

# 健身气功赋能健康发展新模式

薛欣 李红日

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是我国推广的最具传统文化特色的群众性体育项目之一。在新的历史时期，健身气功如何继续在全民健身和全民健康深度融合中发挥重要作用，如何探索推广、发展新模式，显得尤为重要。

从2021年开始，浙江省健身气功协会在浙江省体育局、浙江省健身气功管理办公室的指导下，以“健身气功”为“小切口”，创新性地将体育运动与地方“森林经济”有机融合在一起，先后在浙江省杭州市余杭径山林场和衢州市常山县，创办了以“健身气功赋能人民健康，森林运动助力共同富裕”为主题的森林健康节，通过举办精彩赛事、开设论坛对话、走进乡村考察等活动，促进森林健康运动与传统文化深度融合，探索出健康走进乡村振兴、体育助力共同富裕的健身气功推广发展新模式。

## 小运动融入大场景 提高人民群众参与感

健身气功是一项历史悠久、人民群众喜闻乐见的体育运动，是中华文化的重要符号，是中华文化软实力的重要组成部分。为了促进健身气功事业的发展，提高人民群众的身体素质、展示传承中国经典历史文化，国家专门成立了健身气功管理机构。在国家体育总局健身气功管理中心的规划引领、政策驱动下，浙江省健身气功协会组织开展全省健身气功“五进”（机关、社区、学校、企业、农村）计划，加快推动健身气功的创新发展。

森林健康节创新性地将在环境优美、

森林密集的地方，既克服了以往进机关、进企业等“五进”活动中场地受限的困难，又让更多百姓在户外场景中感受到了健身气功的魅力，了解到健身气功的相关知识，参与到运动康养的行列中来。在户外大场景中，小运动的活力得到更好地激发，提高了人民群众的参与感。

让健身气功走向森林、走向山区是一笔“健康账”。多习练健身气功，多学习文化知识，让老百姓健康长寿，让一片片山地、林地、草地、湖泊，为人类的运动健康提供大自然的灵气，这就是森林健康节最大的期待。

## 小团体融入大集体 提高专业人士获得感

森林健康节不只是大众的节日，也是健身气功专业人士的盛会。各个健身气功团体融入一个大集体，通过交流、比赛、研讨、指导等多个维度，向人们展示健身气功人才队伍建设、良好的发展基础、融合创新的发展前景，彰显运动健康之美和中国传统文化之美。

森林健康节中的各项活动，离不开健身气功专业人士的参与。活动中汇集了浙江省各市县的健身气功团体、组织。众多健身气功爱好者、习练者、传播者在鸟语花香的森林里，交流健身经验、切磋技艺。同时，深入当地的农村，一方面感受乡村振兴带来的人民富裕，另一方面与村民们一起，播种健康理念、传授健身知识，习练健身气功。森林健康节给予了专业人士展现自我、实现自我的舞台，也借此凝聚了协会的战斗力、向心力，同时积极构建了健身气功促进健康的新模式，更好地满足了人民群众对美好生活的向往，提升了健身气功的公共服务能力。

## 小体育融入大共富 提高体育事业的含金量

2021年，中共中央、国务院公布《关于支持浙江高质量发展建设共同富裕示范区的意见》。浙江省委、省政府也指出，发展建设共同富裕示范区，重点、难点、突破点都在山区26县。值得注意的是，山区26县绝大多数均为“森林县”，如何助力推动26县加快形成自我“造血”机制、提升内生发展动力，如何在数字化改革的背景下，把森林的优势转化为经济的优势，也是森林健康节的重要看点。

相关活动中，地方政府主管部门、26个县的代表、科研单位、有关企业共同探讨体育助力26县共同富裕的场景，其根本出路在于更多的年轻人把青春留在乡村。为此，森林健康节特意设立了高校大学生健身气功比赛、大学生走进乡村实际考察等环节。其中，常山县还专门解读了针对大学生的人才新政，让大学生“愿意来、留得住、有事业”。设立森林健康节是重要的创新成果，它能把健身气功与“森林经济”有机结合，将康养运动与生态旅游有机结合，为消费市场增添活力，为山区高质量发展提供新方法、新路径。

森林健康节的举办得到了广泛关注。经过央视、浙江等多家媒体的报道，阅读量达到了40余万次。在成功举办两届森林健康节的基础上，浙江省健身气功协会将继续在26县持续开展此项活动，努力打造以健身气功为主体的健康运动品牌。携手各方力量，进一步搭建体育运动的骨架，凝聚产业经济的血肉、汇集文化精神的灵魂，促进共同富裕示范区建设，进一步深化健身气功“体育+健康+文化+生态+经济”的新发展模式。

记者百味

本报记者 顾宁

“走，滑冰去啊！”“好开心，今天终于开板了，冬天的快乐回来了！”朋友圈、微博，随意刷一刷都是大家庆祝冬天可以尽情上冰上雪，快乐回来的文字、视频和图片，让雪季的温度也热了起来。

一场精彩激烈的冰球比赛，一堂在石京龙滑雪场举办的“滑雪公开课”，开启了第九届北京市民快乐冰雪季的帷幕，让更多冰雪运动爱好者迫不及待地去雪场“开板”，不少滑雪新手也纷纷开启尝试模式。作为一名记者，每年采访冰雪运动都有不同的感受，但对比这几年，今年最直观的感受就是，线下活动变多了，内容丰富了，在雪场冰场感受冰雪运动魅力的人变多了，北京的冬天热闹起来了。

朋友圈里滑雪爱好者马文说：“终于不用出京也能挑战世界级水平的赛道了，‘雪飞燕’我来啦。”站在雪场的人口，滑雪“新手”不免有些心慌，但却又充满笑声。第一次感受滑雪的刘语嫣说：“来北京五年了，这是我第一次穿着雪板站在雪场上，北京冬奥会让我对冬季运动有了新的了解，也让我更想亲身感受这项运动的魅力。这次请了滑雪教练，一节课结束虽然还不能掌握滑行技巧，但是已经能很好地保护自己和他人了，因为我学会了安全地摔。”

不仅在雪上，市区内的天然冰场也深受大家喜爱。新年期间，什刹海、颐和园、陶然亭公园冰场已经陆续开放，让大家可以更好地享受冰雪运动、感受运动带来的快乐。“我们就地取材，利用家里的纸板、椅子改造一下给孩子当滑冰工具。”什刹海每年冬季都会变成冰上爱好者的乐园，同样也是很多家长回忆童年，带孩子感受冬季乐趣的乐园。从小生活在北京的王然就带着他四岁的女儿到什刹海玩，他说：“我小时候每年寒假都是在冰上度过的，现在就想带着孩子也感受一下我们小时候的快乐。来之前想到会有很多人，但是没有想到大家热情都这么高，租借冰具的地方早就没了装备，我们就自制了一些简单的装备让孩子也能在冰上滑起来。”

其实，北京一直有着深厚的冰雪运动传统，北京冬奥会的成功举办让更多人了解冰雪运动，参与其中。春节将至，相信这个冬天冰雪运动会越来越丰富，冰雪运动的温度也会越来越高。

这个冬天冰雪运动更丰富

创刊于1958年的专业体育报

广告

中国体育报  
CHINA SPORTS DAILY

2023年

健康生活“全媒体”

体育传媒“国家队”

欢迎订阅2023年中国体育报

邮发代号：1-47

全国各地邮局均可订阅 全年订阅价：264元



关注中国体育报微博  
了解更多体育资讯