

## 全民健身 全面小康·特别报道

2009年8月8日，乘着北京奥运会的东风，中国全民健身日应运而生。今年，全民健身日即将走过第12个年头。从政府规划引导到全民广泛参与，全民健身热潮在各地持续兴起，焕发出了真正惠及民众的“新生命”。

12年来，中国对全民健身事业的重视程度不断加深。从设立全民健身日，到首部以全民健身为宗旨的行政法规《全民健身条例》实施；从2014年将全民健身上升为国家战略，到2019年首次从国家政策层面提出促进体育产业成为国民经济支柱性产业——全民健身业已成为健康中国建设的新标签，为全面小康夯实健康之基。

# 政策给力 全民健身借东风

本报记者 刘 晓

### 立柱架梁 定位全民健身新坐标

满足人民健身需求、促进人的全面发展，既是中国体育工作的出发点和落脚点，也是建设体育强国的根本任务。党的十九大明确提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”，体育强国成为中国梦的重要组成部分。

近年来，一系列文件政策的相继出台，从国家战略的高度定位了全民健身新的发展坐标，勾画出一幅从全民健身到全民健康，进而实现健康中国、全面小康的宏伟蓝图——

2014年10月，国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，全民健身成为国家战略，增强人民体质、提高健康水平成为根本目标，体育产业成为经济转型升级的重要力量，中国体育产业进入高速

发展期。

2016年10月，中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，明确指出，实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。

2019年9月，国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》，纲要从完善全民健身公共服务体系、推进全民健身智慧化发展等方面，落实全民健身国家战略，助力健康中国建设，充分发挥体育在建设社会主义现代化强国新征程中的重要作用。

《体育强国建设纲要》提出了“三步走”的建设目标，并对全民健身的成效提出了明确要求。纲要提出，到2020年，建立与全面建成小康

社会相适应的体育发展新机制。到2035年，全民健身更亲民、更便利、更普及，经常参加体育锻炼人数达到45%以上，人均体育场地面积达到2.5平方米，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例超过92%；青少年体育服务体系更加健全，身体素养极大提升。到2050年，全面建成社会主义现代化体育强国，人民身体素养和健康水平、体育综合实力和国际影响力居于世界前列。

通过卓有成效的顶层设计，中国人的健身意愿持续增长，国民身体素质稳步提升。数据显示，截至2015年，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到33.9%，达到《国民体质测定标准》合格以上人数比例超过90%。

### 全面行动 绘就全民健康路线图

健身去哪儿？如何科学健身？一系列政策的出台，给全民健身提出了亮眼的硬指标，向民众提供科学健身的指导和建议，为推动全民健身、助力全面小康绘就了路线图。

在国务院印发的《健康中国行动（2019—2030年）》中，全民健身行动是健康中国行动的15个专项行动之一，体现出全民健身是健康中国建设的重要基石。

在社会方面，健康中国行动提出，建立健全群众身边的健身组织，体育总会在省市、县、乡实现全覆盖，单项体育协会延伸到群众身边，让想健身的群众加入体育组织中。与此同时，要举办各类全民健身赛事，实施群众冬季运动推广普

及计划。发展中国特色健身项目，开展民族、民俗、民间体育活动。

在政府层面，健康中国行动提出，要推进基本公共体育服务体系，统筹建设全民健身场地设施，建设一批体育公园、社区健身中心等全民健身场地设施，努力打造百姓身边“15分钟健身圈”，让想健身的群众有适当的场所。为此，行动清晰地描绘出健康中国的目标——到2022年和2030年，学校体育场地设施开放率超过70%和90%；人均体育场地面积分别达到1.9平方米及以上和2.3平方米及以上；行政村村体育设施覆盖率基本实现全覆盖和覆盖率100%。

在个人层面，健康中国行动指出，要掌握

运动技能，科学运动避免运动风险。尽管中国城乡居民参加体育锻炼的人群逐年提升，但整体锻炼率仍处于较低水平，缺乏身体活动成为多种慢性病发生的重要原因，不当运动带来的损伤也侵蚀着人们的健身热情。为此，全民健身行动对不同人群、不同环境、不同身体状况的民众都提供了运动处方，并提出了明确的目标——到2022年和2030年，经常参加体育锻炼人数比例达到37%及以上和40%及以上；鼓励医疗机构提供运动促进健康的指导服务，鼓励引导社会体育指导员在健身场所等地方为群众提供科学健身指导服务，提高健身效果，预防运动损伤。

### 破解难点 打造百姓身边健身圈

场地设施不足，是影响全民健身开展的一大痛点。为此，中国将建设全民健身场地设施作为突破口，将政府主导、社会协同、基层创新有机结合，打通政策法规落地的“最后一公里”，立足实际、因地制宜推动全民健身场地设施建设，打造百姓身边的健身组织和“15分钟健身圈”。

《体育强国建设纲要》提出，统筹建设全民健身场地设施。加强城市绿道、健身步道、自行车道、全民健身中心、体育健身公园、社区文体广场以及足球、冰雪运动等场地设施建设，鼓励社会力量建设小型体育场所，完善公共体育设施免费或低收费开放政策，有序促进各类体育场地设施向社会开放。

《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》同样提出，建设场地设施，增加要素供给。优化体育产业用地，鼓励利

用既有设施改造及合理利用公园绿地、市政用地等建设体育设施，组织实施全民健身提升工程，挖掘学校体育场地设施开放潜力，建立体育场馆安保等级评价制度。

如今，“健身在身边”逐渐成为现实。在许多城市，绿道、城市公园、公共体育馆都成为群众健身的主场地。来自国家统计局的数据显示，2019年，我国人均体育场地面积已达1.86平方米，提前完成“十三五”《全民健身计划》提出的目标任务。全国体育场地317万个，平均每万人拥有约23个。相比2013年底，体育场地数量增长约87%，每万人体育场地数量增长超过82%。

在上海杨浦区，当地充分利用各类旧厂房、闲置地块改造和拓展全民健身场地设施布局与活动空间。原本是上海第二印染厂的空置荒废

老旧厂房，经过精心改造后焕然一新，变成时尚的“X-PARK运动基地”，成为上海市首个在园区内诞生的市民健身中心。如今，这个运动基地已发展成总面积超过1万平方米，集场地开放、体质健康监测、体能训练、运动和康复为一体的综合运动中心。

在北京市丰台区马家堡嘉园城市休闲公园，3000平方米的城市休闲运动空间不仅为附近居民提供了休闲的空间，更提供了羽毛球、乒乓球、健身步道等多样性的场地设施。过去，这里曾经是一处综合批发市场，在城市疏解升级过程中，北京利用“金角银边”，因地制宜建设了一批嵌入式、小型多样、灵活简易的便民惠民健身设施。据了解，仅在2019年，北京市就通过充分挖掘各种道路资源，建设150余公里的健走步道，满足了居民的健身需求。



小球员在青少年棒球夏令营中练习。  
新华社记者 王 凯 摄



跑步爱好者在吉林长春参加夜跑活动。  
新华社记者 许 畅 摄



一位老人在广西南宁南湖公园练习太极拳。  
新华社记者 张爱林 摄

## 全民参与 全民共享

立 风

从国家战略护航，到体育强国定向，中国全民健身事业正迎来全面深入、蓬勃发展的大好时机。

以全民健身促进全民健康，中国有信心、有底气：对人民群众最关心的问题、最迫切需要解决的难题，从顶层设计上提出明确的解决路径和政策指引；对老百姓日益增长的健身、健康需求，各部门、各地方给予明确的政策保障、制度支持和服务指引。正如《体育强国建设纲要》所提出的那样，中国着眼于建成完善的公共体育服务体系，不断满足广大人民群众日益多元化、多层次的体育需求，不断提升人民的幸福感和获得感等目标的实现。

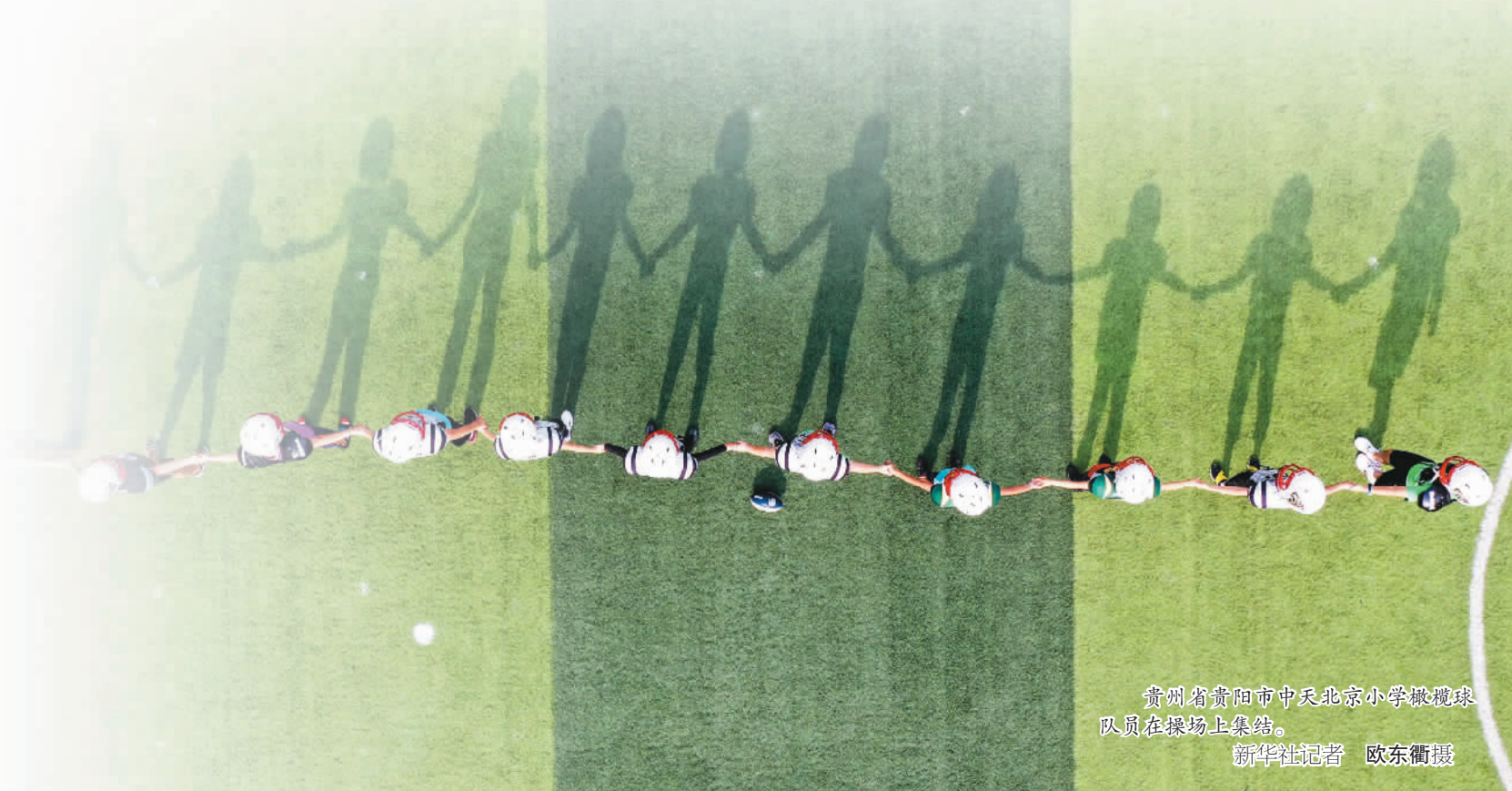
正是在全民参与、全民共享的理念上，中国人从健身运动中得到了快乐、收获了健康。2017年天津全运会上，群众项目首次纳入其中，近8000名业余选手、民间高手登上了全运舞台；2022年冬奥会筹办过程中，“三亿人参与冰雪运动”的愿景贯穿其中，冰雪运动正在成为更多中国人的健身载体和生活方式。

没有全民健康，就没有全面小康。在全面建成小康社会的决胜之年，以全民健身促进全民健康是实现这一宏伟目标的坚定基石。

全民健身关乎国民健康。中国人健康水平的提高，是促进国家经济发展的重要条件，是构建健康中国的基础。一个国家繁荣兴盛的前提是全体国民的身心健康，身心健康的国民既是国家的建设者，也是建设成果的共享者。

全民健身关乎国家实力。体育强则中国强，体育强国建设是社会主义现代化强国的重要战略举措之一。随着全民健身与全民健康的深度融合，体育与旅游开发、休闲产业、精准扶贫等领域跨界发展，全民健身已不只是简单的身体锻炼，更是健康生活方式的象征、民族旺盛生命力的表现，是国家综合实力的体现。

全民健康关乎国计民生。引导大众养成终身运动习惯，完善公共体育服务体系，为群众提供近在身边的健身设施和服务，既是实现“健康中国”的有力支撑，更是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的坚实基础。



贵州省贵阳市中天北京小学跳绳队队员在操场上集结。  
新华社记者 欧东衢 摄