

村BA、村超持续火爆

今年，群众体育赛事频频“出圈”

伴随村BA、村超持续火爆，群众体育成为今夏热词，引发全网关注和热议。

除了多元民族文化、新媒体传播方式等的加持，健康需求释放、基础设施增强等多重因素让群众体育在短期内频繁迸发出巨大能量，直抵人心、产生共鸣。

体育是培养人格的重要途径。群众体育是塑造体育强国、健康中国的基础。人们希望通过村BA、村超等更多群众赛事的推动，筑牢群众体育根基，生发更大力量。

群众体育于今为盛



观众在村超现场欢迎拉拉队入场

7月21日，美国职业篮球联赛(NBA)球星吉米·巴特勒来到贵州省黔东南苗族侗族自治州台江县台盘村，为当地的传统活动“六月六”吃新节篮球赛事加油鼓劲。NBA与村BA的碰撞，引发了现场观众山呼海啸般的呐喊。

去年7月，也是在“六月六”吃新节期间，村BA——效仿NBA命名的一项村级篮球赛，以及台盘村被全国网友知晓。如今，村BA已升级为全国性赛事——由农业农村部办公厅、体育总局办公厅决定组织开展的全国和美乡村篮球大赛，但其“村字头”性质并未改变，群众依然是赛事主体。

“每年的‘六月六’吃新节篮球赛，都会吸引上百支来自全国各地的参赛球队，队员主要由普通群众组成。”36岁的台盘村党支部书记张寿双介绍，自他记事以来，这项由本村群众主创和主办的活动就从未停止过。

全民健身铺就道路

群众体育赛事为何密集上演并能频频“出圈”？除了群众当家做主、乡土味乡情味、丰富民族文化、新媒体传播手段等因素外，还得益于群众健康需求释放，全民健身成效显著。

无论是村BA、村超还是村排，它们的“出圈”都是源自当地群众的热爱和坚持。这些运动项目在地方上的历史长达几十上百年，群众基础深厚。

“现在人们越来越意识到健康生活的重要意义，体育运动愈发成为重要选择。”贵州省体育局群体处处长靖琦伟介绍，加之国家不断推动全民健身以及公共设施建设，为群众体育的兴盛铺就了道路。

以贵州为例，自2006年国家体育总局等部门正式启动农民体育健身工程以来，到2020年底贵州就实现了全省15168个行政村农体工程全覆盖，为乡村群众开展篮

今年5月13日，还是在黔东南州，与台江县毗邻的榕江县举办的贵州榕江(三宝侗寨)和美乡村足球超级联赛，简称“村超”的群众赛事，在两个月时间里实现全网浏览量超过200亿次，成为现象级的体育嘉年华。

“20支参赛村级球队的队员都是当地村民，拉拉队员也是各村村民，来自各行各业。奖品是当地特产，如黄牛、香羊、香猪。”榕江县足协主席李明星介绍，接地气成为群众赛事“出圈”的重要原因。

今年以来，一系列群众体育赛事席卷中国大地。江苏省徐州市沛县鹿楼镇八堡村举办的2023年淮海经济区“村界杯”农民足球赛，吸引了十里八乡的群众赶赴现场观赛；海南省文昌市举办的2023年“九九杯”海南(文昌)乡镇排球联赛，由于大人小孩都可以参加，迅速走红网络。五一小长假期间，全国各地马拉松赛事迎来高潮。北京世园公园春季半程马拉松、山东荣成滨海马拉松、四川南充高坪丝绢源点马拉松等喊出“最美赛道”的口号，吸引跑友参赛。

“今年的群众体育赛事真是令人眼花缭乱、目不暇接。很多赛事不断‘出圈’。”榕江县文体广电旅游局副局长林涛说。

球、乒乓球等体育活动和办赛创造了条件。靖琦伟介绍，村超举办地榕江县，仅县城及其周边就有大小十多个足球场，大多是在过去十年陆续建设的。县城有了更好场地后，各种类型的足球赛层出不穷，为村超的举办打下了基础。

另一方面，不收门票的村超主打“纯粹”二字。“村超举起了足球大旗，点燃了足球篝火，让大家看到了中国足球的希望。”智纲智库创始人王志纲说。

作为中国足球、篮球顶级联赛的中超、CBA赛事近年来走低，以村超为代表的火爆群众赛事，给国人带来了新看点。

体育评论员黄健翔认为，村超参赛球队队员年龄跨度大，从十几岁到五十几岁，人们更多的是看好他们对足球的纯粹热爱和坚持。村超所展现出的追求健康、追求快乐的生活，正是群众足球的本质。

这样的业余足球联赛，常年坚持进行下去，一定会带动基层足球人口的膨胀，也会刺激少年儿童‘好苗子’的出现。”

在村BA、村超比赛间隙、空闲时间，场上是来自各地的孩子。他们带上篮球、足球，满场飞奔，享受着体育运动带来的欢乐。

体育不仅可以强健体魄，还可以塑造健全人格。榕江县是全国县域足球典型、贵州校园足球试点县，有14所全国青少年校园足球特色学校，41所县级足球特色学校。“足球等体育运动在塑造青少年强健



贵州村超，点燃夏日足球热情



小朋友在村超半场休息时上场踢球



队员们在村BA总决赛上拼抢

体魄，培养他们的团队意识、拼搏精神等方面作用巨大。”榕江县古州镇第二小学校长杨贤泽表示。

杨贤泽说，各类“出圈”的群众体育赛事营造出了全民健身的良好氛围，这对体育强国和健康中国建设至关重要。

据了解，由榕江县发起的村超全国美食足球友谊赛将有276支球队参与比赛。“村超全国友谊赛开启后，必将进一步引发全国人民关注群众体育、基层足球的热情，为助推全民健身、健康中国贡献更大力量。”林涛说。

医生给超重青少年
开暑期科学减重处方

暑假期间，一些学生生活不规律，过度食用高热量食物，加之缺乏运动，体重迅速增加。医生提醒，暑期是学生科学运动的好时机，特别是超重青少年可以利用假期科学减重，规律生活，培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒，近年来，越来越多青少年出现营养过剩、运动不足，久而久之发展为肥胖，青少年肥胖危害不可小觑，易导致高血压、高血脂等问题。

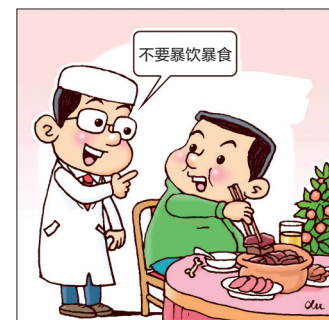
吴静建议，超重青少年在暑期要保证饮食规律，避免暴饮暴食，不要经常吃宵夜，少吃加工食物如油炸食品等，这些食物含有大量反式脂肪酸，易导致长胖，对心血管系统也有害处；主食可减少精米白面，可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类，膳食纤维既可保持肠道健康，又增加饱腹感；建议多吃新鲜蔬菜，适量吃水果；应保证蛋白质摄入，选择高蛋白、低脂肪食物，如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等，有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食，保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议，超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念，在暑假要避免久坐不动，减少电子产品使用时间，可以制定合适的运动计划，游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒，超重青少年在运动前要进行身体检查，了解肥胖的病因以及是否有并发症，让医生根据身体状况帮助制定运动方案。每天的运动时间以1至2小时为宜，运动要循序渐进，不要过度运动，要避免在午后太热的时候进行户外运动，避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒，青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善，如果存在代谢紊乱较严重的情况，要在医生的指导下合理用药，保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。

帅才 程济安



新华社发

加快推进体育强国建设

根据“十四五”规划和2035年远景目标纲要，2035年我国要建成体育强国、健康中国。体育强国的基础在于群众体育。

湖北武汉杨泗港经过重新设计和改造，废弃十余年的货运码头如今变身新潮时尚的篮球场和临江公园。多地老城区运用市场机制盘活存量低效用地，增加开敞式健身设施。高架桥下、旧厂房、公共建筑屋顶……城市中“沉睡”的隐秘角落正在变为全民健身的“金角银边”。

黄健翔认为村超在足球的普及和推广上值得借鉴。“中国如果多一些地方有