



以全民健身托举健康中国

■ 新华社记者

8月8日,我国第18个全民健身日如约而至。各地把体育活动办到群众家门口,推动体育生活化、健身常态化、健康全民化。

自2009年设立以来,全民健身日已从一年一次的活动日,延伸为贯穿全年的健康生活方式,拓展成惠及全民的鲜活民生实践。

——全民健身之要,在于夯实体育强国、健康中国的压舱石。

“我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业,推动全民健身和全民健康深度融合,向着建设体育强国、健康中国的目标不断迈进。”习近平总书记这一重要论述,指明了全民健身赋能体育强国、健康中国建设的意义所在和路径所向。

遍布城乡的“15分钟健身圈”不断完善,“村超”“城超”等形式多样的群众赛事活动蓬勃开展……截至2025年底,全国共有体育场地500.37万个,人均体育场地面积达3.11平方米,经常参加锻炼人数比例近四成。

全民健身公共服务体系越织越密,不断为体育强国筑牢坚实根基,持续为健康中国提供重要支撑。

“十五五”规划纲要首次将“加快建设体育强国”纳入“加快建设健康中国”篇章,提出“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”;《体育强国建设“十五五”规划》《全民健身计划(2026-2030

年)》先后印发,共同勾勒出未来五年全民健身事业高质量发展的清晰蓝图。

从全民健身上升为国家战略,到“广泛开展全民健身活动”连续写入党的十九大、二十大报告,再到“十五五”开局之年一系列文件相继出台,全民健身的制度保障愈发健全。

各地各部门在行动。国家卫生健康委、国家体育总局等16部门联合启动“体重管理年”三年行动;教育部“新春第一会”强调教育树立“健康第一”理念,要求落实中小学每天一节体育课;运动干预进入家庭医生签约服务包,健身设施与基层慢病管理服务点协同布局。

以全民健身托举全民健康,政策层面持续引领,社会关注也不断升温。

“医体融合”“运动处方”成为热词;“国家不让你胖”“国家喊你存肌肉”先后刷屏;一度“脆皮”的年轻人开始崇尚健身,并戏称为“备战奥运”——从“被动治病”到“主动健康”,从盲目节食到科学运动,健康与健身理念日益深入人心。

——全民健身之美,在于丰富幸福生活的新场景。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。习近平总书记以形象的比喻,阐明了健康的分量,也为全民健身事业标注了深厚的价值底色。

要夯实这个“1”,运动健身是经济有效的重要途径。

每天锻炼一小时,幸福生活一辈子。信念背后,是一个个真实场景:晨光熹微,

城市公园健身族、暴走团成群结队;暮色降临,社区球场羽毛球、篮球赛轮番上演;“跑马”热如火如荼,“跑山”潮方兴未艾,越来越多的民众把运动健身融入生活日常。

没有全民健康,就没有全面小康。全民健身事业的发展,一头连着人民群众的幸福感和获得感,一头连着国家发展、民族进步的软实力。

各地精准对接群众需求,老旧小区边角地变身“口袋健身房”,公园绿地嵌入智能健身路径,滨河步道串联城市运动脉络。盘活闲置空间、补齐设施短板,群众健身从“去哪练”的烦恼变成“出门有”的便利。

体魄强健,才有生活滚烫;身心安宁,方有岁月绵长。亿万百姓在运动中守住生命的“1”,万家幸福便有了牢靠的依托。

办赛、营城、兴业、惠民。从“村超”到“城超”,群体赛事活动遍地开花、持续火爆。

运动场上,奋勇争先、激情呐喊,城市乡村的精气神集中迸发,携手拼搏的向心力同频共振。

运动场下,“村超”持续将“观赛流量”变“文旅留量”,“苏超”实现“1元门票带动7.3元周边消费”,“赣超”拉动全省夜间消费总额同比增长30%……“票根经济”、文体旅商的创新链接,激活了产业新动能,促进了区域新发展,提升了群众获得感。

需求驱动供给,时尚引领消费。随着滑雪、越野、骑行、攀岩等新兴运动成为不仅限于年轻人的社交场,户外运动“玩”出个万亿级产业,冰天雪地正在变

成金山银山。

当全民健身热潮在神州大地涌动,其释放的“乘数效应”已远超运动本身,在经济社会高质量发展中撬动更多消费新场景,注入更多民生幸福感。

——全民健身之本,在于守护民生福祉的生命线。

习近平总书记指出:“从体育强国到健康中国,人民的健康、人民的体质、人民的幸福,都是一脉相承的。”

全民健身,根本是“民”,要义在“全”。它不是少数人的“竞技场”,而是全体人民的“生活场”。无论银发垂髫,城市乡村,只有全民共享运动红利,才能为增进民生福祉、厚植幸福根基注入源源不断的动能。

“体育锻炼多一些,‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些。”在习近平总书记的殷切关心下,青少年科学健身普及和健康干预写入政府工作报告,让孩子们“身上有汗,眼里有光”的共识正在重构健康教育生态。

在“积极老龄化、健康老龄化”理念的指引下,运动在保障超三亿老年群体的身体健康、生活质量上发挥着不可或缺的作用。

服务“一老一小”等人群、推进城乡健身服务均等化、打造“全龄友好”健身空间,成“十五五”全民健身工作重点。

《全民健身计划(2026-2030年)》要求,中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时,推广“长者运动健康之家”等社区多功能健身场所,并首次将外卖骑手、快递员等新就业群体纳入保障范围。

(下转02版)



集体生日会

8月10日,在江西省遂川县枚江镇枚溪村的“爸妈食堂”,一场温馨的老年集体生日会在此举行。志愿者备好生日蛋糕、西瓜、糖果等,陪伴老人们度过欢乐生辰。

肖远洋摄

■ 乡野行知·育儿补贴

一年3600元,
改变了什么?

>> 第04版

■ 构建中国特色人口理论体系·前沿论坛

补齐婚姻数据短板,
支撑婚姻家庭研究

>> 第11版