

全民健身 全面小康·特别报道

从都市到乡间，从烈日下到月夜里，从线下到线上，从跑道健身房到公园广场——中国各地的全民健身活动多姿多彩，像一幅健康中国的壮丽画卷徐徐铺展。

政策的发力、抗疫的影响、需求的增长……种种因素叠加，中国人的健身方式正在发生积极的变化。随着全民健身的发展，更多人对健康体魄有了更深入的理解与追求。强健的人民、强大的民族，正在向全面小康的前方加速奔跑。

创新发展 强身健体奔小康

本报记者 刘 晓

健身“晚高峰” 越夜越活力

8月8日，1000多名运动健身爱好者齐聚浙江杭州，参加了杭州首届夜健身活动展示节暨2020杭州市全民健身日大联动活动。在炎热的夏日傍晚，活动现场的教练与健身爱好者一起跳起了“尊巴”“莱美”等健身操。

“杭州的夜健身氛围挺浓厚的，大家平时工作忙，趁着晚间给身体‘充充电’。”在杭州工作的东北人思超说，新冠肺炎疫情缓解之后，每周都有两三天时间跟朋友相约夜跑。

今年年初，受疫情影响，各地健身场所暂停营业、体育赛事活动停办或取消，体育健身行业遭遇寒冬。随着疫情防控形势向好，全民健身的热情重新燃起。全民健身日前后，中国多地上演夜间健身、体育夜市等活动，在满足民众健身需求的同时，为体育消费添柴加火。

8月8日，江西南昌举行首届体育夜市，夜市设置了“免费玩、超值购、看展演、领福利、刮体彩”五大主题，吸引了上百家体育场馆和商家前来，体育用品、培训课程、健身卡等产品受到当地市民的喜悦。

为了提振民众的消费信心，南昌还面向所有市民发放首批50万元的体育消费券。消费者在手机上可领取20、30、50元不等的消费券，在体育夜市及参与体育夜市活动的商家和场馆内消费可得到一定比例补助。

专家表示，现阶段的夜市多以餐饮业态为主，而体育夜市主打健康运动，让夜经济有了新业态。同时，体育夜市也有助于提升体育影响力、激发体育市场活力，将成为夜经济中一张出彩的名片。

群众性体育赛事也在夜间扎堆举行，丰富的体育赛事和健身活动，为城市的“复苏”和经济发展增添了新动力。

天津河西日前推出“哪吒体育嘉年华”。入夜时分，露天篮球场、沙滩排球、笼式足球场人气旺。全民健身日当天，天津女排主教练王宝泉带领队员到场指导，与排球爱好者互动。

北京利用体育活动的社交属性筹划了“点亮夜京城”系列赛事活动，如开展“夜间城市马拉松”等夜间体育赛事；策划实施10多场“荧光夜跑”等主题活动；围绕“夜京城”地标和“夜京城”商圈，支持引导开展篮球、足球、空竹等项目赛事活动，丰富夜间体育赛事活动内容。

浙江温州为打造夜间体育活动消费基地，鼓励支持社会力量参与举办棋类、足球、跑步、保龄球等夜间体育比赛，以“真金白银”助力体育夜经济的奖励政策，对承办大型赛事最高奖励70万元。

随着夜经济向纵深发展，体育消费“晚高峰”的时间在推后。目前，在广州、上海、深圳和贵阳等地，24小时健身房开始兴起。此类健身房大多以智能化的场地和设施满足民众就近健身的需求。疫情后，夜间依然开放的健身场所受到了很多健身爱好者的青睐。

赛事忙“上线” 云端不停歇

全民健身日当天，黑龙江举行了大众健身“云”动会举行评选活动，来自黑龙江各地的运动爱好者将自己的健身视频上传到短视频平台，展开了一场趣味十足的“云”动会。

疫情期间，为满足民众的健身需求，各地政府和企业积极探索“云健身”等线上线下融合的健身新模式；奥运冠军和体育明星化身“云端”教练，为民众运动提供专业意见；虽然足不出户，很多人仍通过各种方式坚持锻炼，以健康的生活方式度过抗疫时光。目前，尽管线下的健身活动正在复苏，但“云健身”的方式已成为不少健身爱好者的习惯。

日前，上海市第三届市民运动会线上赛事活动拉开帷幕，市民通过一部手机就可参与各项比赛。截至8月3日，运动会的线上比赛活动已举办140多场，参与人次达125万。在8月，还有90场线上赛事可供当地市民选择，预计吸引37万人次参赛。

群众性赛事“上线”的风潮推动了专业比赛的转型。近日，2020年中俄自行车联赛（线上赛）开赛，来自中国、俄罗斯、法国等国家和地区的运动员在几天的比赛时间里通过运动软件记录骑行，并将骑行轨迹或配速表以及海拔图上传至赛事小程序，完成比拼。这种云端骑行的比赛方式不仅让专业选手眼前一亮，也吸引了许多自行车运动爱好者参加。

“云健身”还带动了体育线上消费的增长。8月8日开幕的第十二届广西体育节推出了“百星百媒千红千村万店万品”运动健康消费大行动。消费活动设置“体育+云购”“体育+云赛事”“体育+直播带货”等十大“体育+”板块活动，邀请100多位体育明星、1000多名网络红人、运动达人等助力贫困村扶贫产品及各类商品公益代言和直播带货，并通过市场化手段筹集和发放3亿元运动健康消费券。

借助于5G、大数据等技术，线上与线下的健身活动正在打通。目前，全国多地推出“健身地图”“健身一码通”等线上公共服务平台，用户只需使用手机，就可实现体育场馆预订、体育消费券领取、赛事培训报名、健身地图浏览等各类健身需求。

在全国范围内，由国家体育总局信息中心、科研院所组织团体智慧体育技术创新中心开发的全民健身信息服务平台（www.js365.org.cn）及其微信公众号近日正式上线。目前该平台上已有上万个体育设施的开放服务信息，其中包括中央财政资金补助的1000多个大型公共体育场馆信息，现已具备体育场馆免费低收费开放信息公开、场地预订、赛事活动、赛事直播、体育场馆信息化建设咨询指导和数字监管等功能模块。

据了解，各地民众可通过平台查询场馆开放信息，进行场地预订，观看赛事直播，从平台获取所需的体育资讯等服务，提升参与体育的便捷性。同时，可通过平台对场馆开放情况进行监督，对场馆开放工作提出意见和建议。

公园+体育 盘活“边角地”

8月8日，天津14家体育协会和单位签订协议，结成公园体育战略合作联盟，包括篮球、武术、轮滑、户外运动等在内的体育协会携手一致，助推公园体育协同发展。

成立公园体育战略合作联盟，这在全国还是第一次。近年来，天津相继举办公园健身大会、成立公园健身协会、启动公园体育联赛。此次公园体育战略合作联盟的成立，意在加强相关社会体育组织广泛合作，发挥各自在人才、培训、赛事活动等方面的优势，助推公园体育协同发展。

进入“后疫情时代”，民众的健身热情和需求日益高涨，“健身去哪儿”成为大家新的关注点，也是政府的着力点。对此，《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》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。

如今，“15分钟健身圈”已在全国多地成为现实。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。

明年，中国将开始实施“十四五”规划，以全民健身、户外运动等项目为重点，推动体育产业高质量发展等内容有望纳入规划当中。与此同时，《体育强国建设纲要》提出了到2035年人均体育场地面积达到2.5平方米的目标。

如何建设更多体育场地，成为全民健身发展的重点和难点所在。合理利用“邮票绿地”、拆迁开发“金角银边”、改造废旧厂房……各地通过创新性探索，因地制宜建设了一批便民惠民健身设施。

在上海市杨浦区，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。

近年来，北京利用疏解腾退空间、城市公园、绿地等场所因地制宜建设一批群众身边的体育场地设施。仅2019年，北京就充分挖掘各种道路资源，在全市16个区的社区和公园等场所建设150余公里健走步道，满足更多市民健身需求。

重庆则下力气盘活城市空间，利用“边角地”建设社区体育文化公园，增加城市公共绿色开放空间。截至2019年底，重庆已建成50个社区体育文化公园，还有32个将于今年竣工。城市中的健身空间让昔日的荒坡焕发新机，也为周边居民搭建起了运动健身的好去处。



武术爱好者在河北遵化三中操场练习。
刘满仓摄（人民视觉）



在贵州省威宁彝族回族苗族自治县石门乡，来自石门民族中学和石门小学的40余名中小学生对“青椒足球队”。

新华社记者 刘 续摄



北京“嗨跑团”的跑步爱好者在绕景山公园晨跑结束后自拍合影。

新华社记者 鞠焕宗摄



两名儿童在吉林市万科松花湖度假区参加少儿篮球比赛。

颜麟蕴摄（新华社发）