

2026年8月8日,我国第18个全民健身日如约而至。各地把体育活办到群众家门口,推动体育生活化、健身常态化、健康全民化。

自2009年设立以来,全民健身日已从一年一次的活动日,延伸为贯穿全年的健康生活方式,拓展成惠及全民的鲜活民生实践。

全民健身之要 在于夯实体育强国的压舱石

“我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业,推动全民健身和全

当地时间8月6日,中国选手苏艺馨在决赛中准备最后一掷。当日,在美国俄勒冈州尤金举行的2026俄勒冈田径世青赛(U20)女子铁饼决赛中,中国选手苏艺馨以61米06的成绩获得冠军。

新华社发



外运动“玩”出个万亿级产业,冰天雪地正在变成金山银山。

当全民健身热潮在神州大地涌动,其释放的“乘数效应”已远超运动本身,在经济社会高质量发展中撬动更多消费新场景,注入更多民生幸福感。

全民健身之本 在于守护民生福祉的生命线

习近平总书记指出:“从体育强国到健康中国,人民的健康、人民的体质、人民的幸福,都是一脉相承的。”

全民健身,根本是“民”,要义在

全民健身“托举”健康中国

民健康深度融合,向着建设体育强国、健康中国的目标不断迈进。”习近平总书记这一重要论述,指明了全民健身赋能体育强国、健康中国建设的意义所在和路径所向。

遍布城乡的“15分钟健身圈”不断完善,“村超”“城超”等形式多样的群众赛事活动蓬勃开展……截至2025年底,全国共有体育场地500.37万个,人均体育场地面积达3.11平方米,经常参加锻炼人数比例近四成。

全民健身公共服务体系越织越密,不断为体育强国筑牢坚实根基,持续为健康中国提供重要支撑。

“十五五”规划纲要首次将“加快建设体育强国”纳入“加快建设健康中国”篇章,提出“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”;《体育强国建设“十五五”规划》《全民健身计划(2026-2030年)》先后印发,共同勾勒出未来五年全民健身事业高质量发展的清晰蓝图。

从全民健身上升为国家战略,到“广泛开展全民健身活动”连续写入党的十九大、二十大报告,再到“十五五”开局之年一系列文件相继出台,全民健身的制度保障愈发健全。

各地各部门在行动。国家卫生健康委、国家体育总局等16部门联合启动“体重管理年”三年行动;教育部“新春第一会”强调教育树立“健康第一”理念,要求落实中小学每天一节体育课;运动干预进入家庭医生签约服务包,健身设施与基层慢病管理服务点协同布局。

全民健身之美 在于丰富幸福生活的新场景

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。习近平总书记以形象的比喻,阐明了健康的分量,也为全民健身事业标注了深厚的价值底色。

要夯实这个“1”,运动健身是经济有效的途径。

每天锻炼一小时,幸福生活一辈



小朋友和家长一起使用智能互动屏锻炼身体。新华社发



立体桥下的健身场地。新华社发

子。信念背后,是一个个真实场景:晨光熹微,城市公园健身族、暴走团成群结队;暮色降临,社区球场羽毛球、篮球赛轮番上演;“跑马”热如火如荼、“跑山”潮方兴未艾,越来越多的民众把运动健身融入生活日常。

没有全民健康,就没有全面小康。全民健身事业的发展,一头连着人民群众的幸福感、获得感,一头连着国家发展、民族进步的软实力。

各地精准对接群众需求,老旧小区边角地变身“口袋健身房”,公园绿地嵌入智能健身路径,滨河步道串联

城市运动脉络。盘活闲置空间、补齐设施短板,群众健身从“去哪练”的烦恼变成“出门有”的便利。

体魄强健,才有生活滚烫;身心安宁,方有岁月绵长。亿万百姓在运动中守住生命的“1”,万家幸福便有了牢靠的依托。

办赛、营城、兴业、惠民。从“村超”到“城超”,群体赛事活动遍地开花、持续火爆。

需求驱动供给,时尚引领消费。随着滑雪、越野、骑行、攀岩等新兴运动成为不仅限于年轻人的社交场,户

“全”。它不是少数人的“竞技场”,而是全体人民的“生活场”。无论银发垂髫、城市乡村,只有全民共享运动红利,才能为增进民生福祉、厚植幸福根基注入源源不断的动能。

“体育锻炼多一些,‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些。”在习近平总书记的殷切关心下,青少年科学健身普及和健康干预写入政府工作报告,让孩子们“身上有汗,眼里有光”的共识正在重构健康教育生态。

在“积极老龄观、健康老龄化”理念的指引下,运动在保障超三亿老年群体的身体健康、生活质量上发挥着不可或缺的作用。

服务“一老一小”等人群、推进城乡健身服务均等化、打造“全龄友好”健身空间,成“十五五”全民健身工作重点。

《全民健身计划(2026-2030年)》要求,中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,推广“长者运动健康之家”等社区多功能健身场所。

《体育强国建设“十五五”规划》提出,统筹城乡体育基础设施一体化建设,推动场地设施适老化、适儿化、无障碍建设和改造,不断满足全人群健身需求。

不分地域人群,无论年龄职业,健康中国的道路上,一个都不能少。

截至2025年底,我国国民体质合格率升至84.9%,优良率为30.9%。亿万百姓成为全民健身事业实实在在的参与者、受益者。

民是宗旨所系、人是价值所向。始终以人民需求为导向、以群众满意为标尺,全民健身之路在新时代中国越走越宽广。如今,全国375个国民体质监测站点提供常态化服务,社区运动健康中心开展试点建设,部分三甲医院开设运动康复门诊……

当运动成为生活常态,健康成为民生底色,“健康中国”正在从政策文件中的宏大愿景,落地生根为百姓身边热气腾腾的日常图景。

每一张运动时的笑脸,每一场球赛的欢呼,都是这图景中最真实的笔触。以全民健身之姿,勾勒健康中国的生动剪影;以全民强健之势,汇聚奋进新征程的磅礴力量。(欣华)