

无运动,不生活

2020 全民健身乘势而上

这是至艰至难的一年,这是催生变革的一年。这是寒冷的冬天,这是温暖的春天。我们都在奔赴未知,我们都在奔向希望。

2020年,疫情一度让国内体坛陷于停摆,但全民健身乘势而上,迸发出别样的活力。民众运动热情高涨,线上健身成为流行,公共服务体系持续完善,全民健身与全民健康加深融合。



12月20日,冬泳爱好者在张家界宝峰湖景区公开水域进行冬泳比赛。来自贵州、湖北、广东等地的千余名冬泳爱好者参加了比赛。
新华社发

居家锻炼创意多

河北唐山市市民李立业34年来从没有运动习惯,今年突然决定健身。

年初疫情期间在家封闭,眼看着身高1米78的自己体重快要突破90公斤,他果断网购了一台动感单车,开始跟着手机app练习。他把家里的储藏间改成健身活动室,每天打卡。

家人以为这次“心血来潮”会半途而废,没成想几个月过去,李立业不仅坚持了下来,还把家人朋友动员起来,帮助他们结合自身情况选择运动项目。他由衷感慨:“运动真正成了我生活中不可缺少的部分,体重降下来了,肌肉结实了,精神状态也好了很多。”

在全民健身理念不断深入人心的大背景下,疫情进一步使健身成为“刚需”,通过运动塑造健康体魄成为大家不约而同的选择。奇思妙想的智慧就此萌发,“云健身”成为热词,“客厅跑”一时盛行。

据统计,今年1至5月,体育零售同比增长152%,其中健身器材、跑步机等居家运动器械分别增长280.6%和179%。

另一边,体育行业从业者也各显神通。健身机构推出线上服务,健身教练做起直播,体育明星开始录制健身视频,马拉松主办方则纷纷把比赛转移到线上。

哈尔滨市体育局推出首届全民健身线上运动会;北京市开展了“居家健身动起来”科学健身方法推广活动;浙江省发布的报告显示,疫情期间省内81.54%的城乡居民进行了健身活动,82.5%的人认可居家健身的必要性。

李立业的骑友董建波一语中的:“没有好身体,一切都白搭。”

户外运动防疫严

10月初,一张武汉体育中心的拼版照片在网络刷屏,曾经摆满病床的方舱医院和如今观众爆棚的体育馆形成鲜明对比——体育回来了!而这背后超越体育的力量更是鼓舞人心。

还是国庆期间,10月1日,武汉首届皮划艇马拉松赛举行;8日,武汉水上马拉松开赛。

早在春天,随着疫情防控形势逐步好转,部分地区体育场馆就开始有序开放,贵州、江苏、天津等地还发放了体育消费券。此后在严格的防疫措施下,线下全民健身赛事活动也陆续恢复。

3月24日,哈尔滨融创雪世界恢复营业。雪场规定了排队距离且限定了每日接待人数,对滑雪服、雪鞋等一客一消毒,双人索道仅限一人乘坐。

憋坏了的市民闫冰翻出已蒙尘3个月的雪板,兴冲冲直奔雪场。踩着双板一个急停,闫冰摔了一跤趴在雪道上,却望着不远处的同伴,哈哈大笑:“爽!”

随着运动逐渐回到线下,户外体育生活生机重现,全国场地设施建设也持续推进。10月,国务院办公厅印发《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》,强调完善健身设施建设顶层设计,增加健身设施有效供给,补齐群众身边的健身设施短板,大力开展群众体育活动。

但一切仍要看疫情的“脸色”。以马拉松为例,线下赛要么减少人数,要么简化组别。11月1日的无锡马拉松上,2万多人的参赛规模刚刚令人之一振,没多久2020北京马拉松、武汉马拉松就相继宣布取消。赛事完全恢复如常尚待时日。

科学运动促健康

既要爱运动,还要会运动。

应该“怎么吃”“怎么练”“怎么防”“怎么调”,才能达到“运动让身心更健康”?上海市杨浦区与上海体育学院6月启动“社区健康师”项目,“老年人跌倒预防”“舞蹈促进身心健康”等课程进驻社区,体能训练专家、运动心理专家等定期为市民提供健康生活指导。

“运动要讲究科学,慢病患者因为身体原因更要讲究科学。”常州市体育医疗研究所运动与健康促进中心主任丁亚琴说。

运动干预对慢病的缓解和治疗效果正是江苏省体育科学研究所的一项研究课题,今年课题招募了II型糖尿病、血脂异常(包括超重肥胖)、高血压3类慢病人群,开展有氧单车、自由搏击、有氧操、有氧踏板操、全身力量训练5种课程,并设专人追踪学员的饮食、运动和生活习惯。去年首期成果显著,今年第二期300多个名额很快被一抢而空。

12月,江苏省印发《关于促进体医融合发展的意见》;年末,香港赛马会助力运动处方师培训班相继在厦门、上海等地开课……体医融合在探索中前进。

无运动,不生活。无运动,不健康。到2035年建成体育强国、健康中国,全民健身必将贡献极大助力。

站在2020岁末回望这一年,疫情给百姓的健康观和健身方式带来诸多改变,体育塑造着人们的体魄与精神。展望“十四五”开局之年,疫情防控常态化背景下,全民健身赛事活动依然存在很多不确定,但健康一定是人们永恒的追求。
(新华社)