

# 全民健身 为了全民健康

8月8日,东京奥运会闭幕日,第13个“全民健身日”也如期而至,主题即“全民健身与奥运同行”。就在8月3日,《全民健身计划(2021—2025年)》正式发布,就促进全民健身更高水平发展、更好满足人民群众的健身和健康需求,提出5年目标和8个方面的主要任务。随着公共健身设施的完善、健身观念的更新,公众的健身方式正在呈现多样化发展。健身馆雨后春笋般开门迎客;网上健身科普的推文比比皆是;疫情让居家健身成为热词……从全民健身到全民健康,我们还需要做哪些努力?



新华社记者 冯琦 制

## 健身大军快速壮大

北京方庄体育公园,每天健身的市民络绎不绝,无论是单双杠、腹肌板,还是篮球馆、足球场、羽毛球馆,使用率都居高不下;湖南常德69岁的市民王金玉热爱太极,早上和体育中心太极站的队员们随晨光舞动,时而“白鹤亮翅”,时而“海底捞针”,很是惬意。

“‘十三五’时期,我国全民健身工程蓬勃发展,全民健身理念深入人心。”南京航空航天大学体育部副主任杜长亮指出,随着“健康中国2030”、全民健身“三纳入”等工程的稳步推进,老百姓上全运的梦想得以实现,城市社区“15分钟”健身圈基本建成。

“正如《全民健身计划(2021—2025年)》(以下简称《计划》)中提到的,我国经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%,健康中国 and 体育强国建设迈出新步伐。”北京大学体育教研部副教授钱永健说,体育事业与经济社会发展同频共振,在新时代正在焕发勃勃生机。

王颖冲是北京外国语大学的副教授,也是一名资深的健身爱好者。“健身已经成为我的生活方式之一,平时利用闲暇时间做瑜伽、有氧操,就连怀孕期间也没断过。”“有一次上英语专业课,主题是久坐和健康的不关系。我一边讲解课文,一边分享健康知识。后来很多学生改变了下课也坐着的习惯,在课间都站起来休息,那个场景很有趣。”王颖冲笑着说。

“随着经济社会发展和精神文化追求升级,人们可以享受到更舒适的健身环境、更多元的优质服务、更多样的运动方式,这也助推了健身热情高涨。”杜长亮告诉记者,越来越多的人加入健身的队伍,这些良好的生活体验,可以满足大家对美好生活的向往。

## 让健身走出朋友圈,你需要科学健身

“随着国人生活水平的提高和健康意识的增强,全民健身一定是未来发展趋势。中国健身人群占人口总数的比例和美国等发达国家相比依然有较大差距。”Keep运动研究院研究员黄海东说,面对全民健身良好的发展势头,健身观念、场地供给、时间保障、年龄结构等问题,也需要积极探讨。

由于缺乏对健身知识的了解,一些人容易陷入观念误区:一类是“佛系”健身,健身动力不足,无效锻炼很多;另一类是过度健身,由于采用错误的运动方法和强度,导致超负荷运动甚至运动损伤。

“做好科学健身的宣传普及工作,我们要让更多的人了解‘佛系’健身的无用和过度健身的伤害,让负责任的科学健身成为主流。”北京体育大学中国体育政策研究院执行院长鲍明晓说,需要在全社会树立正确的健身观,这也是《计划》提出“营造全民健身社会氛围”的内在要求。

“科学健身需要合适的运动量和强度刺激,需要持之以恒。”中央民族大学体育学院副教授张凤民表示,健康在于科学运动,更在于适时静止。

在《计划》提出的8个方面的主要任务中,第一条便是“加大全民健身场地设施供给”。

“人们健身需求成井喷式增长,体育场地匮乏问

题逐渐显现,去哪儿健身成了当务之急。”杜长亮认为,全国体育场地分布不均,在东西部之间、城乡之间以及不同社区之间存在较大差距。

面对“人地矛盾”,王颖冲说,“条件有限的情况下,一张健身垫、一根跳绳,甚至只要一空地都能徒手健身。站起来放下手机,放松肩颈,拉伸腰背也很好。”

快节奏的工作和生活状态下,让“没时间”成为很多上班族动不起来的理由。

“退休的中老年人时间最充足,少年儿童次之,中青年人由于事业、学业、家庭带来的压力,健身排在最后。”湖南省常德市全民健身服务中心主任彭文斌表示,不同的群体要学会寻找缝隙时间健身。王颖冲是“碎片化”健身的实践者,她充分利用碎片时间,做到工作1小时,锻炼15分钟。

目前健身群体中存在的“为健身而健身”现象,比如“摆拍”式健身、“打卡”式健身,还有辅助营养品使用不当等问题也层出不穷。

“适度使用营养品可增强体质,促进身体各系统、器官的功能。而营养品的滥用则会对身体产生危害。”徐州医科大学附属徐州医院骨关节外科病区主任陈向阳特别提醒。

在黄海东看来,越来越忙的今天,健身已成为一些人“展现自律”和“炫耀自由”的方式。然而,他们首先需要明白“自律非他律”,不需要被“伪自律”绑架,应该让健身走出朋友圈。

## 健身走向智能、虚拟体育消费大有潜力

视频办赛事,云端搞青训,直播健身培训……疫情笼罩下,体育产业将目光转向线上已呈明显趋势。不少知名健身品牌纷纷推出直播平台以及手机App,社交平台上健身内容也迅速增加。

“游泳健身了解一下,办年卡有优惠!”记者路过一家健身房时遭遇了工作人员的热情推销,而在一家互联网健身房的实体门店前,落地窗上写着“不办年卡、微信预约、按次付费”。

打开几款健身App,跑步、瑜伽、骑行、舞蹈、动感单车……种类丰富多样,不仅有视频教学,还可以搭配穿戴设备实现人机交互。

在健身培训行业,诸多线上课程的开展也让许多人养成了每日打卡的习惯。在健身培训行业,诸多线上课程的开展也让许多人养成了每日打卡的习惯。在王颖冲经常使用的一款健身App上,有课程库和直播课,运动种类和强度可以自由选择。从2016年开始,她的累计运动时间已达到了15万分钟,方便、低成本、个性化是王颖冲热衷App健身的理由。

杜长亮认为,健身App以其高效便捷的特点,打破了时空的限制,为人们的健身活动提供了便利条件。但使用健身App没有教练从旁指导和督促,运动习惯相对难以坚持。同时,用户留存难、商业变现难,已成为制约线上健身发展的关键点。

比如视频课程,钱永健给出的评价是“灵活也不灵活”。“这类课程的灵活性体现在锻炼时间可以自己掌控,想什么时候练习,点开视频就可以;但不灵活的地方在于不能与教练互动,没办法对自己不规范的动作及时纠正”。钱永健说。

因此王颖冲认为,要用好健身App,最好有一定的健身基础。“想达到理想的健身效果,在线下请教教练1对1指导也不容易,线上的健身就更难保证了。”

随着线上健身的兴起,越来越多的线下健身房也开始智能化改造,重点关注用户转化、内容与服务升级、效率提升等方面。“数字化与智能化成为全民健身服务的新方向,它将在未来的全民健身服务中扮演重要的角色。”张凤民对《计划》中提出的“探索建立全国统一的‘运动银行’制度和个人运动码”充满期待。

“推动线上和智能体育赛事活动开展,支持开展智能健身、云赛事、虚拟运动等新兴运动”,《计划》对智能体育产业给予支持。鲍明晓认为,随着健身场景的提升和优化,居民体育消费增长潜力也将进一步释放。

## 体卫融合、科技赋能,关键在落实

健康关口前移,从治病到防病,体育成为其中关键一环。

“从2019年《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》中提出的‘体医融合’到如今《计划》中提出的‘体卫融合’,这个字的变化可以理解为一种理念和思路的变化。”在首都体育学院体医融合创新中心主任、中华预防医学会体育运动与健康分会主任委员郭建军看来,从“医”到“卫”,前者更集中于“被动医疗”,后者则强调“主动健康”,从“体医融合”到“体卫融合”,这种变化是一种升格。

促进国民体质尤其是青少年体质较大提升,让全民健身成为社会大众的生活方式,补齐学校体育、社区体育、业余和青少年俱乐部体育这三块短板,是我国在2035年建成体育强国不可或缺的要义所在。

钱永健认为,“《计划》要求‘完善学校体育教学模式,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间’,其中提到‘每天’是频次,校内和校外是地点,‘各一小时’是活动量的指标之一。”他说,要实现这个目标,需要完善体育教学模式,更需要校内外结合,培养学生在社区、家庭互动互助参与锻炼,体育教学与体育锻炼相结合,有学有练、学练结合,以此促进学生自觉锻炼。

好政策关键在落实。

“执行,将《计划》落地落实最重要的是执行!”钱永健说,执行不仅需要决心、策略、过程,也需要对结果进行评测,对《计划》落地进行督导。实现指导与督导之间的相互配合,指导是目标是导向,督导是反馈也是促动。

彭文斌结合基层工作经验,指出落实《计划》最关键的是要将任务分解,列入各级政府及相关部门的年度绩效考核指标,增加有效财政投入,作为争先创优的内容层层压实。同时,要强化全民健身服务队伍建设,打造具有地方特色的全民健身品牌。

智慧化服务是《计划》中的一个亮点,把科技融入体育产业和全民健身当中去,可以利用科技降低运动的风险,有利于运动项目的普及。“科技信息技术赋能于体育,普及起来更广泛、更容易,从这个角度为全民健身找到一个可行的抓手。”北京大学国家体育产业研究基地秘书长、研究员何文义说。

(据《光明日报》)