

满足人民健身需求 促进人的全面发展

——写在我国第14个全民健身日到来之际

全国各地积极开展全民健身日主题活动

新华社北京8月8日电 2022年8月8日是我国第14个全民健身日。连日来，全国各地积极开展丰富多样的全民健身日主题活动，展示全民健身事业发展成果，进一步动员广大群众积极参加体育锻炼。

4000多项赛事活动掀起健身热潮

据不完全统计，8月8日前后全国各地组织开展的全民健身日主题活动共计4000余个，覆盖全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团。国家体育总局群体司、中华全国体育总会群众部还与河北、吉林、广西、黑龙江、江苏、福建、湖北等省（区）共同主办“全国2022年‘全民健身日’主题示范活动”。

8日上午，2022年全国全民健身日主题示范活动暨河北省全民健身日主题活动启动仪式在张家口市崇礼区国家跳台滑雪中心“雪如意”举行。在“雪如意”底部广场，一场太极拳表演结束后，张家口足球联赛登场。在“冰玉环”，2022张家口轮滑球联赛测试赛、张家口越野轮滑联赛比拼激烈。在国家越野滑雪中心，张家口山地自行车挑战赛上演从林间的速度与激情。

在福建省福州市著名的“健身胜地”福道上，2022年全国全民健身日主题示范活动暨全省健走达人万里福道健步行活动也在8日拉开帷幕。在全国健身日前后，福建各地还开展了153场活动，线上线下结合，全面营造健身氛围。

除了各地体育部门外，一些其他行业部门、社会组织也在全民健身日前后积极组织各类赛事活动。中国残疾人体育运动管理中心8日邀请80余名残障人士参加第12届残疾人健身周暨残疾人健身体验活动，在专业技术人员指导下体验篮球、乒乓球、康复健身等运动，冬残奥会冠军杨洪琼还现场分享了个人参与体育运动的经历。中国农民体育协会主办的全国美丽乡村乡村线上健步走大赛也在全民健身日到来前结束，历时30天的比赛共吸引5万余人参与。

竞技体育成果全民共享

在充分发挥赛事活动示范引领作用的同时，很多优秀运动员、国家队保障团队科研人员也走进健身群众当中，以公开课、科学健身指导等形式，分享健身锻炼方法，激励人们积极参与全民健身，身体力行推动竞技体育成果全民共享。

在河北省全民健身日主题活动现场，乒乓球奥运冠军孙颖莎、拳击奥运亚军尹军花、武术全运会冠军巨文馨、皮划艇全运会冠军郑毅作为河北省全民健身推广形象大使参加启动仪式。孙颖莎还与张家口乒乓小将过招互动，引发阵阵喝彩。

孙颖莎说：“作为河北省全民健身推广大使，今天看到了很多热爱体育运动、热爱乒乓球项目的小朋友，非常开心。希望大家不光在全民健身日，（而是）在每一天都努力去锻炼。”

由国家体育总局体育科学研究所主办的“体质检测职工行”活动8日走进中建一局集团建设发展有限公司亦庄项目部，为100余名建筑工人与项目管理人员提供体质监测及科学健身指导公益服务。

活动现场播放了滕海滨、孔凡钰、贾宗洋等优秀运动员录制的视频，他们鼓励职工们积极参与全民健身，也向各行各业企业发出“健康中国，企业有为！科学锻炼，我们同行！”的倡议。

7日启动的2022年长沙市全民健身日展演暨市民运动技能挑战赛活动中，中国花样游泳队前队长孙文雁现场宣读了全民健身倡议书，呼吁人们树立全民健身意识，科学选择健身方式、合理安排健身活动、自觉规范健身行为，从自身做起、从现在做起，以运动为伴，为健康加油。

巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果

“最近室外天气太热了，我专门报了室内滑冰课程，不能让大热天‘毁’了运动好机会。”正值放暑假，来自南京的初二学生王涛和家人8日来到南京奥体中心冰上俱乐部参加滑冰课。即使是周一工作日上午，这个俱乐部仍有近200人在此滑冰。

作为北京冬奥会和冬残奥会成功举办后的第一个全民健身日，今年的全民健身日肩负着巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果的作用。各地组织的赛事活动中很多都包含冰雪运动项目，国家体育总局也组织开展了全国大众欢乐冰雪周系列活动，积极推动冰雪场馆公益开放，同时通过云培训、云展示让冰雪运动在线上热起来。

在黑龙江哈尔滨举行的全民健身日主题示范活动暨“社区健身活动月”活动中，“中国冰雪大篷车”“开”进了主会场。“中国冰雪大篷车”由冰雪知识大讲堂、冰雪器材展示、冰雪项目体验和最美冰雪汉文化创作四个模块组成，将冰雪运动带入百姓的生活中，让更多人了解冰雪文化，参与冰雪运动、热爱冰雪运动。

河北省积极推动所有公共滑冰场馆从8月8日至14日免费开放，引导群众积极参与冰雪运动。首都体育场馆群暨首都体育场馆体育公园8日也正式面向市民免费开放，让滑冰爱好者有机会体验冬奥冰场，体验双奥场馆的独特魅力。

（执笔记者：吴俊宽；参与记者：杨帆、王君宝、何磊静、谭畅、许东远、王恒志、卢羨婷、姚友明、刘扬涛、刘博、高萌）

▲八月八日，健身爱好者在贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县河滨公园练习“金钱棍”。当日是第十四个全民健身日，各地组织开展丰富多彩的活动。

新华社发（罗慧摄）



冰雪季系列活动让冰雪运动走入寻常百姓家，冰雪场地由冬奥申办前的42座冰场、44块冰面、22所雪场，发展为82座冰场、97块冰面、32所雪场。

长春市和吉林市在冰雪领域也进行了一体化发展的探索。2014年前，两座城市冰场总数不到20块。如今，这一数据增长至200余块，且大多为公园、校园的公益冰场，为大众参与提供场地。

构建更高水平的全民健身公共服务体系，是加快体育强国建设的重要基石，是顺应人民对高品质生活期待的内在要求，是推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展的重要内容。中共中央办公厅、国务院办公厅今年3月印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，从8个方面提出29项具体的政策措施。

今年5月，国家体育总局负责人表示，“十四五”期间计划在全国推动建设2000个体育公园等健身设施，完成5000个乡镇街道体育健身设施补短板项目。“我们既要扩大增量，也要盘活存量，对公共体育设施加大开放促进力度，全面推进公共体育场馆免费或低收费开放。”

——用好场馆遗产，打造全民健身“主阵地”。

今年4月，覆盖国家高山滑雪中心、国家雪车雪橇中心、延庆冬奥村（冬残奥村）的延庆奥林匹克园区正式对公众开放。体验原汁原味的冬奥元素，俯瞰延庆冬奥村全景，眺望小海陀山峰……举办了北京冬奥会赛事的延庆赛区成为游人争相前往的“网红打卡地”。“由16个角度、倾斜度各异的弯道组成的‘雪游龙’太有气势了，比网上看到的还壮观！”实地参观了国家雪车雪橇中心后，“95后”冰雪运动爱好者黄明鑫不住地赞叹。

今年7月1日，作为“十四运会”的主要场馆之一，陕西省体育馆正式开放。此次对社会开放，也让市民们在家门口有了能进行各项体育锻炼的专业场馆。

——完善传统健身场所，打造全民健身文化地标。

2021年9月，由原北京游乐园改建的大型区域性综合公园——龙潭中湖公园正式开园。高耸的摩天轮记载着这个园区与北京近40年的历史情缘。公园保留了原来北京游乐园的滨水活动区，分为滨水活力环、森林漫步环、湿地涵养环三环，成为首都核心区的城市综合性公园。

除了北京游乐园的“摇身一变”，在北京，不少市民百姓喜爱的健身场所承载着几代人的记忆。老少咸宜的什刹海冰场、长安街旁的东单体育中心蕴含着千年古都灿烂的历史文化，也成为全民健身的地标。正在建设的北京城市副中心体育场、体育馆，依托通州大运河建设的水上运动中心也将成为市民百姓新的健身聚集地。

——利用“金角银边”，建设群众身边的体育场。

群众“去哪儿健身”是全民健身战略实施过程中需要着重解决的问题。天津和平区开封里是建于上世纪90年代的老旧小区，缺少健身场所长期困扰着小区居民。天津体育与园林等部门将小区里一个面积不大、“中看不中用”的小花园进行改造，铺设塑胶跑道、新添健身设施，与原有的凉亭、树木、绿地等景观融为一体。如今，这里成为居民“楼上观景、楼下健身”的新乐园。74岁的张大爷说：“我每天下来两趟，早上一趟下午一趟，按摩腿、扭扭腰、走走步，还能跟老邻居聊几句。”

对于上海老山人来说，“上海日哨保温瓶厂”已逐渐成为历史，如今这里已经成为三邻桥体育文化园。棱角分明的工业风貌被原汁原味保留下来，曾经的车间、仓库被重新改造利用，篮球、室内高尔夫、攀岩、潜水、搏击、室内马术等各式各样的运动项目入驻，让这里成为运动的热土。

复合利用疏解腾退空间、城市边角地、公园绿地等“金角银边”空间资源，见缝插针建设市民身边的体育场地设施，成为拓展群众健身空间主要举措之一。

开启全民健身发展新征程

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，是每一个人成长和实现幸福生活的重要途径。

习近平总书记曾叮嘱体育工作者：“希望同志们充分认识体育对提高人民健康水平的积极意义，落实全民健身国家战略，普及全民健身运动，促进健康中国建设。”

功在当代、利在千秋，全民健身热潮涌动神州大地。

在吉林长春，持续至年底的2022年长春市线上线下全民健身系列活动日前启动，社区广场舞大赛、夜跑节、徒步大会等赛事活动让“北国春城”处处涌动健身热潮；在湖北武汉，2022武汉全民健身科学大讲堂开课，聚焦马拉松、健身操、网球、游泳等主题的50场公益科普活动，让市民百姓学会如何科学健身；在首都北京，第三届“8·8北京体育消费节”活动正式开启，以“悦运动、悦精彩”为主题，涵盖“线上买”“线上订”“线上赛”“线上学”四大主题板块和“线下嘉年华”运动场景体验的购物节，让全民健身成为越来越多的普通人必不可少的一种生活方式。

——青少年体育运动推广为全民健身事业发展埋下“梦想种子”。

北京2022年冬奥会、冬残奥会在家门口举办，北京市延庆区第四小学学生王瀚一作为小火炬手点燃了延庆赛区火炬台“长城之光”，也点燃了自己的“冰雪梦”。得益于校园冰雪运动的发展，王瀚一每周保持五六次训练的强度，运动水平不断提高，一颗“冰雪种子”正在生根发芽，茁壮成长。

少年强、青年强则中国强。为提升青少年的身体素质，培养体育精神，国家体育总局

局发布的《“十四五”体育发展规划》提出，到2025年全国要创建8万所体育传统特色学校。在《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等文件中，增加体育运动在青少年成长过程中所占比重的举措均有体现，更多全民健身资源倾注到广大青少年群体。

——体育健身组织担任全民健身的“指导员”和“教练员”。

随着全民健身意识逐步提升，近年来接触武术运动的普通市民百姓越来越多。北京市通州区武术运动协会有超过1000名成员，设有50余个村镇、社区、街道等各级“武术指导站”。协会会长刘学明介绍，每个站点配备的站长和社会体育指导员，负责协调时间、联系场地、指导动作。“如今在练习武术的队伍中，不仅有中老年人，还有不少年轻人，清晨练习十几分钟后再去上班。”

体育健身组织的活力在不断增强。放眼全国，全国县级以上地区体育总会覆盖率已接近100%。政府主导、多部门协同、全社会参与、全民共建共享，形成了“全民办体育、体育为全民”的良好局面。

——城乡各级赛事活动营造全民健身热烈氛围。

今年7月中旬，统筹疫情防控和经济社会发展，北京市体育局发布关于有序恢复举办体育赛事活动的通知。第38届北京晚报百队杯足球赛京津冀总决赛7月17日落幕，比赛分为U9、U10、U11、U12四个组别，吸引了来自北京市、天津市、河北省的45支队伍参赛。青少年们在绿茵场上挥洒汗水，展现青春活力。

北京市体育局局长赵文介绍，“十三五”期间，北京市累计组织开展全民健身活动超过10万次，参与人次近5000万，连续举办了“和谐杯”乒乓球赛等群众喜闻乐见的赛事，打造了全民健身体育节等品牌，初步形成了“群众天天有活动、社区（村）月月有赛事、街道（乡镇）年年有运动会”的生动局面，带动市民广泛参与、快乐健身。

大屯，一个坐落在贵州省安顺市平坝区乐平镇的小山村，全村村民625户、2136人。这个乡村近年因连续举办高水平乡村篮球赛而在网络大火。据2022年大屯村全民健身“乡村振兴”杯篮球赛组委会主席朱勤松介绍，今年大屯村篮球赛实行“3+2（场上3名省内球员和2名省外外援）”制度，吸引了28支来自贵州各市州的参赛球队，队员甚至包含退役和现役运动员。线下和线上观赛人数最高分别为5000多人、5万多人。

贵州省体育局群体处处长靖琦伟表示，无论是政府搭台、群众唱戏，还是群众搭台、自我唱戏，乡村篮球赛大火的背后，是乡村群众对美好生活的不懈追求。

（参与记者李典、许东远、吴俊宽）新华社北京8月8日电

助力美好未来

三亿人参与冰雪运动”的目标。“哪怕这三亿人中只有很少一部分决定成为专业的冰雪运动从业者，未来全球冰雪运动也会迎来一个全新的发展格局”。

奥林匹克运动影响深远，全民健身的发展脚步更是从未停歇。

新修订的体育法规定，每年8月8日全民健身日所在周为体育宣传周。在未来，推行全民健身计划，促进全民健身与全民健康深度融合依然是全民健身领域的工作重点。

体育强国的基础在群众体育，健康中国同样离不开群众体育。它们相互印证，共同为更美好的生活添砖加瓦。

（记者林德初）新华社福州8月8日电

新华社记者孔祥鑫、林德初、张泽伟、李春宇

今年8月8日是全国第14个全民健身日，在北京冬奥会跳台滑雪举办地张家口“雪如意”底部广场，一场太极拳表演结束后，当地足球联赛接着登场；在福建省福州市著名的“健身福道”上，2022年全国健身日主题示范活动暨全省健走达人万里福道健步行活动也拉开帷幕。据不完全统计，8月8日前后全国各地组织开展的全民健身日主题活动共计4000余个，覆盖全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团。

2009年，为推动全民健身长效化、机制化，国务院将8月8日北京奥运会开幕日定为全民健身日；2022年，当简约、安全、精彩的北京冬奥会落下帷幕，“带动3亿人参与冰雪运动”的目标已经变为现实，全民健身的理念更加深入人心，硕果累累。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视体育强国建设，始终把人民健康放在优先发展的位置，将全民健身纳入国家战略，推动全民健身和全民健康深度融合。

加快推进全民健身国家战略

今年7月9日，北京冬奥会标志性场馆、唯一新建冰上运动场馆国家速滑馆——“冰丝带”正式向公众开放。年近七旬的滑冰爱好者金明说：“冬奥会后就一直盼着场馆开放，今天心情特别激动。”

奥运场馆中掀起的全民健身浪潮，成为我国推动竞技体育与群众体育协调发展、从体育大国向体育强国迈进的生动缩影。北京国家速滑馆公司董事长武晓南说：“从场馆设计的第一张图纸开始，我们就在考虑赛后利用。以‘冰丝带’为代表的北京冬奥场馆代表着人民群众对美好生活的向往，要更好地考虑为群众服务。”

党的十八大以来，体育事业彰显以人民为中心的发展理念，全民健身得到高度重视。习近平总书记强调，加快建设体育强国，就要坚持以人民为中心的思想，把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点，落实全民健身国家战略，不断提高人民健康水平。

2014年，全民健身纳入国家战略；2016年，《全民健身计划（2016—2020年）》印发；2017年，党的十九大明确提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的目标；2021年，《全民健身计划（2021—2025年）》印发；2022年，新修订的体育法将“社会体育”章名修改为“全民健身”，把国家实施全民健身战略写入法律……

全民健身事业加速发展，人民身体素质稳步提升。2021年相关统计数据显示，我国经常参与体育锻炼的人数已超4亿，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到90%以上。全国共有体育场地397.1万个，体育场地面积34.1亿平方米，人均体育场地面积2.41平方米。

全民健身是实现全民健康重要的方式和途径，是促进全民健康的有力抓手。吉林大学体育学院副院长郭玉莲说：“全民健身早已超越了简单的强身健体，在全面建成小康社会、开启全面建设社会主义现代化国家新征程中，体育文化激励着人们不断追求卓越、突破自我，有利于倡导健康文明的生活方式和社

会风气。”国家发展改革委社会发展司司长欧晓理说：“全民健身蔚然成风，不仅意味着群众体育的发展，更代表我国人民身体素质、收入水平、公共服务供给、产业发展水平、社会文明程度等全方位的提高。”

构建更高水平的全民健身公共服务体系

2015年，北京携手张家口申办冬奥会成功，冰雪运动在中华大地开启加速发展之路，处处绽放冰雪之花。

在北京，连续举办八届的北京市民快乐

8月8日，第14个全民健身日到来之际，据不完全统计，全国各地组织开展的主题活动超过4000多个，健身热潮涌动神州大地。

2008年8月8日，北京奥运会隆重开幕，这是中华民族的荣耀时刻。将8月8日确定为“全民健身日”，不仅是对北京奥运会的纪念，也是迈向健康中国的新起点。

十余年来，这场与健康的“约会”展现出越来越强大的魅力。从一次次的路跑、一场场的球赛、一段段的骑行中，体育活动逐渐被越来越多的人排入时间表中，成为生活方式中必不可少的内容。

健身促进健康，体育助力美好未来。党的十八大以来，全民健身受到更大重视。2014年，全民健身被纳入国家战略；2016年，《全民健身计划（2016—2020年）》

印发；2017年，党的十九大明确提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的目标；2021年，《全民健身计划（2021—2025年）》印发；2022年，新修订的体育法将“社会体育”章名修改为“全民健身”，把国家实施全民健身战略写入法律。

在国家大力推动和群众积极参与下，全民健身发展进入快车道。2021年相关统计数据显示，我国经常参与体育锻炼的人数已超4亿，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到90%以上。全国共有体育场地397.1万个，体育