



9月17日，2016北京马拉松在北京举行。图为参赛选手经过天安门广场。  
新华社记者 孔 卉摄

# 发展全民健身 打造“健康中国”

## 今天，你运动了吗？

本报记者 刘 晓

9月17日，北京。从天安门到“鸟巢”“水立方”，3万名跑友齐聚北京，用脚步丈量42公里的路程。要想观察国人的运动热情，马拉松是一扇最好的窗口。30多年前，首届“北马”只有80余人参加。此后，马拉松逐渐从专业化走入寻常百姓家。尤其是2008年奥运会后，路跑成为大众体育的热门项目。“北马”等热门比赛资格“一票难求”。

近年来，越来越多的人把跑步作为自己健身锻炼的首选。如今，跑步已经成为一种生活方式和社会文化。从全马、半马、亲子跑、迷你跑、浪漫之夜跑和刺激的色彩跑，不同风格、不同主题的赛事吸引着跑友们的兴趣。

据统计，2015年仅在中国田径协会注册备案的马拉松及相关运动赛事就达到134场，约150万人次参与其中。而在马路上、公园里、操场中，跑步的人群更是不可计数。

其实，跑步只是受到国人喜爱的体育项目之一。随着中国体育事业的发展，人们强身健体的需求和愿望越来越强烈，运动项目的选择也越来越多。从热门的“三大球”和“国球”，到小众的极限运动，总有一款

适合你。

广场舞是最具“中国特色”的运动。它不仅激活了中老年群体的健身热情，而且已成为一项全民参与、全社会共同关注的民生工程。旁人看的是热闹，但真的跳起来也有不小的“门道”。

足球是最有普及潜力的运动。足球改革以来，从校园到社会，对足球的热情持续升温。按照规划，到2020年，全社会经常参加足球运动的人数要超过3000万人。你的每一脚触球，都是三千万分之一的努力。

冰雪运动是最有看点的运动。2022年，北京将携手张家口举办冬季奥运会，中国冰雪运动迎来了发展的良机。如何让冬奥会带动3亿人参加冰雪运动，是中国正在探索的课题。从雪场的建设到冰场的普及，冰雪文化正在影响每个人的生活。

在“互联网+”的时代下，运动不再是一件难事。想去健身房？手机应用可以帮你找到最近的健身房和合适的教练。想在家里健

身？各种减脂、增肌的方案应有尽有，不给懒惰者找借口的机会。想约球？从体育馆到志同道合的球友，全部一网打尽。想了解自己的身体机能？一个小小的手环可以提供各种数据，护航运动安全。打破运动过程中的信息不对称，盘活场馆资源，“互联网+运动”的能量其实才刚刚释放。

《体育发展“十三五”规划》提出，到2020年，经常参加体育锻炼的人数达到4.35亿人，人均体育场地面积达到1.8平方米。这一美好的愿景，需要我们每个人的积极参与。

今天，你运动了吗？



## 在运动中实现自我

本报记者 李 婕

9月9日，王译从北京到广州出差。飞机落地后，她辗转转到酒店已经凌晨3点。尽管夜雨刚停，她还是换上装备出门跑步。在北京一家自媒体公司工作的事务繁忙，但只有跑步归来，她才觉得这一天过得圆满。

从大学时代爱上跑步，王译坚持每周跑4到5次，至今已坚持7年多，运动也从最初的减肥手段变成生活的一部分。用她的话说，“没运动，不生活。”“运动完了人的精神状态很好，很有成就感，觉得自己什么都能做成。”王译说，她有很多次写稿不顺利，但出门跑个步回来，思路就打开了。

运动对人的情绪与心态的调节，或许只有长期坚持运动的人才有体会。今年25岁的刘明轩，坚持有规律的运动已经超过10年，从最初每周两次打篮球，到4年前开始每周4次的力量训练，运动成为他“生活中必要的循环”。

2014年考研期间是刘明轩压力比较大的时候，但每天10小时的学习之余，他依旧抽出2小时锻炼，以

图“发泄”和“缓解压力”。长期的运动，让身高1.75米的刘明轩体重从138斤增长到150斤，“很宽很壮”，按身边朋友的说法，他是那种把健身效果写到脸上的人。

而这种外显的效果，让他变得自信。“我不是很高，以前一米八甚至更高的人打球会有压力，但锻炼之后你会更壮，形体更匀称，在球场上实力更强，因而会更自信。”

跟所有想要通过运动来达到“健体”“健美”的人一样，刘明轩也遭遇过瓶颈期。但近5年，他每一次的运动间隔不超过3天。他说，“就像跑步的时候有临界点，需要咬牙坚持一下才能继续，运动就是一个一个点的突破。慢慢地自己会享受突破的过程，享受耐力的磨练。”

作为刚刚踏上工作岗位的年轻人，对运动的理解也融入刘明轩的生活哲学里，“生活中没有那么多自我实现的机会，但从运动中，你能够切实感受到一点一点的自我实现和认可。”

王译和刘明轩都认同一个观点：

爱运动的人相对乐观、开朗，生活有品质、有追求。如今，“身体管理”被纳入现代人的观念之中，整个社会风气也对运动更为关注。用刘明轩的话讲，“运动和它背后承载的精神正变成一种时尚”，而这种时尚，让整个社会变得更加积极向上、充满阳光。

大家更爱运动了，这从人们购买的体育用品上就能看出来。阿里巴巴集团提供的数据显示，去年“双11”当天，体育用品的成交额达到44.57亿元，同比增长了55%；成交用户数增长约六成。

比达咨询日前发布的《2016年7月运动健身APP用户监测报告》显示，2015年中国运动健身类APP活跃用户规模突破2000万人，同比增长92.1%。预计2016年将达3415万人，同比增长将达70%。

中国民众正用真金白银的投入，在全社会掀起一股热爱运动的风尚。我们希望，越来越多人通过运动，真正实现自我。

（应受访者要求，王译和刘明轩为化名）

没有全民健康，就没有全面小康。一个人的健康，关系一个家庭的命运；13亿人的健康，决定一个国家和民族的前途。

昔日，“东亚病夫”的称号是每个中国人心中的痛，有志气的国人渴望着人人健康，国家富强。新中国成立后，虽然中国

动不足等已经取代传染病，成为危害民众健康的严重问题。党和政府高度重视，将全民健康视为保障和改善民生、实现全面小康的一道重要课题。

在今年的全国卫生与健康大会上，在不久前审议通过“健康中国2030”规划纲要的讲话中，

入，有效控制健康危险因素，消除了一大批重大疾病危害。

医改是一道世界性难题。2012年以来，中国积极推进医疗改革，在较短时间内建立起世界上规模最大的基本医疗保障网，医保覆盖95%以上人口。如今，医药卫生改革进入深水区和攻坚

## 用全民健康托起全面小康

汪灵犀

人均期望寿命一直在不断提高，可在相当长一段时间内仍是“人生七十古来稀”；今天出生的中国人，预期寿命已经达到76.34岁，与50年前出生的那一代人相比，可以多活30年。我们只用了发达国家一半的时间，就从“东亚病夫”变成“东方巨人”，创造了巨大的“健康红利”，赢得广泛的国际赞誉。

这样瞩目成就的取得，与我们党对全民健康的重视息息相关。进入21世纪后，中国经济快速发展，全民生活方式改变和人口老龄化加剧，慢性病高发、运

习近平总书反复强调：“没有全民健康，就没有全面小康。”在这之前，中共十八届五中全会首次提出，推进健康中国建设。更早以前，党的十七大报告则明确指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。”“健康中国”的新蓝图，凝聚着党和政府、社会和人民群众的共同理想。

打造“健康中国”，我们还有一系列配套行动。

公共卫生是全民健康的基石。新中国成立以来，中国坚持预防为主，不断加大公共卫生投

入，中国正在积极探索中国式的解决办法。

全民健身是全民健康的有力推手。习近平总书记提出，要推动全民健身和全民健康深度融合。今年印发的《全民健身计划（2016—2020年）》，更是将全民健身定位于“健康中国建设的有力支撑”，全民健身首次嵌入“健康中国”建设的大格局中。

人人健康，人人幸福，是时代的呼唤，也是百姓的期盼。以全民健康助力全面小康，必将为13亿中国人带来更大福祉。

## 铸造“健康中国”名片

本报记者 彭训文

今年印发的《全民健身计划（2016—2020年）》，将全民健身作为“实现全民健康的重要途径和手段”，要求使其“成为健康中国建设的有力支撑和全面建成小康社会的国家名片”。而日前中央政治局会议审议通过的“健康中国2030”规划纲要，更是强调把健康融入政府各方面政策，全方位、全周期保障人民健康。

中央不断完善的顶层设计，为各级政府满足民众日益多元化、专业化的健身需求提供了更有力的支撑和保障。那么，这些保障包括哪些方面呢？

### 保障群众有地方健身

数据显示，中国大陆人均体育场地面积仅为1.46平方米，远低于欧美等体育发达国家的水平。体育场地设施、特别是群众身边的健身设施数量不多、功能不全，大型体育场馆利用率不高，普通百姓能消费得起的“平价”体育服务供给不足……这些都是制约全民健身

深入、广泛开展的刚性问题。

《全民健身计划》提出，要着力构建县（市、区）、乡镇（街道）、行政村（社区）三级群众身边的全民健身设施网络和城市社区15分钟健身圈，到2020年，人均体育场地面积达到1.8平方米。要达到这样的目标，需要各级政府投入真金白银，同时也要创新社会管理。

比如，在体育场地不足的同时，一些大型体育场馆和公共体育设施却闲置起来。数据显示，中国现有大型体育场馆中，标准体育场占体育场馆总数超过60%，但每周吸引超过500人次健身的仅占不到55%。一些企事业单位、学校体育场地设施也很少向社会开放。

如何让现有体育场馆“活”起来？《全民健身计划》要求，应鼓励社会力量参与现有场地设施的管理运营；研究制定相关政策鼓励中小型体育场馆免费或低收费开放。相关公共体育场地设施和符合开放条件的企事业单位、学校体育场地设施，也应推动其向社会开放。

如何贯彻落实这些方针，需要各级政府在更高层次、更大视野里予以重视，并以国民健康为中心来调配各种政策资源。

### 以大群体打造大健康

正如清华大学卫生与发展研究中心研究员李蔚东所说，“健康中国的内涵，涵盖全体人民健康身体、健康环境、健康经济、健康社会在内的四位一体‘大健康’概念”。从政府施政角度来说，应着力构建政府主导、部门协同、社会参与的大群体工作格局，让“体教结合”、“体医结合”等切实落到实处。

“体育应该成为教育的一部分。”这是很多体育从业者的心声。体育不仅锻炼人的体魄，更能提升精神境界，这些都和教育相通。但正如姚明曾在全国两会上所说的，“教育部门缺乏教练员，体校缺乏专业教师”，这样的窘境如今越发凸显。统计显示，中国注册培训的公益性社会体育指导员仅135万人，职业社会体育指导员7万多人。这很难满足群众对组织开展活动、传授健身方法、科学健身指导等方面的需要。

政府应该创造有利条件，实现教育部门和体育部门的真正合作。对于相关教练、教师、指导员来说，保障其待遇是各级政府首先要考虑的。

随着群众体育发展越来越快，很多体育指导员缺乏医疗知识，很多医生则不会指导体育健身活动。要解决这样的问题，相关机构应该行动起来，让体育和医疗成为推动健康中国的共同动力。首要工作是开展体育与医学在慢性病预防、康复方面的合作研究工作。例如，日前上海中医药大学附属龙华医院的“运动健康门诊”和上海体科所的“运动健康研究与指导中心”正式成立，就是这方面的尝试。

## 四川省足协与行政管理部门脱钩

本报成都电（记者王明峰）19日，四川省足球协会正式与体育行政管理部门脱钩，走出管办分离的第一步，这也是继广州市足协后，第二个完成与地方体育局脱钩的地方足协。国家体育总局副局长、中国足协主席蔡振华到成都为新的四川省足球协会揭牌。

据介绍，脱钩后，四川省足球协会不再设行政级别，按社团法人机制运行，代表四川参加中国足球协会，承担四川省社会公共管理职

能，承接四川省交办的各项任务，四川省体育局不再具体参与足球业务工作，并对四川省足球协会给予必要的业务指导和监督管理。

## 腾讯成国际篮联顶级伙伴

本报电（记者刘晓）国际篮联（FIBA）与腾讯近日在北京召开新闻发布会，宣布双方在此前签署的全终端媒体转播权益的基础上进一步深化合作，未来9年腾讯将成为FIBA的全球顶级合作伙伴，双方将在社交网络、网络支付、社交游戏、电商等四个品类上开启全面合作。

今年5月，腾讯与FIBA签署了2017—2025年为期9年的全面合作伙伴协议，腾讯将以“FIBA数字媒体中国区独家合作伙伴”身份，获得60项赛事，共3000场以上的国际顶级篮球赛事直播权及分销权。

这一次，双方战略合作升级。届时腾讯旗下包括QQ、微信、企鹅直播、微信支付、腾讯游戏等品牌及应用都将在FIBA赛事中享有相关权益。



8月25日，花溪区代表队在贵州省第三届广场舞大赛上表演。  
新华社记者 陶 亮摄