

让健康安庆为健康中国锦上添花

王老实



资料图片

近日，安庆市人民政府印发《安庆市全民健身实施计划（2021—2025）》，将以“全民健身，健康安庆”为主题，构建以党委领导、政府主导、部门协同、全社会共同参与、法治保障的全民健身工作大格局。（《安庆晚报》4月21日）

《安庆市全民健身实施计划（2021—2025）》拟以“全民健身，健康安庆”为主题，构建以党委领导、政府主导、部门协同、全社会共同参与、法治保障的全民健身工作大格局。这无疑为实施“健康安庆”绘就了远景图，勾画出路线图。

眼下，我国卫生健康事业获得了长足发展，人民健康水平持续提高。然而，伴随着工业化、城镇化、老龄化进程加快，国人疾病谱正在悄悄发生变化。人们的身体健康正遭遇前所未有的新挑战，高血压、糖尿病、高血脂等慢性病呈现井喷之势，心脑血管疾病、癌症等成为危害人民生命健康的凶险“杀手”。因病导致的经济负担精神压力也无情地榨干了对于生活的美好激情，并在很大程度上强化了人们的无助感甚至恐惧感。要想应对这些挑战，更好缓解健康焦虑，必须切实树立健康理念，积极改善生活

方式，构建“全民健身”常态，优化健身硬软环境，让健康的祥瑞普照生命的每个角落，让强劲的呐喊展示生命的活力。

据世卫组织调查发现，医疗对人口健康的贡献率不到10%，而生活方式对健康的影响则无与伦比。客观环境、主观运动及饮食习惯均会对个体健康造成潜在影响。比如：抽烟、酗酒、熬夜、久坐、狂饮、暴食等都是人类健康的隐形杀手。这意味着“病前防”比“病后治”更有意义，“预防胜于治疗”。可见，此前将财力、物力、人力重点投入到医疗机构的发展思路需要调整，不能再以治病为中心，而是要以健康为中心。策略上要实现从注重治已病向注重治未病转变；在主体上实现从单纯依赖医院向社会整体联动转变；在行动上实现从宣传倡导向全民参与个人自觉转变。同时轰轰烈烈地掀起一场针对慢性病、重点传染病的新时代

群众性卫生健康革命。同样，人人向往个个受益的安庆全民健身工作大格局，需要坚持大卫生、大健康理念，从供给侧和需求侧两端呼应发力，把健康融入所有政策体系及改革红利分享中，设法调动全社会的积极性和创造性，努力扣牢自上而下的健康安全保证链。

“健康是人生第一财富。”必须以只争朝夕的紧迫感，打一场祛病阻击战，赢一场健康保卫战。我们坚信：每一个安庆人每天的健康打卡都会是健康中国大厦的基石，健康安庆也终将会为健康中国锦上添花。



“15分钟健身圈”引领健康生活新风尚

徐剑锋

“15分钟健身圈”建设初见成效，有效打通了全民健身的“最后一米”，也让健康安庆焕发新的活力。

我们常讲，生命在于运动。当前，全民健身已经上升到国家战略，越来越多的安庆人逐步转变健康观念与运动习惯，将运动健身作为美好生活的“刚需”。激活全民运动细胞，解决“去哪儿健身”是前提，安庆行之有效的做法是建好老百姓家门口的健身点。我们欣喜地看到，从标配住宅区运动场地到配置镇街体育场馆，从健身绿道到体育公园，从学校体育场馆对外开放到公共健身场所免费“打卡”，我市结合地域特色，因地制宜布局，不断加快公共体育资源配置，推动健身设施网络

覆盖，初步形成了以公共场馆为核、社区体育公园为点、绿道为线的“15分钟健身圈”。

发挥“15分钟健身圈”的功效，关键要摸清健身爱好、把准运动需求，坚持线上与线下相结合，广泛开展丰富多彩的健身活动，完善体育公共服务体系，这样才能让体育和生活真正无缝衔接，使不同年龄、不同群体、不同爱好的市民各得其所、各取所需。在这中间，要遵循“让市场在体育资源配置中起决定性作用”，既借市场之力建好健身场地，也用社会之力办好健身活动，让每一个人都能分享到全民健身“盛宴”。

全民健身也是技术活，要把“科学”二字贯穿始终。无论是出

具科学健身运动处方，或是开展科学健身讲座和志愿服务活动，还是体育指导员给予健身技能指导，安庆为之做了不少探索，要继续将健身和健康更加地深度融合，促进“圈内人”有节律地强身健体、愉悦身心，不断提高自己的生活品质。

“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。要广泛开展全民健身运动，促进群众体育和竞技体育全面发展。”总书记铿锵有力的话语始终萦绕在我们的耳畔，“15分钟健身圈”让安庆持续“动起来”，引领着健康生活新风尚，也让我们离体育强市和健康安庆的目标更近了。

以“15分钟健身圈” 打造城市软实力

潘天庆

以“全民健身，健康安庆”为主题，我市实现社区“15分钟健身圈”全覆盖，用“15分钟”时空刻度“圈”出安庆人的体育幸福感、“圈”出宜城的软实力，以此建设高水平的全民健身公共服务体系，让市民百姓在家门口乐享健身活动和健康红利。这也是在大力促进体育消费市场，带动全市体育产业总规模超过200亿元的着力举措。

公共健身设施作为公共服务体系的重要组成部分，是城市发展社会进步的重要载体，也是城市软实力的一种体现。随着生活水平的提升，人们越来越注重追求健康生活，愿意花更多时间投入健身活动，健身正日益成为越来越多人的自觉选择。

家门口就能找到健身场所，下楼就能得到锻炼，人们的健身热情自然会更高。实现“15分钟健身圈”全覆盖，让更多人能就近享受运动的快乐，可以让运动和健康的理念更加深入人心。但我市社区“15分钟健身圈”还存在总量相对较少、分布不均衡、功能单一、配套设施薄弱等问题。

因此，以“15分钟健身圈”打造城市软实力，为市民提供更妥帖的便利度和健身舒适度，需要下气力下功夫。比如，我们可以盘活城市空闲地、边角地等资源，植入体育设施；还可以合理调配健身路径，将其融入公园、景区、广场、社区等公共场地，融入居民群众的生活环境、居住环境。

以“15分钟健身圈”打造城市软实力，这包括健身圈硬件设施的完善与软件服务的配套，让这个“圈”具有吸引力，让市民愿意步入。为此，我们要培养一批社会体育指导员为身边的市民群体进行体育培训，普及各类体育项目，指导居民正确使用健身器材，开展个性化健身指导等服务。同时，对器材进行后期管护。我们还要运用新技术，打造新模式，创造新业态，进一步丰富健身产品，改善健身体验，广泛开展群众喜闻乐见、丰富多彩、特色鲜明的全民健身赛事活动，打造出安庆特色的全民健身赛事活动品牌。