

【解码中国人的运动健康观】

广场舞为何这么火

本报记者 刘 峤



9月30日，广场舞爱好者在比赛前的热身。当日，2017西安市广场舞大赛在西安大明宫国家遗址公园拉开帷幕。

新华社记者 李一博摄

简单易学 强身健体

相关调查数据显示，中国经常性参与广场舞运动的爱好者已经超过一亿人次。今年全运会期间，广场舞与太极、龙舟、舞龙等群众体育项目一起，登上了全国运动会的舞台。去年，国务院颁布《全民健身计划（2016—2020年）》，也将广场舞列为重点推介的健身运动项目。

“广场舞动作简单、好学，很容易掌握。大家一起跳，不管跳得好坏，都很快乐。”王怡说，刚开始学跳舞时，有些动作还不太到位，可几支舞学下来，很快就掌握了舞步和要领。

甘肃省定西市教师水东明，跳锅庄舞已经一年有余。他说：“平时备课上课很忙，但是在下班闲暇之余就喜欢来广场上跳跳锅庄，大家也都认识，气氛很好。”

广场舞融入了各种舞蹈元素，没有统一的姿势和标准，根据音乐自由编排。因为没有条件和标准约束，既能强身强体又能陶冶情操，逐渐跨越了城乡界限和年龄界限。简单易学、强身健体、自由欢乐、结识朋友……诸多优点，让广场舞运动在中国茁壮成长。

中老年人是广场舞的主力人群。“以前没有这么方便的时间和条件，虽然喜欢跳舞，但没有合适的平台。现在有了广场舞这块大招牌，喜欢跳舞和运动的中老年

人有了参与的机会。”王怡说。

北京大学中国体育产业研究中心执行主任何文义说：“广场舞对于老年人来说是最安全的健身方式。随着中国进入老龄化社会，全国有2亿多老年人。通过跳广场舞能够强身健体，少去医院，广场舞对于中老年人绝对是一个好事情。”

专家认为，广场舞在中国流行，得益于它的串烧、自娱自乐和广泛适应性。广场舞有很强的包容性，可以同时看到健身操、民族舞、交谊舞等许多舞蹈的影子，具有门派、形式、风格多种多样的特点，如西北的豪迈、南方的妩媚、江浙的精致等。假以时日，广场舞可能衍生出新的竞技体育项目和非物质文化潮流。

改变生活 和谐社会

在参加今年全运会广场舞比赛的队伍中，有一支叫做“生命之光”的广场舞队。这支特殊的队伍中，所有的成员都是癌症患者。

舞蹈团团长赵变生说，一开始大家是为了抱团取暖、群体抗癌，但时间长了都深深爱上了广场舞。队员杜玉娟说：“我们要把精神面貌展示给更多的人看。让大伙儿都看看我们，得这种病的人还生活得这么阳光。”

广场舞改变生活，并不是一句大话。向“生命之光”队员们一样，很多广场舞

运动的参与者，也从中找到了生活的乐趣与意义。当冷漠和疏离成为社会隐忧，广场舞让人们走出高楼深院，来到广场公园，一起运动、互相交流，这一自娱性与社会性完美兼顾的健身活动，对构建和谐社区、增强社区活力有着重要的意义。

王怡说，自从跳了广场舞，身体比以前健康，生活也更丰富。“我们这个年纪，以前也就是在家里帮忙看看孙子。现在有了广场舞，既有了自己的时间，也多了很多跟老朋友交流的机会。”

有观点认为，广场舞为中老年人提供了一个绝佳的学习机会，在精神层面也为这部分人群弥补了年轻时的一大遗憾，这样一种随着社会经济发

建立规范 健康发展

随着广场舞规模的扩大，广场舞也引发了不少争议和冲突。全国各地广场舞扰民及场地争夺问题频出，噪音扰民、争占场地甚至大打出手等事件引发舆论关注。这让拥有雄厚群众基础的广场舞面临着矛

盾的生存现状。

“其实，大部分跳广场舞的人还是有素质的，大家也不希望广场舞和扰民、占场地上等号。”王怡说，希望广场舞为社会带去更多的欢乐和美好，而不是困扰和隐忧。

天津全运会组委会群工部网络竞赛处副处长于桐此前曾表示，广场舞引发的争议并不是项目本身的问题。任何赛事活动如果不能与参与者、周围环境和諧共处，都可能引发问题。

面对愈发高涨的广场舞热情，为参与者提供充足的健身场所和充分的保障是必要的前提。但对广场舞自身而言，也应尽早建立项目规范，形成行业自律，催生更多规范化运营的俱乐部诞生，这才是让这项运动能获得更多人喜爱和支持的关键。

专家认为，广场舞运动目前仍缺少有号召力的行业组织和业务指导服务，绝大多数广场舞爱好者仍停留在“自治”阶段，既无统一的组织，也没有相关的规范和规划。这造成一旦广场舞有什么事情，会出现互相推诿、无人管理的窘境。

江苏省广场健身舞运动协会会长贺珍珠说，搞好广场舞不仅是体育和健身问题，“如果引导得当，广场舞完全能成为社会和谐的润滑剂，而不是社会矛盾的导火索，只有这样广场舞才能受到越来越多人的欢迎和支持。”

健康旅游“双节”新宠

中秋节晚上，在桂林漓江逍遥湖休闲养生景区，来自国内外的游客在体验山地运动、丛林探险后，露营湖边，欣赏皓月当空……桂林是全国第一批13个健康旅游示范基地之一，“十一”黄金周，除了传统的观光游，健康旅游开始进入大众的视野，养老旅游、休闲养生游、体育旅游等成为今年“十一”旅游市场的新宠。

休闲养生游受青睐

“十一”前夕，82岁的靳桂华老人离开北京，来到桂林夕阳红养老中心，打算住上几个月。“桂林这个季节气候好，空气好，我这几年每年都来。”靳桂华说。

桂林夕阳红养老中心负责人黄华雄介绍，养老中心有800张床位，入住率超过90%，有一半以上入住者是来自外地的“候鸟式”养老人群。

黄华雄说，老人们能够安心住下来，得益于医养结合的模式。养老中心配备了脑电图、心电图等较齐全的设备，还可以开展针灸、艾灸等康复治疗，做到了“小毛病不用去大医院”。

养生疗养旅游不仅是老年人的专利，很多年轻人也加入其中。来自广州的白领杨深已经在桂林崇华中医街住了近一个月，在游览山水的同时，定期到瑶医馆接受理疗。

旅行锻炼两不误

“带着孩子玩边参加体育比赛，既锻炼了身体，又让孩子开阔了视野。”来自广西南宁的彭宇良说，“十一”期间，他和爱人带着4岁半的孩子到桂林参加儿童平衡车比赛，比赛结束后，他们顺便去龙脊梯田等景点观光。

“80后”创业青年杨久钧看好体育旅游的发展前景，3年前，他和几位伙伴从北京回到桂林，创办了一家骑行俱

健康旅游选项多

为满足游客日益增长的健康旅游需

9月29日，国务院新闻办公室发表《中国健康事业的发展与人权进步》白皮书。这是中国第一部反映健康人权进展状况的白皮书，展现了中国政府提升公共卫生服务能力、提高医疗卫生服务质量、健全全民医疗保障体系、参与全球健康治理等方面的“中国方案”。

健康是人类生存和社会发展的基本条件。健康权是一项包容广泛的基本人权，是人类有尊严地生活的基本保证，人人有权享有公平可及的最高健康标准。

新中国成立以来，中国政府始终坚持为人民健康服务，把提高人民的健康水平、实现人人得享健康作为发展的重要目标。从新中国成立后制定实施“面向工农兵、预防为主、团结中西医、卫生工作与群众运动相结合”工作方针，广泛开展群众性爱国卫生运动，到改革开放后逐步放开药品生产流通市场，明确了“以农村为重点，预防为主，中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务”的新时期卫生工作方针，再到2009年启动实施新一轮医药卫生体制改革，提出建立公共卫生、医疗服务、医疗保障、药品供应“四大体系”和医药卫生管理、运行、投入、价格、监管、科技和人才、信息、法制“八项支撑”，中国人的健康水平显著提高。

中共十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把人民健康放在优先发展的战略地位，加快推进健康中国建设，努力为群众提供全生命周期的卫生与健康服务，健康事业发展进入快车道。

目前，中国已经编织起世界最大的全民基本医疗保障网，基本建成覆盖城乡的基层医疗卫生服务网络，全民身体素质、健康素养持续增强，人均预期寿命从1981年的67.9岁提高到2016年的76.5岁，居民主要健康指标总体优于中高收入国家平均水平，被世界卫生组织誉为“发展中国家的典范”。

中国健康事业取得的伟大成就，充分凸显了中国特色卫生与健康发展道路的优势和活力。在这个过程中，党和政府的统筹协调、科学谋划作用起到决定性作用。中共十八大以来，无论是将健康中国提升为国家战略，还是制定《“健康中国2030”规划纲要》，抑或是将医疗卫生服务、食品安全保障、全民体育发展等任务目标纳入“大健康”概念统筹谋划，无不体现出党中央在新形势下对全民健康事业的高度重视。

面对医改这一世界性难题，中国政府更是坚持一步一个脚印，逐步啃下深化公立医院改革、统筹城乡医疗卫生资源一体化发展等“硬骨头”；通过建立全民医保、推进家庭医生制度、打造医联体等，全体人民享受到实实在在的健康红利。

不仅如此，中国还积极参与医疗卫生国际规则体系建设，积极开展对外医疗援助和全球应急处置。已累计向69个发展中国家派遣援外医疗队，治疗患者2.8亿人次，力所能及地参与全球范围内健康与人权发展。

面对约占世界1/6人口对“更高水平的医疗卫生服务”的新期盼，面对人类健康事业发展进程中可能面对的诸多“暗礁”，中国将再接再厉，立足国情，深化医改，推动健康中国战略向纵深发展。只要坚定信心，“人人享有健康”的目标就一定能够实现。



10月2日，来自全国各地数千名游泳爱好者齐聚广西柳州畅游。

新华社记者 张爱林摄



公益足球小精英



近日，来自新疆乌鲁木齐市、昌吉回族自治州等地的近百名足球小将齐聚乌鲁木齐市121小学，参加“2017·三一公益足球精英赛”，享受公益足球之旅。

图为小队员在比赛中。 新华社记者 胡虎虎摄