

全民健身“动”起来

□ 全媒体记者 程呈 通讯员 徐翔 方迪

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”。近年来,安庆市不断加大全民健身理念宣传,优化公共配套服务,在不断完善体育健身设施加持下,群众身边精彩的体育赛事越来越多,群众对健身项目的追求更加丰富和多元化。



潜山市“村BA”篮球联赛比赛现场。通讯员 程晓峰 摄

1 打造体育健身“金边银角”

盛夏时节,在岳西县天堂镇,绿树环抱的花果山公园与民居楼宇等交相辉映,构成一幅美丽的画卷。

为满足人们不断增长的运动健身需求,岳西县深挖城乡“边角地”潜力,通过拆旧布绿、景观提升、绿化栽植、配备健身器材等,推进“口袋公园”增量提质。一座环境优美的体育公园展现在眼前,成了全民健身好去处。

“变化可大了!对面原来是荒山,如今建成了体育公园,那是大家最爱去的地方。”公园建在家门口,周边居民称赞有加。

推动全民健身,建设触手可及的健身设施是重要抓手。近年来,为构建“十五分钟健身圈”,安庆各地利用“边角地”修建体育设施。

公园里开辟健身步道,社区角落里建篮球场,街边空地添置健身器材……如今,健身设施随处可见,火热的健身场景愈发常见,运动和健康的理念更加深入人心。

今年,我市持续推进群众身边的健身设施建设,将城市“边角料”打造成体育健身的“金边银角”。今年将建设2个体育公园、20个口袋体育公园、健身步道74公里、百姓健身房12个……

8月8日全民健身日,全市公共体育场馆按惯例,给广大运动爱好者送福利,安庆市体育馆、安庆市体育中心体育场、潜山市体育场等全市18家公共体育场馆对公众免费开放。

2 从“爱健身”到“会健身”

随着全民参与健身蔚然成风,人们开始关注如何科学健身,提高运动健身质量,实现从“爱健身”到“会健身”的转变。

在安庆市科学健身指导中心,每天都有市民过来进行免费体质检测。在进行肺活量、人体成分分析、握力、反应力等测试后,可生成一张专属“运动处方”,清晰显示每个人的锻炼指导报告、人体成分评估、运动风险评估报告、营养饮食建议等。

“我报告得分不高,应该从哪里开始改善?”“我想增肌,怎样加强训练和饮食?”……不少市民拿到报告后,一方面了解了自身身体状况,同时也产生一些疑问。中心的健身顾问会依据报告,一一给出针对性的建议,向群众提供科学健身指导服务。

8月7日,市科学健身指导中心站长艾冉表示,“体质监测可以全面了解自身的体质状况、健康水平和疾病倾向,以及影响自身体质的有利和不利因素,从而避免盲目健身带来的损伤。”

安庆市科学健身指导中心2022年投入使用,设置有体质测定区、报告解读区、科学健身指导区、科普宣教区等4个分区。除了常态化开展国民体质检测、健身知识讲解及运动健身指导等服务,该中心还结合各级各类全民健身活动,走进社区、农村、企业、机关、校园,帮助市民掌握健身知识,引导广大群众科学健身。

3 身边赛事活动精彩不断

今年的夏天活力四射,巴黎奥运会正如火如荼进行,在安庆,一场场别开生面的体育赛事也在激烈上演。

“好球!”“加油,快回防……”7月27日,在滨江夜市,迎江区第八届篮球联赛火热进行,双方队员全力以赴,亮眼场面接连不断,吸引了不少群众驻足观看。呐喊声、欢呼声一浪接一浪,大家一同沉浸在热血沸腾的夏日篮球盛宴中。这场比赛为期十天,吸引了迎江区15支代表队共160名队员参赛,激发了广大篮球爱好者的运动热情。

而这只是我市体育赛事活动蓬勃发展的一个缩影。安庆市全民健身运动会已连续举办九届,“美好宜城”安庆市篮球联赛暨“村BA”全民篮球季活动已举办两届,县级全民健身运动会、社区运动会均常年开展……每年的全民健身日等重要节庆日,我市均会开展丰富多彩的主题活动,提高群众对运动健身的参与度。

近年来,群众身边精彩的体育赛事越来越多,群众对健身项目的追求更加丰富和多元化。不仅参与到篮球、乒乓球、足球等传统体育项目中,也有更多人热衷于骑行、夜跑、电竞等新兴体育运动。

月月有赛事、周周有活动,各级各类群众性赛事全面开花,运动爱好者在赛事中健身和交流,获得感不断提高。

传递新婚喜庆 锁定浪漫瞬间

» 我能想到最浪漫的事,要和你一起慢慢变老,我们还要在媒体上官宣,用文字和声音记载属于“我们”最幸福的那一刻。

结婚启事

XX先生与XX女士于公历2023年7月18日正式结为夫妇。
敬告亲友,亦作留念。

2023年7月18日

《安庆晚报》“结婚启事”(199元/次) 婚恋专版(1999元/次)

《安庆综合广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲,黄金时段每天1次,980元/6天

《安庆交通音乐广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲,黄金时段每天1次,980元/6天

