

“动起来”的安庆精彩纷呈

徐剑锋

8月8日是全民健身日，不知不觉中，这个号召群众动起来的日子已走过了15个年头。近年来，从传统大众体育运动，到各式多元化的健身潮流；从扩大场馆惠民开放，到打造“15分钟健身圈”……我市以满足广大群众对体育健身的不同需求为目标，点燃市民的健身热情。越来越多的市民在运动中挥洒汗水，感受健身带来的快乐。（《安庆晚报》8月8日）

随着“我运动、我健康、我快乐”理念的深入人心，再加上体育公共服务体系不断健全、健身示范项目有效引领，我市全民健身的形式更多样、内涵更丰富，正有力推动着安庆人走向全民健身。

全民健身“动起来”，要从构建“15分钟健身圈”入手，为群众提供更多全天候的锻炼场所。或在城市更新中配套建设体育公园，或利用边角地块增设体育设施，或见缝插针打造体育活动空间……要以便利性、实用性、普惠性为导向，充分发挥财政资金支撑作用，不断加快健身场所、运动设施的全覆盖；鼓励机关、企事业单位、学校盘活闲置资源，强化内部体育设施有序向社会开放。在此基础上，要依托微信小程序、运动APP等平台，进一步拓展场地查找、预约锻炼等



图片来源于网络

服务功能，提升体育设施使用效率，不断增强群众的参与度与获得感。

在安庆，全民健身的形式在拓展，内涵在延伸，其背后是人们对美好生活的向往和追求。除了要扩大健步走、广场舞、太极拳等大众化运动覆盖面外，还要策应个性化、时尚化的趋势，让骑行、爬山、游泳、轮滑等新兴运动流行开来，让“天天马拉松”“线上广播操赛”等“互联网+健身”项目热度不减，用更新颖、更新潮的运动项目推动全民健身热潮延续下去。

往深里看，全民健身也是一门技术活，爱运动更要懂运动、会运动。换言之，科学锻炼才是王道。因此，要切实发挥社会体育指导员、健身教练等示范作用，进一步宣传科学健身理念、普及运动锻炼常识，根据不同年龄、

不同特长的人群，更加精准地设置项目、配置强度和频率，因人而异开好个性化“运动处方”，多个维度进行健身指导，最大限度规避运动风险，不断提高全民健身科学化、规范化水平。

一言以蔽之，全民健身业已成为安庆人的生活标配。以“全民健身日”系列活动为契机，大力推动全民健身与全民健康深度融合，树立健康新理念，养成健身好习惯，为健康安庆建设注入澎湃力量。



让全民健身成为美好生活“标配”

冯新

近年来，我市聚焦民众“去哪健身”和“怎样健身”，创新思路，持续推进“快乐健身”暖民心行动，完善更便捷的体育设施，加快构建“15分钟健身圈”。越来越多的市民动起来、跑起来、跳起来，在运动中挥洒汗水，收获健康，筑起了民族强健的基石。这也启示我们，提供更多运动场所，提升公共服务质量，全民健身才会走向常态化，成为人们美好生活的“标配”。

人人共享体育，体育造福人人。健康，不论是对于个人、家庭，还是国家、民族而言，都是

最根本的“大厦之基”。坚持健身，科学锻炼，既是对自己负责，也是对家庭和社会负责。毫不夸张地说，全民健身事关人民群众身体健康和生活幸福，是综合国力和文明进步的重要标志，是实施健康中国行动的必然要求。因此，每个人都应当成为自己健康的“守门人”。伴随着生活节奏的加快，工作、生活压力也随之加大，“亚健康”这个名词越来越多的出现在我们的日常生活中。只有让全民主动练起来，全民健身火起来，全民身体素质强起来，幸福生活“动起来”，全

民健康才能成为我们引以为傲的“幸福资本”，工作、生活的“动力之源”。

全民健身“热”起来，幸福生活“动”起来。群众性体育运动是全民健身最直接的践行形式，是打开健康之门的“金钥匙”。全民健身，既反映了人民群众对美好幸福生活的向往和追求，也象征着追求卓越、超越自我的体育精神传承不息。让我们每个人都点燃健身的激情，用运动去丈量生活，把每一天都变成“全民健身日”，真正做到“人人参与，人人快乐，人人幸福”。

增加公共服务供给 推进全民健身

路言

“我运动，我快乐”“我运动，我健康”“每天运动一小时，快乐健康一辈子”，这些都是我们耳熟能详的话语。环顾我们周围，运动的人越来越多，运动也越来越方便，几乎每个小区都有健身器材，遍地触手可及的健身场地，“15分钟健身圈”的打造，让更多人实现了“家门口”就可以运动健身。运动的便利带动了更多人加入到运动中来，体验着运动的美好。

生活中，运动的好处是多方面的，它不仅有利于人的健康，也有利于人的性格培养。一个有趣的现象是，凡是常运动、喜欢运动的人，大都有着阳光的性格，比较开朗、大度、不自私，还乐于助人。因为运动可以让人抛却负面情绪，培养健全的人格，有些运动比如球类运动，需要人们相互协作，从而在合作中促进人际关系的改善。运动的好处不一而足，且每个人都有着自己独特的体会。这种体会加深了个体对运动的理解，以及参与的深度。

某种程度上，运动健身正在向全民普及，成为一种新的时尚。只要想运动，愿意动起来，每个人都可以找到适合自己的运动方式，以打开生命美好的另一扇门。但基于现实，尽管我们在健身设施的供给上已取得不小的成绩，但还不能完全满足人们的健身需求，还存在一些短板。为进一步推进全民健身运动向纵深发展，让运动更好地惠及全体民众，必须想方设法将短板补齐补足，以满足大众的健身需求。

比如结合小区的具体情况，将那些能安装健身器材的地方充分利用起来，哪怕受场地限制，只能安装单个器材，也要进行安装并维护好，让器材发挥作用。社会层面上，一方面要加大现有体育场所的开放，另一方面要增加投入，建立更多适合运动的场所，尤其要结合不同人群的特点，打造适合不同群体需求的运动场地，以特色服务，让运动能够成为人人参与，都能获益的一种生活日常。一句话，就是不断加大公共服务供给，将全民健身运动推向纵深，让全体民众都能从中受益。