

普及 多样 科学

——全民健身高质量发展进行时

火热的夏天，健身成了火热的话题。用汗水浇灌梦想，全民健身正在引领华夏儿女奔跑在追求更美好生活的道路上。

1952年6月10日，毛泽东同志题词“发展体育运动，增强人民体质”。71年后的今天，健身设施更加普及，健身活动更加多样，健身方式更加科学，全民健身热潮正席卷神州大地。

全民健身硬件设施不断升级

随着经济社会的发展，全民健身设施在“量”和“质”上都经历了多次换挡升级。在全国各地，一个个便民利民的“15分钟健身圈”“10分钟健身圈”正陆续建成，为全民健身活动的进一步开展奠定了基础。

借十四运筹办东风，陕西建起了一大批全运惠民工程，极大提升了全民健身场地设施公共服务水平。在杭州，以亚运为契机，一批运动场馆见缝插针地“嵌入”市民生活圈，城市空间的“边角料地”正成为全民健身的“金银边”。

京杭大运河东岸，一条绿荫掩映的滨水绿道上，三三两两的市民抱着篮球，陆续走进良山运河架号共富球场。“这里环境很好，我每个礼拜都要来运动两三次。”居住在附近小区的杭州市民周忠月说。

福建福州，原来功能单一的西河游泳场升级改造为西河智慧体育公园，现在市民们不仅能在这里游泳，而且可以开展篮球、足球、网球、小轮车等运动。此外，公园还配建了一批智能健身器材、体质监测仪、智能健身驿站等智慧体育设施设备。

2021年的相关统计数据 displays，全国共有体育场地 397.1 万个，体育场地面积 34.1 亿平方米，人均体育场地面积 2.41 平方米。

2023 年，《全民健身场地设施提升行动方案（2023—2025 年）》印发，“全民健身场地设施提升行动”正式启动。群众“健身去哪儿”的问题，有着越来越清晰的答案。

全民健身赛事活动异彩纷呈

从城市的市民运动会到乡村的“村超”联赛，在越来越丰富的硬件条件的支撑下，全民健身活动得到更广泛的开展。

今年4月，辽宁省体育局发布“跑遍辽宁”马拉松系列赛、“骑遍辽宁”一节一游一赛、“寻迹辽宁”城市挑战赛等三项全民健身活动。辽宁省体育局副局长张越红介绍，经初步统计，2023年辽宁全省将开展各类全民健身活动3000余场次。

在陕西宝鸡，第四届陕西省全民健身

运动会进县区、进社区、进厂区、进景区、进街区，充分体现了便民、亲民、利民、为民的办赛原则和理念，切实把全民健身运动会办到了群众身边。

在农村，全民健身活动也迎来了新发展。立足于全国各地如火如荼的村级篮球赛，今年6月，农业农村部办公厅、国家体育总局办公厅印发通知，决定组织开展全国和美乡村篮球大赛。该赛事在全国范围内开展，给篮球运动添上了农趣农味。在贵州，被称为“村超”的榕江（三宝侗寨）和美乡村足球超级联赛每场都吸引数万观众观赛，最多一场超过了5万人，不少还是省外的自驾游客。

“广泛开展全民健身活动一定要下沉到基层，要以举办社区运动会、全民健身大会和主题示范活动为引领，来带动和推动全民健身发展。群体司将继续支持社区运动会等基层赛事活动的开展，推动群众赛事活动真正办到群众身边，便民、利民、惠民，为全民健身打好‘塔基’。”国家体育总局群体司司长丁东说。

全民健身科学理念深入人心

随着全民健身活动的深入开展，科学健身正成为越来越多健身爱好者的共识。“85后”跑者肖进燎是有着1100多名

成员的福州黑鹰路野俱乐部负责人，“科学健身”是他在俱乐部中着力强调的理念。“运动没有捷径，必须循序渐进，跑前要动态热身，跑后要静态拉伸，必须日积月累。”肖进燎说。

从跑姿纠正到心率调控，黑鹰路野俱乐部有一套完整的“8周训练计划”，并且跑团有专业带队教练，可以帮助跑步爱好者用科学训练的方式从“跑步小白”达到可以尝试长距离城市路跑以及山地越野赛的水平。“心中有爱，脚下有力量，跑步的最终目的，是为了有健康的体魄，是为了更好的生活。”肖进燎说。

为助力全民健身，宁波市体育部门于2018年首次推出“一人一技”全民健身体育技能公益培训活动，旨在培养市民对体育健身的兴趣，也为市民提供科学健身指导，目前已经成为宁波影响力最大的健身公益品牌。

去年7月起，陕西省体育局组织开展“秦健身”科学健身融媒体行动，邀请20多名体育学院的专家学者提供科学健身方法，又找到多位健身达人，将科学健身的方法拍摄成短视频，通过多个渠道发布。

丁东表示：“我们希望看到更多群众加入科学健身锻炼的队伍。通过群众来带动、组织、指导群众，让全民健身蔚然成风。”

新华社福州6月10日电

中国女足世界排名下降一名

新华社日内瓦6月9日电

国际足联9日公布了最新一期的女足世界排名，中国女足排在第14名，美国女足依然排名世界第一。

中国女足的积分从1856.98分降为1854.49分，排名下降一位。积分下降是因为4月的两场欧洲热身赛，中国女足分别0:0踢平瑞士队、0:3负于西班牙队。丹麦队超越中国队，占据第13。

世界排名前五没有任何变化，依然是美国、德国、瑞典、英格兰和法国队。西班牙队超越加拿大队占据第六，加拿大队第七；巴西队超越荷兰队名列第八，荷兰队第九；澳大利亚队依然是第十名，日本队和挪威队分列第11、12名。

中国国家队特许计划启动

新华社北京6月10日电

10日，TEAM CHINA/中国国家队（以下简称“中国国家队”）特许计划正式启动暨新品发布活动在京举行。

中国国家队特许计划是中国国家队市场开发计划的重要组成部分，特许产品承担着满足体育爱好者多元化需求、提升中国国家队品牌价值的使命。购买特许产品也是广大民众支持中国国家队、中国体育健儿最简便易行的方式。

在发布会现场，徽章和钥匙扣等非贵金属制品、贵金属制品、

家居用品、文具、工艺品、陶瓷、户外用品、箱包及配件等品类的96款特许新品集中亮相。

发布会现场还举办了天猫、抖音、快手平台中国国家队特许产品旗舰店上线仪式。据介绍，中国国家队特许产品零售店王府井工美大厦店、国家体育场店、体育馆路店、南京夫子庙店等也在当天正式营业，此后还将在得物、小红书等互联网平台开设旗舰店，在全国各大城市开设线下零售店，在高铁列车上开设销售点，为广大消费者、体育迷提供更便捷的购买渠道。

全国毽球公益推广活动启幕

新华社太原6月10日电

2023年全国毽球公益推广大篷车活动10日在山西省晋中市平遥县启幕。

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心和中国毽球协会主办，辐射全国16个省（区、市），平遥站为首发站。

当天上午，平遥古城迎薰门广场上人声鼎沸，“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动启动仪式在众多毽球爱好者和游客的围观下上演。据悉，活动期间将举办全民健身毽子大赛，此外主办方还在网上发起视频征集活动，展示百姓和

所在城市的“毽球精彩瞬间”。

国家体育总局社会体育指导中心副主任、中国毽球协会主席杨善德说：“此次活动通过大篷车，让毽球项目进校园、入社区、到景区，从群众中来，到老百姓中去，传播毽球文化，普及毽球知识，探索‘体育+文化+旅游+乡村振兴’新路径，加强毽球文化的传承和保护，加快毽球运动的推广和发展。”

据悉，本次活动还将同期举办高规格教练员培训项目，为更多毽球爱好者提供专业的交流学习平台，帮助更多毽球爱好者往专业化、系统化方向发展。



今年以来，莱州市在离退休干部党员中持续推进“增添正能量·共筑中国梦”活动，为离退休干部党员融入社区发挥作用搭建有效平台。截至目前，围绕全市重点中心工作，该市离退休干部党员社区志愿服务已在生产生活安全、助学助学、文明创城等领域累计开展活动120余人次，为构建和谐品质社区贡献了重要力量。通讯员 孙广民 摄



加拿大温哥华开启“花卉城市之旅”。这是6月9日在“花卉城市之旅”花卉展上拍摄的花卉装置艺术作品。新华社

古今相映 东西唱和

——长沙花鼓戏发“新声”

4月25日，在北京全国地方演出中心，长沙市花鼓戏保护传承中心的演员表演现代花鼓戏《花猪司令》。

长沙花鼓戏在20世纪曾有过辉煌历史，随着喜爱花鼓戏的一代人逐渐老去，观众老龄化的问题愈发突出，不少演出出现“台上演员比台下观众还多”的局面。

近年来，长沙市花鼓戏保护传承中心创造出《花猪司令》《瓜子红》等多台现代题材剧目，将地花鼓、民歌小调与摇滚、爵士、说唱等多种音乐表达相融合，在扬琴、琵琶等民族乐器与吉他、贝斯等西洋乐器的碰撞中，把社会发展、乡村振兴的故事娓娓道来。除了新的表演形式，短视频和直播也成为推广花鼓戏的方式，迄今，剧团举办了30余场直播，在互联网平台吸引了大批年轻观众。

“现代题材剧目保留了原汁原味的花鼓戏元素，也在音乐风格、灯光道具、表演形式上加入了‘新潮’的创新元素。”该中心主任王勇说，未来还需不断总结经验，坚持内容为王，创作更多年轻观众爱看的“好戏”，让更多人看见花鼓戏、听见花鼓戏。

新华社



贵州“村超”里的“少林足球”

“做人如果没梦想，那跟咸鱼有什么区别？”20多年前，在电影《少林足球》中，周星驰扮演的主角带领在生活中从事各种职业的师兄兄弟，圆了足球冠军梦和人生梦。

如今，在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县的“村超”赛场，一群来自各行各业的村民球员——杀猪的、卖鱼的、做卤菜的、办企业的、干工地的……也正为了各自的足球梦想和村寨荣誉，在绿茵场上奋力拼搏，挥洒汗水。

“卤菜大哥”的“足球生活”

买肉、洗肉、切肉、熬制、分解、售卖……每天早上，32岁的石世显起床后的第一件事，就是忙于卤菜制作的各个环节。最近四周，每逢球队比赛日，他都会换上球衣，一边做菜，一边等待队长随时可能发出的召唤。

“有时会提前召集大家探讨作战方案、商量赛前战术，我必须随时做好准备。”他说，自5月13日“村超”开赛以来，球队保持着良好习惯，赛前做好充分准备，赛后及时总结经验。

“村超”比赛共有20支球队，分A、B组踢循环赛和淘汰赛，最后于7月29日踢总决赛。目前，石世显所在的车江二村足球队，在A组积分榜上排名第四。他说，“其实前四名实力比较接近，谁能把握好每一场比赛、每一个细节，谁就有更大机会。”

“我们必须有紧迫感。”从小学二年级就开始踢球的石世显强调。他对足球无法清晰定义的爱，源于从小被村民踢球感染。而“村超”的爆火，更是让他生发了前所未有的强烈情感。

对石世显来说，做卤菜是生活，踢足球也是生活。一个代表平淡和宁静，一个

代表活力和激情。不能因为踢球，耽误了生活；也不能因为生活，失去了足球。

“我家族中的很多兄弟都在踢球，我的两个儿子也经常在家中学球。”他说，9岁的大儿子已到了感知足球激情的年纪，这次“村超”的氛围更是给大儿子注入了强劲动力，现在他每天背着足球上学。

“上周末，大儿子在看‘村超’的时候觉得不过瘾，还跑到解说台拿过话筒进行解说，反响不错。”石世显说。

“玉面屠夫”的“足球传承”

足球可以说是榕江县的“头号运动”。这座仅有38.5万人口的小城，不仅是贵州省的少儿体操之乡，还入选了首批全国县域足球典型名单。

“榕江足球有很长的传承历史，群众基础深厚。”有着“玉面屠夫”之称、45岁的伍春明表示，从小开始踢球的他，正是受榕江踢球氛围的影响。

十年前，伍春明还是一位卖猪肉的壮汉，因为整天杀猪，脸上也是“满面油光”，所以有了“玉面屠夫”的绰号。“尽管有时候生意比较忙，可一旦碰到比赛，我也是抽时间参加。”他说，媳妇是他的“幕后保障”，他不时把肉铺扔给媳妇，自己跑去踢球。

车江一村足球队的队员杨亚斌总是喜欢调侃他的这位队友兼师父。“伍师父平时踢球有一个最大特点，开大脚。”杨亚斌说，但大力还真出过不少奇迹，意外进球让对手防无可防。

“在教球上，说他严格也可以，说他有小心思也行。”杨亚斌回忆，小时候为了跟伍春明学球，他主动帮师父喂马，每喂一次马，师父就教他一次技术。

“有一次我忍不住发问，为什么不多教我一些，他说必须一招一招传授，循序

渐进，才能打牢根基。”杨亚斌笑着说，“我总怀疑那是骗我的‘鬼话’，但也不得不尽力而为。”

如今，杨亚斌已经是球队的主力队员，伍春明则成了球队的板凳球员。看到脚步渐渐慢下来的师父，他似乎明白了师父的初衷。

“工地小哥”的“麻直带球”

贴地斩、世界波、凌空抽射……这次“村超”赛场涌现出很多精彩进球，还被网友制成了十佳进球集锦，其中就有车江二村足球队队员石世毕的贡献。

“四轮比赛，我进了两球，助攻五次，为球队做了一点贡献，感觉还不错。”他说，这得益于大量的比赛和训练。

“我太爱足球，也太喜欢钻研技术。”石世毕介绍，小时候他们村附近有一所师范院校，没有装备踢球的他，经常跟小伙伴去捡师范院校学生扔掉的球鞋，拿来裁剪和缝补后穿上踢球。

没有规范的场地，就四处寻找空地，看到刚收完谷子的坝区稻田，就用镰刀将谷桩割平整后踢比赛。“有了电视后，我们就看比赛、看碟片学技术。”他说，后来不少学校建了足球场地，他们的踢球条件才得以改善，技术也慢慢好起来。

“技术好无他，唯脚熟尔。”作为“工地小哥”，30岁的石世毕尽管平时非常忙，却不忘每周抽时间参与球友组织的训练和比赛，他相信熟能生巧，更相信“宝剑锋从磨砺出”。

“我有个绰号，榕江地方话叫‘麻直带’，就是‘一直带’的意思，是球友们给我取的，调侃我不爱传球。”他略显得意地说，“但我也把这看成对我的肯定，说明我的盘带技术还不错。”

新华社贵阳6月10日电