全。

除了开发利用现有运动场所，一些地区还向桥下“要”空间。杭州市钱江世纪公园从沪昆高铁大桥底部“孕育而生”，形成占地面积约3000平方米的体育场，包括多个篮球场、1个羽毛球场和多张乒乓球台。“桥下公园成了篮球‘主场’，是件很酷的事情。”杭州市民陈胜说。

在重庆，24小时智能健身房的出现吸引了一批年轻人。24小时自助健身，按分钟计费，既满足时间不固定的健身爱好者的需求，又融入了移动互联网的健身乐趣。

上海市正推动全民健身和全民健康深度融合，聚焦基层社区，完善市民身边的体育设施，不断加强“15分钟社区体育生活圈”建设，加快完善现代公共体育服务体系。

## 打造健康中国 我们仍在路上

下一步，如何打造健康中国，实现全民健身强国？

上海大学体育社会学教授陆小聪认为，要想将健身变成一种全民习惯，应首先把体育场地设施建设作为完善全民健身公共服务体系的重点，为百姓提供充足、便捷的健身空间。同时创新机制、整合资源，在政策层面予以支持，充分调动民众体育社团的自主性，弥补人才、资金等方面短板。

“没有全民健康，就没有全面小康。”周丽君指出，作为健康中国建设的重要基石，全民健身将获取健康的方式由被动化为主动，防病于未然，让人的身体、心理和社会行为都处于完好的运行状态，是实现“健身梦”的重要途径。

为促进健康事业可持续发展，业内人士建议，政府在合理增加社会体育资源有效供给的同时，更要科学、有序、长远地规划体育产业，避免产业重复建设，积极发挥市场作用，助推健身休闲产业发展，不断优化升级健身消费和服务项目。

谈及全民健身活动载体，一些网友认为，当前一些体育活动多停留在常规性、展示性，应开发更多适合民众的日常性活动，增强健身运动的“性价比”和“含金量”，以激发全民健身的热情和积极性。

当前，随着智能科技不断进步，智能体育产业化可以有效提升运动品质，增加体育资源的高质量供给。一些业内人士指出，政府应当进一步扶持和发展“互联网+体育”，使之成为群众健身的新趋势以及经济发展的新动能，为全民健身增添新的活力。（据新华社北京8月8日电）



8月8日，江西省抚州市东乡区居民在该区体育馆广场练习健身操。当日是全民健身日，各地举行丰富多彩的健身活动，倡导文明健康的生活方式。新华社发（何江华 摄）



8月8日，汉江湖北襄阳段，跳水爱好者在练习跳水。新华社发（王虎 摄）



8月8日，一名小男孩在位于河北省承德市的避暑山庄内练习太极。新华社发（刘环宇 摄）

## 石龙区“武韵龙腾”主题晚会举行

本报（记者张鸿雨）8月7日晚，“文明鹰城·欢乐中原”2018第三届鹰城武术文化惠民活动——石龙区“武韵龙腾”主题晚会在石龙区文化广场举行。

当晚8点，开场舞《美丽中国》拉开了晚会序幕。晚会围绕“中华武术源远流长、魅力石龙谱写新篇章”的主线徐徐展开，歌曲、舞蹈、武术、诗歌朗诵、乐器独奏、情景剧表演等节目形式渐次呈

现，高潮迭起，精彩纷呈。《少年强中国强》《自古英雄出少年》《中华太极魂》等武术节目展示了中国功夫的博大精深，舞蹈《鼓且和剪窗花》《大鱼海棠》《国风》等赢得现场观众的阵阵掌声。随后悠扬的二胡独奏《战马奔腾》和激昂的诗歌朗诵《重回汉唐》让观众沉醉其中，最后石龙区中心幼儿园教师带来的歌舞《不忘初心》为晚会画上了句号。

## 武当向全世界发出“英雄帖”

选拔各类武术人才

新华社武汉8月8日电（记者李伟）打破年龄、学历以及国籍等限制条件，湖北武当山正面向国内外各武术团体、武当武术协会广发“英雄帖”，重点选拔在武当武术的挖掘保护、学术研究、宣传推介、传承发扬等方面有贡献的各类人才。

记者8日从湖北省十堰市武当山旅游经济特区管委会获悉，为了助推武当武术进一步走出国门、走向世界，当地出台了《优秀武术人才选拔和管理办法（试行）》，坚持“不拘一格、注重实绩”的选拔标准和“严格程序、应选尽选”的选拔原则，不设选拔名额，面向国内外各武术团体、协会和个人，重点选拔对武当武术的发展弘扬、宣传普及以及挖掘、整

理、抢救、保护等方面有贡献的各类武术人才。

此次选拔共设“武当武术突出贡献专家”“享受政府专项津贴名家”和“武当武术代表性传承人”三个类别。选拔工作实行动态管理制度，选拔命名活动每两年开展一次，选拔出的优秀人才由武当山特区工委、管委会颁发证书，并按相关政策规定给予奖励。

同时，当地将优先选派优秀人才参加有关业务培训和学术交流，在科研经费、课题研究、成果转化、专著出版以及创业、用地等方面为其提供扶持和帮助，在制定武术产业发展规划、养生产业及重要政策出台前组织其参与决策咨询等。

## 108座苏州园林实行挂牌保护

新华社南京8月8日电（记者朱筱、刘巍巍）7日下午，第四批《苏州园林名录》正式公布，随着瑞本园、全晋会馆、墨客园等18座园林入选，苏州园林总数达到108座，苏州由“园林之城”正式成为“百园之城”。

依照《苏州园林保护和管理条例》的规定，苏州市不断健全苏州园林名录保护体系。2015年至今，苏州市先后公布了四批《苏州园林名录》，全市累计已有108座园林被纳入依法保护体系，对入选园林均实行挂牌保护，明确了保护范围、保护内容和保护对象。

同时，苏州市还制定出台了《苏州园林保护资金使用办法》，以政府财政资金对园林古建筑修缮、管理优秀单位及园林开放等进行补贴、奖励和补助，有效解决了园林保护的诸多现实问题。

苏州园林是最富有苏州特色的经济、文化和社会资源。近年来，苏州作出了建设“天堂苏州·百园之城”的部署，为延续城市文脉、实现园林群体性保护创造了良好的环境和氛围。

据苏州市园林和绿化管理局相关负责人介绍，园林部门制定了苏州园林保护修复专项规划，按照“全面保护、修复保护、遗址保护”三类模式，有计划地推进12处重点园林保护修复工作，让更多的园林光彩重现，流芳于世。

此外，苏州市积极鼓励具备开放条件的园林开园迎客，该市至今已累计开放园林82处，园林开放率提升到76%。预计未来3年，苏州市园林开放率将达到90%以上，与园林相亲，融入自然，已成为绝大多数普通市民的选择。



## 秦始皇帝陵与汉景帝陵出土陶俑展在西安展出

8月8日，一位外国游客在参观展出的秦兵马俑。

8月7日，“跨越时空的邂逅——秦始皇帝陵与汉景帝陵出土陶俑展”在西安秦始皇帝陵博物院开展。此次展览汇聚了秦

始皇帝陵博物院和汉景帝陵博物院的文物共计141件（组），展览采用12组秦汉陶俑对话的陈列形式，向观众介绍了两座帝陵的考古发掘成果。新华社记者 李一博 摄

## 全民健康夯实全面小康基石

从“发展体育运动、增强人民体质”，到“没有全民健康，就没有全面小康”，人民始终是中国体育事业发展的主体，全民健康始终是体育事业发展的基本任务，在全面建成小康社会的决胜阶段，全民健康是实现这一宏伟目标的坚定基石。

五年多来，全民健身上升为国家战略，《全民健身计划（2016—2020年）》印发，《健康中国2030规划纲要》颁布……全民健身已不再只局限于体育的范畴，而是健康中国建设的重要组成部分。

在第十个全民健身日到来之际，神州大地上下，全民健身的理念深入人心，全民健身的践行者随处可见，全民健身的活动形式丰富多彩……可以说，全民健身正迎来全面深入、蓬勃发展的最好时机。

《全民健身计划（2016—2020年）》明确指出，全民健康是国家综合实力的重要体现，是经济社会发展进步的重要标志。

全民健康是实现全面小康的重要途径和手段，是全体人民增强体魄、幸福生活的基础保障。

全民健康是实现全面小康的前提。有一个通俗比喻：健康是“一”，财富、家庭、事业、情感是“一”后面的“零”，如果没有“一”，一切都无从谈起。同理，一个国家繁荣昌盛的前提是全体国民的身心健康，身心健康的国民既是国家的建设者，也是建设成果的共享者。

全民健康是实现全面小康的保障。60年前，时任清华大学校长蒋南翔提出

“为祖国健康工作五十年”的口号，这一口号不仅在清华，在全国高校乃至整个社会都产生了广泛而深远的社会影响，激励着一代代年轻人强健体魄、为国奉献。在全面建成小康社会的决胜阶段，参与全民健身，拥有健康体魄，不仅是个人对身心健康的追求，更是为党和人民的事业作贡献的前提和基础。

人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵。人民身体健康水平的提高，是促进国家经济发展的重要条件，是构建健康中国的基础。随着全民健身与全民

健康深度融合，体育与旅游开发、休闲产业、精准扶贫等领域跨界发展，全民健身已不再是简单的身体锻炼，更是健康生活方式的象征，民族旺盛生命力的表现，国家综合实力的体现。

全民健康关乎国计民生。引导大众养成终身运动习惯，完善公共体育服务体系，为群众提供近在身边的健身设施和服务，既是实现“健康中国”的有力支撑，更是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的坚实基础。（新华社呼和浩特8月8日电）



## 节约用水就是保护生态

## 保护水源就是保护家园