

## 全民健身 全面小康·特别报道

今年8月8日是中国第12个“全民健身日”。从应运而生的健康愿景到深入人心的国家战略，全民健身的发展与普及，让更多中国人身体壮起来、精神强起来。在全面建成小康社会收官之年，全民健身被赋予更多重任。面对新冠肺炎疫情大考，科学健身对提高身体素质、增强抗疫信心发挥重要作用，让中国迈向全面小康的步伐更加坚定。

在2020年全民健身日即将到来之际，本报推出“全民健身 全面小康”特别报道，聚焦中国推动全民健身、助力全面小康的生动实践。

# 强健体魄 人民领袖体育情

### 编者按

2014年10月，中国将全民健身上升为国家战略。习近平总书记亲自谋划和推动全民健身事业，把全民健身作为全面建成小康社会的重要组成部分，更好发挥全民健身在实现中华民族伟大复兴中国梦中的积极作用。习近平是全民健身的倡导者、践行者，他多次在不同场合讲述自己的健身运动心得，强调全民健身的重要意义。

在全民健身日即将到来之际，让我们重温习近平关于推进全民健身的重要论述。



2019年2月1日，习近平在国家冬季运动训练中心勉励正在训练备战的运动员、教练员。

新华社记者 谢环驰摄

### 亲自谋划推动

#### “把体育健身同人民健康结合起来”

广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设，筹办好北京冬奥会、冬残奥会。

——2017年10月18日，党的十九大报告

发展体育运动，增强人民体质，是我国体育工作的根本方针和任务。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。我们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。

——2013年8月31日，在沈阳会见参加全国群众体育先进单位和先进个人表彰会、全国体育系统先进集体和先进工作者表彰会的代表

体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。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。

——2017年8月27日，在天津会见全国群众体育先进单位和先进个人代表和全国体育系统先进集体、先进工作者代表以及在天津全运会群众比赛项目中获奖的运动员代表

“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育工作的根本任务。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。

——2016年8月25日，在北京人民大会堂会见第31届奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员

要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。

——2016年8月，在全国卫生与健康大会上发表重要讲话

全面建设社会主义现代化强国，需要在各方面都强起来。实现体育强国目标，要大力弘扬新时代的女排精神，把体育健身同人民健康结合起来，把弘扬中华体育精神同坚定文化自信结合起来，坚持举国体制和市场机制相结合，不忘初心，持之以恒，努力开创新时代我国体育事业新局面。

——2019年9月30日，会见中国女排代表

### 体育强国之梦

#### “推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展”

中国政府推动全民健身的政策措施，对于推动中国体育事业发展、提升人民健康水平也起到了积极作用。

——2015年8月22日，在国家体育总局会见国际奥委会主席巴赫

城市是人民的城市，要多打造市民休闲观光、健身活动的地点，让人民生活更方便、更丰富多彩。

——2018年6月12日，在山东考察

全民健身运动的普及和参与国际体育合作的程度，也是一个国家现代化程度的重要标志。中华人民共和国建立70年来，中国人民的健康素质有了很大提高。普及冰雪运动，增强人民体质与中国实现“两个一百年”奋斗目标也是契合的。

——2019年1月31日，在人民大会堂会见国际奥委会主席巴赫

发展体育事业不仅是实现中国梦的重要内容，还能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。我们要弘扬中华体育精神，弘扬体育道德风尚，推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展，加快建设体育强国。

——2019年2月1日，在北京考察北京冬奥会、冬残奥会筹办工作

得知你们珍惜深造机会，边努力学习，边刻苦训练，积极参与全民健身推广工作，我感到很高兴。

——2019年6月18日，给北京体育大学2016级研究生冠军班全体学生回信

体育既是国家强盛应有之义，也是人民健康幸福生活的重要组成部分。

——2019年8月30日，在北京会见国际篮联主席穆拉托

### 强调青少年体育

#### “既把学习搞得好好的，又把身体搞得棒棒的”

少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。希望你们在这届青奥会上的精彩表现，带动全国广大青少年都积极投身体育锻炼，既把学习搞得好好的，又把身体搞得棒棒的，做到德智体美全面发展，将来成为祖国建设的栋梁之材。

——2014年8月15日，看望南京青奥会的中国体育代表团

希望总结经验，传承和发扬好青奥会留下的宝贵财富，更加重视青少年体育工作，引导广大青少年继续弘扬奥林匹克精神，积极参与体育健身运动，强健体魄、砥砺意志，凝聚和焕发青春力量，为中华民族伟大复兴作出应有贡献。

——2015年4月，就南京青奥会成功举办作出重要指示

我们要分类指导，从娃娃抓起，扎扎实实提高竞技体育水平，持之以恒开展群众体育，不断由体育大国向体育强国迈进。

——2014年2月6日，在俄罗斯索契国际奥委会主席巴赫交谈

身体是人生一切奋斗成功的本钱，少年儿童要注意加强体育锻炼，家庭、学校、社会都要为少年儿童增强体魄创造条件，让他们像小树那样健康成长，长大后成为建设祖国的栋梁之才。

——2013年4月2日，参加首都义务植树活动

现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的“野蛮其体魄”就是强身健体。

——2019年4月21日，在陕西省安康市平利县老县镇考察调研

### 身体力行参与

#### “我也是体育爱好者”

说到体育活动，我喜欢游泳、爬山等运动，游泳我四五岁就学会了。我还喜欢足球、排球、篮球、网球、武术等运动。冰雪项目中，我爱看冰球、速滑、花样滑冰、雪地技巧。特别是冰球，这项运动不仅需要个人力量和技巧，也需要团队配合和协作，是很好的运动。

——2014年2月7日，在俄罗斯索契接受俄罗斯电视台专访

我也是体育爱好者，喜欢游泳、爬山等运动，年轻时喜欢足球和排球。

——2013年3月19日，在人民大会堂接受金砖国家媒体联合采访

体育交流是中英人文交流的重要组成部分。希望双方加强包括足球在内的体育交流合作，提高两国人民健康水平，促进中英友好。

——2015年10月23日，在英国参观曼彻斯特城市足球学院

足球运动的真谛不仅在于竞技，更在于增强人民体质，培养人们爱国主义、集体主义、顽强拼搏的精神。我们正在培养全社会足球文化，深化足球管理体制改革，建立符合世界足球发展规律和中国国情、专业高效的组织管理体系，大力发展青少年足球，完善足球场地等基础设施，加强国际交流借鉴，通过扎扎实实的努力，久久为功，逐步提高中国足球水平，让积极向上的足球文化成为中国人民实现中国梦的正能量。

——2017年6月14日，在北京会见国际足联主席因凡蒂诺

我的工作是为人民服务，很累，但很愉快。我对哲学、历史、文学、文化、音乐、体育等都有浓厚兴趣，我的很多爱好从中学时代就养成了，一直保持到现在。

——2019年4月，复信美国伊利诺伊州北奈尔斯高中学生

### 重视冬奥作用

#### “努力带动更多人参与冰雪运动”

北京举办冬奥会将会带动中国3亿多人参与冰雪运动，这将对国际奥林匹克运动发展的巨大贡献。

——2015年1月14日，会见国际奥协主席、亚奥理事会主席艾哈迈德亲王

2022年冬奥会在北京举办，将进一步激发中国民众对奥林匹克运动的热情，带动更多中国人关心、热爱、参与冰雪运动，为奥林匹克运动发展和奥林匹克精神传播作出积极贡献。

——2015年8月22日，在国家体育总局会见国际奥委会主席巴赫

坚持共享办奥，积极调动社会力量参与办奥，提高城市管理水平和社会主义文明程度，加快冰雪运动发展和普及，使广大人民群众受益。

——2015年11月，对办好北京冬奥会作出重要指示

要把推动冰雪运动普及贯穿始终，大力发展群众冰雪运动，提高冰雪运动竞技水平，加快冰雪产业发展，推动冬季群众体育运动开展，增强人民体质。

——2016年3月18日，在中南海主持召开会议，专题听取北京冬奥会、冬残奥会筹办工作情况汇报

我们将以北京冬季奥运会为契机，把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，同时大力发展群众体育，通过全民健身实现全民健康，进而实现全面小康目标。

——2017年1月18日，在洛桑国际奥林匹克博物馆会见国际奥委会主席巴赫

人生幸福快乐，强身健体十分重要。我们申办北京冬奥会，一个重要目的就是推动我国冰雪运动快速进步，推动全民健身广泛开展。我们提出，要努力带动更多人参与冰雪运动，北京冬奥会是一个重要推动，对冰雪运动产业也是一个重要导向。

——2017年1月23日，在河北省张家口市考察北京冬奥会筹办工作

对提高我国冬季运动竞技水平，要及早谋划、持续推进。在时间上要长短结合，既立足长远，扩大冬季运动覆盖面，夯实冬季运动群众基础，又着眼参赛，集中兵力提高竞技水平。

——2017年2月24日，主持召开北京城市规划和北京冬奥会筹办工作座谈会

我们将以北京冬奥会为契机，推动群众体育和竞技体育全面平衡发展，推进全民健身事业，不断提升人民健康水平。

——2017年8月27日，在天津会见国际奥委会主席巴赫

本报记者 刘 晓整理