多彩活动构筑大众健康屏障

随着“新十条”疫情防控措施的贯彻落实，体育场所、商场、影院等恢复正常营业。当前形势下，人人都是自己身体健康的第一责任人。抵御疫情的传播和病毒的感染，除了注射疫苗做好自身的防护、注意日常的饮食起居外，也要加强运动锻炼，增强体质，提高自身免疫力。现在全国各地均在举办全民健身活动，推出科学健身方法，帮人们强体魄、健心智、提信心。国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部和本报推出部分典型群众性体育赛事活动，助力大众构筑自己的健康屏障。

贵州

全国“飞友”共享翱翔乐趣

本报记者　轧学超

近日，2022第四届“翱翔贵州”滑翔伞比赛（龙里站）暨第二届龙里油画大草原滑翔伞公开赛在贵州龙里油画大草原举行。

此次活动是贵州省体育局重点打造的航空运动自主IP赛事，旨在发展贵州省航空运动，普及航空运动知识，推动贵州航空运动发展，完善航空运动赛事体系，引导航空运动消费，推动全民健身，进而助力乡村振兴。

本次比赛为期两天，比赛项目为滑翔伞定点飞行，设男子和女子个人组，共有来自北京、浙江、江苏、山东、广西、云南等13个省区市的60余名滑翔伞运动员参加此次比赛，还吸引了国家队运动员郭靖、吴勇等参赛。

比赛现场，选手涂琳告诉记者，“这是我第一次参加比赛，是来跟高手学习的，从空中下来，刚开始觉得很紧张，但是看到美景以后，就不慌乱了。”她认为滑翔伞是个很积极很快乐的运动。而且滑翔伞学无止境，需要不断的解锁学习。

贵州省登山运动协会副会长、贵州省鹏图滑翔伞运动俱乐部主任樊小卉表示，“此次赛事半年前就开始筹备了，这次比赛既是启动也是收官之作。给贵州带来一个新的起点和新的希望，龙里适合冬天开展滑翔比赛，因为风会小一点，滑翔伞在国外很火，比如土耳其的滑翔伞开展得很火爆，拉动当地经济很明显。计划明年在贵州5个地方举办翱翔贵州滑翔伞比赛。”

活动现场除了能够观看到精彩的滑翔伞比赛以外，还为游客们提供滑翔伞体验飞行体验，由飞行技术高超的滑翔伞飞行教练带领游客进行双人滑翔伞体验，极具刺激感和观赏性，为广大游客奉献了一场丰富多彩的体旅活动。

据介绍，滑翔伞运动起源于20世纪70年代初的欧洲，一些登山者从山上乘降落伞滑翔而下，体验到了美好的感觉和乐趣，从而创立了滑翔伞这一新兴的航空体育项目。滑翔伞运动老少皆宜、新奇、刺激而且对体力没有要求，在全世界有广泛的普及，在我国也已成为广大航空爱好者向往、追求和迷恋的体育运动。

本次比赛由贵州省体育局主办，贵州省山地户外运动管理中心、黔南州文化广电和旅游局（州体育局）、龙里县人民政府承办。

成都

全民健身运动会无门槛参与热度高

本报记者　李金霞

成都践行“办赛”“营城”“兴业”“惠民”理念，在成功举办2022年国际乒联第56届世界乒乓球团体锦标赛（决赛）的同时，广泛深入开展全民健身活动。近日，“爱成都·迎大运”“运动成都”成都市第九届全民健身运动会暨第二届社区运动会落幕。这场自今年3月启动到12月结束的运动会，从春天一直到冬天，在过去9个月时间里，这场成都市规模最大、历时最长的综合性全民健身运动会点燃了全民健身热情，让无数参与者体验到了运动的快乐。

本届运动会共设置97个项目，各类赛事活动从线下到线上，共举办2000余场。参与人群涵盖从幼儿到老年的所有年龄段，充分彰显了运动会的全龄友好，据统计，有超过600万人次参加了本届运动会。赛事（活动）举办遍布各区（市）县，值得一提的是，德阳、眉山等地的队伍也积极参加，进一步展现了成都体育在成都都市圈建设中的带头作用。其中让人感触最深的是，运动会不仅项目丰富，还不设门槛、无报名费，真正做到了全民参与、全民共享，实现了“体育+文旅”的深度融合，营造出一个又一个运动氛围浓郁的体育消费新场景。

除此之外，成都市第九届全民健身运动会还为成都市民运动健身水平的提高作出了贡献。全民健身市运动会的比赛场成为成都市民参加四川省运动会群众组比赛的选拔场，选拔出的520名民间高手代表成都参加四川省第十四届运动会群众组的比赛，共获得71金、29银、22铜，总奖牌数和金、银、铜牌数均居全省第一。

作为生活体育理念首倡者、生活体育典型城市，成都让体育健身植根于市民生活中，市民健康幸福指数迈上新高度。目前，成都全年组织以“爱成都·迎大运”为主题的各级各类全民健身活动近6000场次，全市经常参加体育锻炼人口比例提升至48.86%，市民体质合格率提升至93.15%。

湖南

全民健身添“赛道” 线上健身活力足

本报记者　轧学超

前不久，贯穿全年的“中国体育彩票”第二届“健康湖南”全民运动会在长沙落幕。本届运动会累计举办各层级赛事和活动4200场，直接参加人数达110万，参与人次超过6300万。

“本届全民运动会虽然线下赛事活动受到了疫情的影响，但线上开展得红红火火，在参与面和参与人次都较上一届有了大幅度提高。”湖南省体育局相关负责人表示，作为百姓唱主角的草根体育盛会，本届全民运动会生动呈现了“群众身边的、智慧共享的、开放包容的、融合发展的”健康蓝图。

第二届“健康湖南”全民运动会于今年1月24日正式启动，由湖南省人民政府主办，湖南省体育局承办。运动会共设3大类、18项比赛项目和两大特色活动，覆盖老、中、青不同年龄、不同行业人群，构建省、市（州）、县（市、区）、乡（镇、街道）“四级联动”体系，辐射全省14个市州、122个县市区。

值得一提的是，为满足人民群众日益增长的多元化体育需求，积极响应国家体育总局关于开展丰富线上活动和居家锻炼的要求，本届运动会组织举办了抖音城市挑战赛，鼓励群众挖掘身边的体育故事和典型人物，传递体育正能量。

深圳

云上比拼引健身热潮

本报记者　李金霞

近日，2022年“罗湖杯”室外智能健身大赛总决赛完赛。赛事共设8个组别，采用预赛+决赛的机制，经过两个多月激烈角逐，每组前8名选手进入决赛。最终取得“罗湖杯”大赛的冠、亚、季军，优胜奖、优秀奖、参赛达人奖等多个奖项。

决赛采用线上与线下相结合、跨时空、“云竞赛”的新形式。决赛选手可就近选择“室外智能健身房”，利用智能竞赛车设备进行微信扫码报名参赛，比赛项目为一公里骑行竞速，采用电子裁判，精确到千分之一秒，竞赛成绩实时输出线上排行。新形式调动了选手参赛的积极性，赢得参赛选手的好评。男子D组中，64岁朱星百预赛的最好成绩与同组第二名拉开12.499秒的差距。“我年轻时就喜欢锻炼，但苦于没有时间。现在家附近就有这样的智能健身器材，方便又科学。希望以后能组织更多大规模、灵活多样的体育赛事，提高全民身体素质。”朱星百说。

今年以来，深圳充分用好室外智能健身器材，打造百姓身边的智慧“云”赛事，不限地点、不限时间，调动市民参与运动锻炼的积极性，开创了全民健身的新潮流。前不久收官的2022年“深圳踏青日”文体旅系列活动之室外智能健身大赛，自今年5月28日启动以来，受到了广大市民和社会各界的广泛关注和积极参与，吸引全市“10+1”区过万市民参与。全市30多个室外智能健身房充分引爆市民参加智能健身大赛的热情，全家男女老少齐动员，纷纷加入到锻炼运动的行列中来，“云健身”“云竞赛”的模式满足市民跨时空比拼的需求，更添趣味性，引发深圳市全民健身的风潮，成为深圳的城市品牌赛事。

根据《深圳市全民健身实施计划2021-2025年》，到2025年，深圳市、区两级将建设不少于300套室外智能健身房，自2020年起，已陆续“落地”60余处。此前发布的《深圳市关于促进消费持续恢复的若干措施》中指出，推广高品质智能健身器材，鼓励商业楼宇、厂区、园区等重点场所采购使用符合条件的健身器材，打造全民健身新场景。罗湖区文化广电旅游体育局工作人员表示，该区充分利用好数字化、智能化的全民健身器材，开展群众身边的体育赛事，让市民领略到智能健身设施的独特魅力，引导更多群众参与体育健身，养成科学健身的好习惯。

记者手记

动起来，更健康

轧学超

运动健身不仅能促进身心健康，还能增强抵抗力、减少医疗开支，是实现全民健康的有效手段。当前，疫情防控进入新阶段。在国家体育总局群体司的指导下，全国各地陆续开展了丰富多样的群众性体育赛事活动，进一步动员广大群众积极参加体育锻炼，增强自身抵抗力，为自己和家人的健康保驾护航。

群众性赛事活动的广泛展开，有效传递了“运动是良医”的理念，引导更多人主动健身、科学健身，把健身当成一种生活方式，形成全民健身的社会风尚，提高人民身体素质，从更深层次影响人们的健康观。

广泛开展群众性赛事活动，可以激发群众参与全民健身的热情，大幅提高经常参加体育锻炼人数比例。随着群众性体育赛事的举办，全民健身理念会愈发深入人心，越来越多的人将加入健身队伍，全民健身实现全域覆盖、全龄参与，在参与健身活动中打造健康未来。

广泛开展群众性体育赛事将不断激发出“文明其精神，野蛮其体魄”的强大正能量，让全民健身成为全社会的共识和行动。人人肩上有担子、个个身上有责任，全民健身各个环节环环相接、环环相扣，最终筑起全民健康的坚实防线。

全民健身既是国家强盛应有之义，也是个人幸福生活之基。要取得良好的健身效果，持之以恒地参加运动必不可少。大家平时要注意平和心气，以主动、乐观、进取的态度去思考和行动，合理排解压力、缓和情绪，保持良好的情绪和健康的心态。没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，让我们行动起来，以健康的身体和心态战胜疫情。