

山海共舞，运动逐梦

2025年“全民健身日”烟台将举办系列活动



烟台城市足球超级联赛(YSL)莱州赛区现场。
通讯员 刘波 摄

黄渤海新区将在第四初级中学迎接蓬莱区的挑战，新区与老城的碰撞看点十足；南部赛区中，8月16日16:30莱阳市与栖霞市将在山东中医药高等专科学校(莱阳校区)交锋；西部赛区则有8月10日16:30招远市与龙口市在招远市体育场的对决。

9月，淘汰赛的激烈角逐更将让城市荣誉感持续升温。

乡土赛场，活力绽放 村BA决赛聚欢腾

8月下旬，全市和美乡村“村BA”联赛总决赛将在招远市金岭镇大户陈家村篮球场火热开赛。

8月23日上午10:00，开幕式将率先点燃气氛，随后来自各区市的14支优胜队伍(由预赛冠亚军组成，个别区市按名次递补)将展开为期4个休息日(23日、24日、30日、31日)的较量。

赛事采用“分组单循环+交叉淘汰赛”赛制，下午与晚上的球场将回荡着乡亲们的呐喊，球员们带着“村魂”拼搏，既有庄稼汉的憨厚勇猛，也有新农人的灵活技巧。最终前六名将捧起奖杯与特色奖品，赛场外的农家美食、乡土展演更将让赛事成为

全民健身日福利来袭

8月8日，我市超百家体育场馆免费、低费开放

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋)为迎接一年一度的“全民健身日”(8月8日)，倡导健康生活理念，记者昨日从烟台市体育局获悉，“奥运冠军之城”在全民健身日当天将有16个公共体育场馆免费对外开放，93个社会体育场馆免费或低收费开放，为广大市民奉上丰盛的体育福利。

活动涵盖莱山、芝罘、福山、牟平、蓬莱、海阳、莱阳等区市，免费、低费项目极其丰富，包含游泳、篮球、足球、网球、羽毛球、乒乓球等多种大众喜爱的体育健身项目。各场馆还根据自身情况设置了不同时段的免费或优惠时段，部分场地甚至提供全天免费开放服务，方便市民灵活安排时间参与。

(扫二维码了解详情)



武韵山海，薪火相传

武术盛宴启新篇

2025年8月8日是我国第17个“全民健身日”。烟台市体育局将围绕“仙境海岸 好运烟台”主题，在全市范围内开展系列全民健身活动，涵盖武术、足球、篮球等传统项目及有氧健身、舞蹈等新兴运动，形成多板块、多项目的活动矩阵。

其间，将举办健身展演、体育竞技、科学指导等群众身边的活动，并推动体育场馆及公共健身设施惠民开放，满足市民多元化健身需求，引导更多人走出家门、走向运动场，在运动中享受乐趣、收获健康，助力全民健身事业发展。

武术盛宴启新篇

作为全民健身日的重头戏，2025年全民健身日启动仪式暨第二十二届烟台传统武术精英赛将于8月8日晚在芝罘区滨海广场拉开大幕。这场有着22年历史的全国最悠久综合性武术赛事，以“武韵山海·传承致远”为主题，将传统武术的厚重底蕴与现代运动的活力风采熔铸一炉。

开幕式上，7个特色节目将轮番登场，精吾门带来的《踏龙而来》气势磅礴，尽显龙舞与武术的刚劲交融；烟台市体育舞蹈与国际标准舞联合会的《少儿霹雳舞》动感十足，用青春律动对话传统；烟台市健美健身运动协会的《力与美》展现肌肉与线条的张力，诠释健身新美学；蓬莱登州武馆的《拳风震烟台》拳拳到肉，再现胶东武术的剽悍；牟平区武术协会的《戚家刀》刀光凌厉，复刻民族英雄戚继光练兵的豪情；鸿泰功夫中心的《凌云壮志》腾空翻转，演绎少年武者的精气神；精吾门再献《惊天长虹》，以长器械表演结束全场表演。

8月8日至9日，烟台职业学院体育馆还将上演武术套路比拼，让螳螂拳、吴式太极拳等本土拳种在竞技中焕发新彩。

绿茵逐梦，城韵共生

足球联赛燃激情

2025年烟台城市足球超级联赛(YSL)正酣，这场贯穿8月至9月的绿茵盛宴，以“全民参与+城市荣誉”为理念，12支本土球队在东、北、南、西四大赛区展开主客场双循环较量，32场对决将点燃全城热情。

东部赛区中，8月2日19:00牟平区与莱山区的首战已在牟平体校体育场开踢，8月10日16:00芝罘区将坐镇人民体育场迎战牟平区，邻里球队的交锋自带“德比”热度；北部赛区里，8月9日16:30

8月8日，是第17个全民健身日。

健康是1，其他都是后面的0。从马拉松火爆，到骑行走红……不断开创运动促进健康的新模式，是为了让健康这个“1”更加坚实。

全民健身不仅是一种生活方式，更成为推动健康中国建设的重要力量。

自2009年全民健身日确立以来，“运动是良医”的理念已深入人心。目前，我国人均预期寿命已提高到79岁，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

“运动处方”防未病，健康关口不断前移。

心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症……这些困扰现代人的健康问题，正通过“运动处方”得到有效防控。

第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加；在北京，打花棍、通背拳、抖空竹等传统体育展示教学活动走进社区；在浙江，八段锦、太极拳、健身气功教学培训，以及志愿服务队进校园活动通过面对面、手把手的方式，满足群众多元化健身需求……当下，全民健身已成为社会的一股强劲热潮。

智能手环记录步数、AI健身镜纠正动作……“互联网+健身”让科学运动触手可及。

为进一步推动健康关口前移，提高群众科学健身素养，2024年6月，国家卫生健康委等部门启动为期三年的“体重管理年”活动，提出扩大健康小屋社区覆盖范围，打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境；加强健康单位建设，鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。

数据显示，我国经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%，重大慢性病过早死亡率下降到15.0%，全民健康水平持续改善。

随着“大卫生、大健康”理念深入人心，运动不仅是强身健体的方式，也是防治慢性病的“良方”。从“治已病”到“防未病”，健康理念的转变不仅减轻了医疗负担，更让更多人体验到运动带来的身心愉悦。

全民健身与全民健康深度融合，让更多人身体壮起来、精神强起来。

体育强则中国强，国运兴则体育兴。国家的百年变迁，往往缩影于国民的身心健康。

在校园里，体育课不再是“可有可无”的配角，而是培养学生身体素养、团队精神和意志力的重要课程；在家庭中，父母带着孩子跑步、骑行，运动成为亲子互动的纽带……

从贵州“村超”到江苏“苏超”，现场数万观众的呐喊助威，社交媒体上亿万人次的围观，掀起“体育+”的热潮，火爆“出圈”。这些现象级赛事，不仅展现了全民健身的热情，更凝聚起强大的精神力量。

从体育强国到健康中国，14亿多人的健康幸福一脉相承。

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……紧紧围绕满足人民群众需求，更高水平的全民健身公共服务体系加快构建。

社区内、校园里、广场上，人头攒动的球馆、挥汗如雨的24小时健身房……处处展示着健康中国的活力，映射着人们对美好生活的向往。

来自国家卫生健康委的数据显示，我国居民健康素养水平从2019年的19.17%提升至2024年的31.87%。这背后，是从“以治病为中心”到“以健康为中心”的跃迁。

运动是良医，健康是幸福。共同描绘健康中国的新坐标，让我们动起来！

新华社北京8月7日电

文明健康 有你有我

全民健身 健康无限

