

“现代化最重要的指标还是人民健康”

——写在第15个全民健身日之际

□新华社记者 陈芳 董瑞丰 彭韵佳 顾天越

成都大运会洋溢青春风采，贵州乡村体育挥洒健康活力……8月8日，中国将迎来第15个全民健身日。

让更多中国人身体壮起来、精神强起来！自2009年确立全民健身日以来，“运动是良医”深入人心。目前，我国人均预期寿命提高到78.2岁，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

“现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央将全民健身上升为国家战略，广泛开展全民健身活动，推动全民健身和全民健康深度融合，引领全民健身和卫生健康事业实现全方位进步、取得历史性成就。

活力中国：

全民健身事业迎来大跨越

成都，第31届世界大学生夏季运动会。

7月28日，圣火盘一经点燃，光芒盘旋上升，古老的“太阳神鸟”仿佛展翅腾飞。113个国家和地区的6500名运动员相聚于此，共同见证体育的魅力。

“欢迎大家到成都街头走走看看，体验并分享中国式现代化的万千气象。”开幕式欢迎宴会上，习近平总书记发出诚挚邀请。

百年变迁，缩影于此。体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。

“体育强则中国强，国运兴则体育兴。”2017年8月27日，习近平总书记在会见全国体育先进单位和先进个人代表等时强调，体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。

每一场运动盛会，都在向世界展示活力的中国；每一个跃动身影，都映射着人民群众对美好生活的向往。

北京，国家速滑馆“冰丝带”，诞生了多项奥运纪录。作为最早对公众开放的北京冬奥场馆之一，这里成为众多滑冰爱好者“打卡”的新地标。

融入敦煌壁画元素的滑雪大跳台“雪飞天”、国内第一条雪车雪橇赛道“雪游龙”……奥运荣光载入史册，一大批优质运动场地设施兴建并开放，中国“带动三亿人参与冰雪运动”成为现实。

2022年1月4日，习近平总书记在第五次实地考察北京冬奥筹办工作时深刻指出：“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。这是全面小康、全面现代化的题中之义。它的意义，小中见大。”

推进体育强国和健康中国建设，实施全民健身战略，新时代谱写的现代化乐章致广大而尽精微。

站在中华民族伟大复兴的战略高度，对体育高质量发展作出重大部署；把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点……以习近平同志为核心的党中央为新时代全民健身事业统揽全局、系统谋划，作出加快建设体育强国的重大决策部署。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要明确提出到2035年建成体育强国、健康中国的目标。

颁布“十四五”体育发展规划，修订体育法，征求全民健身条例修订意见，制定全民健身计划，实施青少年体育活动促进计划……全民健身有了系统性、全方位的政策保障。

紧紧围绕满足人民群众需求，构建更高水平的全民健身公共服务体系，千方百计解决“健身去哪儿”的难题——高架桥下建起运动公园，废旧厂房化身体育园区，“15分钟健身圈”遍布城乡，“运动教育”成为热门选项。

“村超”，一个接地气的名字。进入夏天，西南大山里的这项业余足球赛事“火”遍大江南北。

赛场上，球队由当地村民选手“拼凑”而成：种菜的、卖鱼的、建筑工人、饭店厨师……他们因为热爱体育而走到一起。

现场数万观众山呼海啸，社交媒体上亿人次围观，体育迸发出的“幸福能量”扑面而来，展现出凝心聚气的强大精神力量。

体育强国的基础在于群众体育。迈向体育强国之路，是追求更快、更高、更强、更团结、更愉悦的健康之路。

截至2022年底，全国体育场地共有422.68万个，体育场地面积37.02亿平方米；经常参与体育锻炼的人数超5亿，城乡居民达到国民体质测定标准合格以上的人数比例达到90%以上……

从贵州的“村超”“村BA”，到海南的“村排”，再到湖南、广东的龙舟赛，极大激发了亿万人民的体育热情，群众体育澎湃的内生动力，成为中国加快建设体育强国、推进全民健身的一个新注脚。

健康中国：

加快向“以人民健康为中心”转变

习近平总书记强调，体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段。

7月23日，经过较长时间筹备，福建省体育与健康融合协会正式成立。

这个由当地体育局和卫生健康委共同发起的组织，将着力发挥体育在疾病预防、治疗与健康促进中的作用，推动全民健身和全民健康深度融合。

“要推动健康关口前移，建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。”2020年9月22日，习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上强调。

“健康是1，其他都是后面的0。”

全民健身推进健康关口前移，加快从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”，中国不断开创运动促进健康新模式，一切努力都是让健康这个“1”更加坚实。

引导百姓想运动、能运动，健身、健康加速融合——张家口崇礼，国家跳台滑雪中心“雪如意”脚下，山地自行车、定向越野、登山等数十项户外活动项目，吸引了天南海北的游客。今年10月底前，河北省将建成15个健身与健康融合示范中心。

江苏，建有12个省运动促进健康中心试点单位、100个基层慢病运动健康干预单位、134个省级以上体质测定与运动健身指导站，体卫融合工作机制加快完善。

全国超过96%的县区开展全民健康生活方式行动，建成健康食堂、健康步道等健康支持性环境8万余个；大力推动群众体育和竞技体育全面平衡发展，不断提升人民健康水平；居民健康素养水平提升到25.4%……

“运动处方”防未病，全民健身成社会新风尚——

一张桌、几把椅、若干成员，曾是成都老体协初创的全部“家当”。成立之初，成都仅有6个老年体育组织。现在，全市老年体育组织超过3500个，覆盖近300万老年人。

协会研发桌上冰壶球项目，创编全国健身球规定套路……在他们眼里，运动不仅仅属于年轻人，也属于成都的“老果果”们。

八段锦、五禽戏的练习音乐，在城市公园响起；“运动处方”走近更多高血压、糖尿病、肥胖等慢性病患者……“多锻炼、少生病”，科学锻炼防未病成为更多人的坚持，喜爱健身、追求健康的观念蔚然成风。

“体医融合”持续推进，高质量的健身“火”起来——

划船机训练，卧式健身车……上海徐家汇赵巷片区的长者运动健康之家，已有不少老年人前来锻炼身体。100多位老人在这里都有单独的健康档案。

整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，长者运动健康之家提供了科学健身指导、运动康复训练、健康知识普及等“一站式”运动康养服务。

《“健康中国2030”规划纲要》提出，推动“体医融合”，要充分发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的特色作用，积极推广覆盖全生命周期的运动健康服务。

坚持以增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量为目标，中国不断健全更高水平的健身与健康服务，让人民身心更健康、生活更美好。

幸福中国：

推动全民健身和全民健康“从有到优”

福州，登山健身，由来已久。

行走在依山而建、全长约19公里的森林步道，如同漫步在林木上空，绿荫环绕。这里是百姓休闲健身的好去处，被当地人亲切地称为“福道”。

从推动群众登山健身，到普及全民健身运动，从全民健身国家战略确立，再到健康中国战略部署，习近平总书记对于增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量的关切一以贯之。

全民健身运动的普及和参与国际体育合作的程度，也是一个国家现代化程度的重要标志。以习近平同志为核心的党中央始终把人民健康放在优先发展的位置，新征程上继续促进全民健身公共服务体系从“有”向“优”转变。

运动从“小”抓起，身体素养、精神状态全方位提高——

秦岭山谷，寥廓幽远。走进陕西省平利县老县镇中心小学，便能看到教室里的护眼灯、坐姿矫正器，还有专门设置的近视防控教室和视力保健室，更好保护孩子们的“明眸”。

“让孩子们跑起来”“要长得壮壮的、练得棒棒的”“体育锻炼是增强少年儿童体质最有效的手段”……习近平总书记的叮嘱，牢牢记在万千教育工作者的心中。

多部门印发文件加强和改进学校体育工作，让更多孩子体验运动的快乐；中小学生每天校内体育活动时间不少于1小时；让每个青少年较好掌握1项以上运动技能……推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，让青少年形成终生的爱好和运动习惯。

适应健身新需求，“软硬件”支撑体系更完善——

到2025年，更高水平的全民健身公共服务体系基本建立，人均体育场地面积达到2.6平方米，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%；实现“农村青年普遍掌握1至2项运动技能”……

从公园到社区、从线下到线上，随着健身方式的转变，健步走、路跑、马拉松、飞盘等越来越多的健身项目走近你我。新建、改扩建1000个以上体育公园，加强全民健身器材配建管理；推动体育产业高质量发展，不断满足体育消费需求……全民健身的支撑体系将不断健全。

倡导全龄友好理念，向着体育强国迈进——

秋分之时，钱塘江畔。

40多个国家1.2万余名运动员将齐聚杭州，为世界呈现一场精彩纷呈的亚运盛会，向世界传递“体育让生活更美好”的理念。

此前全面竣工并通过赛事功能验收的56个竞赛场馆、31个训练场馆陆续向社会开放，已有近1000万人次在这些场馆健身。

体育既是国家强盛应有之义，也是人民健康幸福生活的重要组成部分。

发挥大型赛事对全民健身的促进作用，“还馆于民”让更多人感受健身魅力；充分利用边角地、口袋公园等城市空间，为公众“见缝插针”打造健身“金角银边”……全民健身公共服务基础设施建设正不断强起来。

人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。

首次就无障碍环境建设制定专门性法律，无障碍环境建设与适老化改造相结合；着力保障老年人、残疾人等群体的运动权益，提高广大职工的参与度……推动构建全民健身参与主体多元化、供给内容多元化、供给模式多元化的格局，让更多人“动”起来，全民健身公共服务“温情”尽显。

北京冬奥会结束后一年多，国际奥委会主席巴赫依然记忆犹新：“里程碑”一词都不足以概括其意义。正如法国《回声报》网站当时的文章所写：一个更富裕、更强大的中国向全球观众传达出自信。

为人民健康筑基，为自信自立铸魂。

中国式现代化的新征程上，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，走具有中国特色的全民健身、健康之路，必将书写让14亿多中国人民生活更美好的温暖答卷。

(新华社北京8月7日电)