

中国人在运动中享受生活之美

新华社北京8月8日电 8月8日是中国全民健身日。为了纪念北京2008年奥运会成功举办,鼓励人们更广泛地参与体育健身,享受运动带来的健康快乐,这一节日应运而生。

从北京“双奥”到成都大运,再到即将举办的杭州亚运,赛场内,运动员追逐更快更高更强的步履从未停歇;赛场外,越来越多中国人在享受运动带给生活的快乐与美好。

路跑:享受一段孤独旅程

夏日清晨,上海这座繁忙的现代都市仍枕着黄浦江水“沉睡”,“70后”跑友霍井轶却已在熹微晨光中,和着江水拍打堤岸的节拍,用路跑开启自己新的一天。

“每次跑步都是一段和自己相处的旅程。”从事金融业多年的霍井轶青年时代逐渐爱上体育运动,人到中年选择重启路跑。9年多来,他一直坚持着这项“享受孤独”的运动。

换上健身服、穿上运动鞋,抬起脚、迈开步。在跑友们看来,跑步代表着最简单的快乐。无论是在专业运动场,抑或是富有生活气息的城市公路,跑步带给他们的都是大汗淋漓、浑身通透的酣畅。

在上海这座拥有2400多万常

住人口的城市,像霍井轶一样经常参与体育锻炼的人数,超过全市总人口的一半。在中国,这个数字已超过5亿。到2035年,全国经常参与体育锻炼人数比例将达到45%以上。

健步走、跑步、自行车,越来越多的人热情参与各项体育运动。据霍井轶观察,路跑圈出现了很多中年人的身影,跑步让他们心情愉悦,更有利身体健康。

如今,保持有规律的运动早已成为霍井轶的生活方式。清晨,他喜欢在外滩晨跑,耳畔是奔流不息的黄浦江水,不时还有轮船的鸣笛,眼前则是历史与现代感交织的都市街景,这些都是他每段“孤独旅程”的美好点缀。

家门口的“运动自由”

尽管立秋已至,但有“火炉”之称的湖北省武汉市仍旧暑热未消。每天傍晚,热衷户外运动健身的人们迎着晚风,在运动场挥汗如雨。

在常青体育主题公园,往来健步走和跑步的居民将2公里的环形绿道占得满满当当;不远处的运动园,三五成群的年轻人在篮球场、羽毛球球飞扬青春;而在健身广场,广场舞队伍则随着歌声翩翩起舞。

今年52岁的丁丰梅站在队伍最前列,“左边、右边、转圈圈。”她一边跳,一边喊着口号,带着40多人踩准音乐节拍。

丁丰梅和舞友们都是公园附近的居民。公园改建前,她们只能在路边跳广场舞,既有安全隐患,也担心噪音扰民。“现在就没有这些顾虑了。这里很开阔,大家跳得

也更尽兴更享受。”

截至2022年末,中国共有体育场地422.68万个,常青体育主题公园是其中之一。其所在的江汉区是武汉人口密度最高的城区,为了更好地满足各个年龄段居民的健身需求,公园耗时两年完成改建。目前,公园日均锻炼健身人群5000至8000人。

中国发布的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出,到2025年,更高水平的全民健身公共服务体系基本建立;到2035年,体育健身和运动休闲成为普遍生活方式。

许多像常青体育主题公园这样的场地得以建设、改建,不少城市体育馆及赛事场馆也在赛后向市民敞开大门,人们在运动中享受生活的小幸福得以在家门口实现。

掌心中旋转的快乐

椰影婆娑,海风徐徐。绚烂的灯光下,一场激烈的九人制乡镇排球赛在海南省文昌市文城镇紧张进行。

场上,不少或赤脚或穿着人字拖的球员不时上演暴扣、鱼跃救球等精彩表现;场下,村民们全情投入,铆足劲打锣、挥旗,为球队加油助威。

“我非常享受拼尽全力,在汗水中收获胜利的喜悦滋味。大家一起配合、共同拼搏的感觉很棒。”代表东阁镇出赛的文昌中学高三毕业生潘家伟说,他小学时就在村里看大人们打球,生活早已和这项运动密不可分。

在海南,排球是最受欢迎的体育运动之一,无论在城市还是乡村,排球爱好者的身影随处可见。人少时,两人对打,人多后分作两队比赛。从传统排球到凳子打球、牵手打球,海南人总能把排球玩出新花样。

“文昌几乎每个村都有排球场,每天都有一两场排球比赛。”当地排

球爱好者黄梓说,一到傍晚,大小村镇的球场上就会默契地聚集起男女老少,不受场地、人数、规则限制,只要想打,拉起一张渔网也是快乐的天地。

文昌今年的乡镇排球赛除下辖17个乡镇外,还邀请了其他市县的队伍,是历年规模最大的一次。随着一场场比赛进行,“村排”也像“村超”“乡村篮球赛”一样,因其“土生土长”“原汁原味”走红。

接连“出圈”的乡村体育赛事背后,是物质生活水平提高,乡村居民对于精神文化生活的更高追求。

复旦大学社会发展与公共政策学院副教授骆为祥认为,随着社会经济、国家政策推动和媒体宣传,中国人对于体育锻炼的知识愈加丰富,加之社会包容性与多样性不断增强,这些都助推了全民健身的发展。

从日落到深夜,一个个小小的排球在不同人手里旋转,仿佛万花筒,不停转出人们快乐运动、享受生活之美的画面。

23名烟台籍运动员将参加杭州亚运会

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋)第19届亚运会将于9月23日至10月8日在浙江杭州举办。记者昨日从市体育局获悉,将有23名烟台籍运动员参加杭州亚运会。他们将在田径、足球、篮球、橄榄球、手球、游泳、跳水、击剑、柔道、跆拳道、赛艇、帆船、小轮车、场地自行车、电子竞技等项目上向金牌发起冲击。

在这份名单中,记者看到了很多熟悉的名字:奥运会女子标枪冠军刘诗颖、奥运会女子重剑冠军孙一文、跳水世界冠军练俊杰、田径世锦赛女子铁饼冠军冯彬、跆拳道世锦赛男子63公斤以下级冠军梁育帅、女篮亚洲杯冠军李缘、女足亚洲杯冠军张馨等。

上届亚运会,共有21名烟台培养输送的运动员出征雅加达,参加了包括田径、射击、击剑、篮球等13个大项26个小项的比赛,夺得6枚金牌、9枚银牌、4枚铜牌,三人三次打破亚运会纪录。本届亚运会,希望烟台健儿能够再接再厉,奋力拼搏,回馈家乡父老的支持。

长三角地区发布“健身合同示范文本”

新华社上海8月8日电 以预付式为主要消费模式的健身行业,近年来成为消费纠纷的高发区。长三角地区发布的“健身合同示范文本”,有望解决消费者“退卡难、退费难”的问题。

记者从上海市体育局获悉,由该局和上海市市场监督管理局联合江苏省、浙江省、安徽省体育局和市场监督管理局制定的《长三角区域体育健身服务合同示范文本(2023版)》已于近期正式发布。2023年9月1日起,长三角区域内的体育健身行业经营者和消费者可以参照该示范文本订立合同。

该“健身合同示范文本”参照《上海市体育健身行业会员服务合同示范文本(2021版)》(以下简称《上海2021版》),并实现“三个一”升级:一是统一“冷静期”做法,设置七天冷静期全额退款条款,对长三角区域体育健身领域的冲动型消费者提供了有力保障。二是倡导“一卡通用”,针对长三角区域人员流动频繁、健身企业跨省市连锁经营的特点,合同明确了会籍、办卡、解约、退费等体育健身核心要素的约定,尝试让消费者持一张卡可以在长三角区域同品牌门店通用。三是统一一个“计费公式”,合同沿用《上海2021版》创设的公式,确定余额计算方式,明确约定退费期限,力求使长三角消费者的退费标准一致。

据了解,《上海2021版》推广两年多来,全市共有22家主流健身品牌的751家门店承诺使用示范合同,共签订示范合同87万余份,依据“七天冷静期退费”条款,累计为15058名消费者解决了退款诉求。