

【解码中国人的运动健康观】

广场舞为何这么火

本报记者 刘 峥

夜幕降临，秋意渐浓的北京已经有了些许寒意，但秋风阻挡不了广场舞爱好者脚步。刚吃过晚饭，王怡就离家来到了附近的公园。音乐响起，舞会开始了。

对于像王怡一样的广场舞爱好者来说，跳舞已然成为生活中不可或缺的健身活动。广场舞，这项发源于基层民众的全民健身运动，近年来迅速风靡城乡，成为极富中国特色的体育活动。热情的“广场舞大妈”，甚至把舞步跳向了海外，其火爆程度可见一斑。

广场舞的魅力何在？为何能够获得如此多的拥趸与关注？



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锅庄舞，大家都认识，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，既能健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任文义说：“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健身体，少去医院，广场舞对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。队员杜玉茹说：“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，对构建和谐社会、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展的“失而复得”，对这部分中老年人来说便显得愈发珍贵。

兰州文理学院体育系副教授张玉萍说：“广场舞是音乐、舞蹈、体操的结合体，是‘舞蹈体育化’的最佳表现，它能够把快乐带给家庭，因此它对和谐家庭和谐社会有着不可替代的作用。

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、占场地画上等号。”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、周围环境和谐共处，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。”

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“中国方案”。

健康是人类生存和社会发展的基本条件。健康权是一项包含广泛的基本人权，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，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，努力为人民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险网，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、全民健身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，全民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江畅游。

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

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%，有一半以上住处是来自外地的“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、艾灸等康复理疗，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。

崇华中医街是桂林近年来打造的养生旅游代表项目之一，群山环绕的山谷中，近800米的街道两侧汇聚了众多医师和医馆，游客在这里可以接受壮医、侗医等传统中医药理疗治疗。

中医街上的辰善医馆馆长陈辰旺告诉记者，中医养生游方兴未艾，他每天都要接待很多批游客，有的不远千里慕名而来治疗，有的则是参观学习养生知识。

旅行锻炼两不误

“带着孩子边玩边参加体育比赛，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



求，国家卫生计生委等部委近日全面启动第一批健康旅游示范基地建设工作，天津健康产业示范园、广西桂林市、海南三亚市等13家单位名列其中。

桂林市委书记赵乐秦说，桂林正依托山水、人文、生态等特色资源和旅游平台，以医疗机构、疗休养机构、健康管理机构、康复护理机构等为载体，重点开发高端医疗、特色专科、中医民族医保健、康复疗养、医养结合、运动休闲、休闲养生等系列健康旅游产品，打造健康旅游产业链。

走进漓江边的桂林雁山区草坪回族乡，白墙青瓦、坡屋顶、马头墙组成的桂北特色民居处处可见，新建的沿江绿道吸引大量游客骑行或徒步。草坪回族乡副乡长莫锦锋说，当地正在打造集生态农业、休闲养生等于一体的健康旅游主题小镇，到草坪的游客今后将有更加多样的选择。

（据新华社电 记者唐荣桂 何伟）

健康旅游选项多

为满足游客日益增长的健康旅游需