

运动有“搭子” 健身提效率

本报记者 傅潇雯

从独自一人健身到分享健身心得，从因为懒惰和枯燥放弃健身变成主动和自律，运动“搭子”成了彼此健身路上的星光。从清晨的公园到夜晚的健身房，运动“搭子”正悄然改变着人们参与体育运动的方式，以运动“搭子”为纽带，带动人们动起来、跑起来，为全民健身增添了活力。

王洛希在北京的一家外企工作，即使健身房就在上班的写字楼中，也难逃经常想偷懒的念头，这时，同事也是她的健身“搭子”黄晓成了她坚持锻炼的动力。“以前自己一个人健身总是‘三天打鱼两天晒网’，办了健身卡也不怎么用。自从有了健身‘搭子’，两人互相监督，下班后一起相约健身，现在每周至少能来三四次。”王洛希说。对于经常久坐办公室的上班族来说，健身“搭子”能互相为对方提供健身动力，一起制定健身计划，互相提醒，在忙碌的工作间隙挤出时间运动。“有时候午休时间也会在公司附近的街心公园快走几圈，交流工作心得，缓解工作压力，以更好的状态投入到下午的工作中。”

对于中老年人而言，运动“搭子”不仅是锻炼身体的伙伴，还是沟通情感

的朋友。在北京东二环边的东城区东四奥林匹克社区公园，每天清晨和傍晚都是一派热闹的健身景象。沿着步道走进社区公园，中老年人们身着宽松运动服，在舒缓的音乐声中整齐地打着太极拳，一招一式行云流水，动作沉稳而舒展。65岁的王雄已经在这里打了近三年太极拳，结识了许多拳友，他也亲切地称他们为打拳“搭子”。“自从有了这帮一起打拳的朋友，每天都盼着出来打太极拳，一起练，不仅动作更标准，还能唠唠家常，心里特别舒坦。”像他们这样的中老年运动“搭子”在公园里随处可见，跳广场舞秦女士也说：“大家一起跳舞，有说有笑，互相纠正动作，互相拍拍照，感觉年轻了好几岁。”这些打拳“搭子”、跳舞“搭子”让中老年人在锻炼身体的同时，缓解了孤独感，增强了社交互动，提升了老年人的生活质量。

天刚蒙蒙亮，10岁的陈哲就和杨路遥一起相约出了家门，两个男孩既是邻居，也是同班好友，更是周末的跑步“搭子”，每周日清晨他们都跟随所在街道组织的青少年跑团一起跑步，“每周末都要早起‘赶着太阳’跑步

对孩子来说是个挑战，自从拉来他的小哥们一起加入跑团，孩子起床的动力更大了，不知不觉已经坚持跑了一年多了。”陈哲妈妈说。跑团里有不少跑步“搭子”，他们在相互陪伴下，逐渐养成了良好的运动习惯，相互鼓励，挑战自己的体能极限，在汗水的挥洒中茁壮成长。

如今，街道社区、社会机构等也在积极为运动“搭子”们创造条件，组织开展各类健身活动，吸引群众组队参加，在活动中相识并慢慢组成“搭子”，他们跨越年龄、职业的界限，让更多人享受运动带来的健康与快乐。对于一些缺乏运动自律性的人来说，运动“搭子”就像是一个“督促器”，让他们能够按时出现在运动场地，不断挑战自己的体能，提升运动效果。



新华社记者 鞠焕宗 摄资料照片

数千选手同屏共舞展太极魅力

本报记者 刘昕彤

近日，由中国社区发展协会、中国武术协会、贵州省体育总会联合主办的2025年太极拳线上交流比赛举行。赛事以“全民参与、健康共享”为宗旨，通过线上线下相结合的方式，推动太极拳这一国家级非物质文化遗产的普及与传承，进一步弘扬中华优秀传统文化。

本次比赛吸引了全国20多个省区市的7000余名选手参加，共收到2500余个参赛视频。参赛者来自各行各业，包括社区工作者、科研人员、医务人员、警察、农民、大中小学学生等，年龄跨度从5岁到90岁，充分体现了太极拳的广泛吸引力和包容性。

家庭组比赛成为本次赛事的一大亮点，报名人数占总参赛人数的30%。参赛家庭中，有兄弟姐妹携手并肩，有夫妻同心协力，也有四代同堂共同展演太极风采。这种以家庭为单位的参与形式，不仅展现了太极拳在不同年龄段人群中的独特魅力，也促进了家庭成员之间的互动与文化传承，营造了浓厚的家庭健身氛围。通过家庭带动社会，进一步扩大了太极拳的推广范围。

活动负责人表示，本次比赛为参赛选手搭建了便捷的沟通平台，融入了群众交流环节，首创“互动

展示+群众评审”体系，通过线上比赛促进交流提高，实现了赛前、赛中、赛后的全周期互动。赛事组建了权威专业的评审团队，由国际裁判李艳君、邱慧芳等领衔的专业裁判团队与经过培训的百名群众评审员共同参与评选，不仅提升了赛事的参与度，也增强了评选的透明度和公正性。

来自北京海淀区太极拳协会的参赛选手雪莹说：“比赛是一次宝贵的学习过程。老师不厌其烦耐心细致地分解教学，帮助我们练习基本功，每一次培训受益匪浅，都有不同程度的收获。线上交流更是提高了大家对太极拳的理解和领悟。希望能有更多这样的平台。”

相关负责人表示，2025年太极拳线上交流比赛的举办，不仅促进了太极拳在社区、家庭、乡镇、院校、机关、企业等领域的广泛传播，还通过数字化手段推动了全民健身的深入开展。赛事倡导健康生活方式，帮助广大群众通过太极拳收获健康与幸福，为贯彻落实全民健身国家战略、弘扬中华优秀传统文化作出了积极贡献。未来，赛事将加强联动，延续“家庭组+专业组”双轨赛制，建立群众裁判员分级认证体系，并开发线上教学订阅平台+太极大健康数据平台，推动太极拳的科学化、数字化发展。

健身达人引领社区健身热

本报记者 軋学超

在天津顺通家园社区，每天清晨和傍晚，总能看到一位精神矍铄的老人在小区空地打拳健身。他就是65岁的张吉康，这位不折不扣的“健身达人”，在过去的几年间，凭借对健身的热爱与执着，不仅成功改变了自己的生活，还带动了整个社区的全民健身热。

张吉康退休前是一名普通工人，长期久坐和不规律的生活，让他的身体状况每况愈下。高血压、高血脂等慢性疾病纷纷找上门来，药不离身的日子让他苦不堪言。一次偶然的机会，张吉康在公园散步时看到一群老人在打太极拳，动作行云流水，神态悠然自得。那一刻，他深受触动，决定开始健身。

起初，张吉康跟着公园的老师傅学习太极拳，一招一式，学得有模有样。为了掌握动作要领，他每天早早起床练习，晚上还对着镜子反复琢磨。练习一段时间后，张吉康的身体健康逐渐有了起色，精神头也越来越好。但他并不满足于此，开始尝试更多的健身项目，如慢跑、健身操等。

为了让更多人了解健身的好

处，张吉康主动当起了社区健身的“义务教练”。他利用自己学到的健身知识，在社区组织了健身小组，每天带领大家一起锻炼。最初只有寥寥几人参加，现在队伍壮大到二十几人，张吉康付出了无数的心血。他耐心地教大家正确的健身姿势，根据每个人的身体状况制定个性化的健身计划，还经常分享自己的健身心得和健康饮食知识。

在张吉康的带动下，社区的健身氛围日益浓厚。大家互相交流、互相鼓励，形成了良好的全民健身氛围。除了在社区组织健身活动，张吉康还积极参加各类社会公益健身活动。他经常受邀到周边社区示范表演，向更多的人传播全民健身理念。他的热情和坚持感染了无数人，许多人在他的影响下，开始关注自己的健康，加入到健身的行列中来。

如今，张吉康已经成为了邻里之间的名人，他的故事也在社区内外广为流传。当被问及为什么如此热衷于推广全民健身时，张吉康笑着说：“健康是人生最大的财富，我希望通过自己的努力，让更多的人拥有健康的身体和积极的生活态度。全民健身，不仅仅是一句口号，更是一种生活方式。”



常熟「村跑」助推乡村振兴

本报讯 随着一声清脆的发令枪响，800多名来自江苏常熟及周边地区的跑友们在奥运会女子马拉松铜牌得主、马拉松世界冠军周春秀的引领下，如离弦之箭飞驰而出。2025年常熟“村跑”首站在常熟经开区（碧溪街道）文体中心启幕。

在奔跑队伍中，既有当地居民，也有“新常熟人”。此次首站活动中，6个来自经开区的特色跑团格外吸睛，汽车及零部件产业链跑团、海洋经济跑团、低空经济跑团等各展风采，不仅为“村跑”增添了独特魅力，也让参与者深切感受到地方“有温度”的营商环境。汽车及零部件产业链跑团跑友侯丽丽在常熟经开区工作多年，她说，村跑给各企业间提供了更多的交流机会，也展现了年轻人的朝气。

在“村跑”的起点和终点，碧溪特色农产品、非遗手工艺品、诱人美食、花卉绿植等摊位鳞次栉比，让大家在畅享运动快乐的同时，还能大饱口福，尽情领略乡村韵味。近两年，常熟“村跑”赛事影响力持续飙升，2024年参赛总人数突破1.5万人次，让更多人感受到常熟这座山水之城的自在惬意

的独特魅力，品牌效应愈发显著。比赛为广大跑友精心准备了丰厚奖品，各组冠军可专享“直升机云端漫游常熟”的机会，领略虞城江南水乡的迷人风貌，持续点燃乡村文旅融合发展的新引擎。江苏省体育局群众体育处处长李芳说，体育具有健康促进、文化传播、经济赋能等多重属性，常熟村跑充分发挥体育的作用，出门就是赛道，家门口就可以参赛，把家门口的健身步道变成增强农民体质的健康路，变成助力农民增收致富路，变成提高农民生活品质的幸福路。

（部国华）

贵州“村超”一赛火带百业兴

张博宸

“第一次来到现场感觉氛围特别好，这也是乡村振兴的成果，我下次还会来。”重庆游客陶吉吉激动地说。近日，2025年第三届贵州“村超”开赛，从2023年的20支球队到2024年的62支球队，再到2025新赛季108支村级足球队，赛事规模连创新高。

贵州省榕江县“村超”办公室相关负责人表示：“预选赛要踢265场。在预选赛阶段，首次引入欧冠赛制的主客场交叉双赛淘汰制，即20个小组采用组内单循环的方式，每组前两名晋级40强，在40强淘汰赛阶段继续沿用该赛制，同时在对阵方面考虑各支队伍实力要尽可能相对公平公正，用两周时间决出20强，然后开启村超联赛的正赛。”

一赛火带百业兴。“村超”举办3年来依靠群众力量开展乡土中国的体育、文化、艺术活动，通过与全国各省市携手共创流量密码、共享快乐足球，把赛事打造成县域乡村振兴、文旅发展新引擎。至今，“村超”全平台综合浏览量超900亿次，吸引1669万余人次游客前往观赛，助推榕江县在2024年实现接待游客超903万人次，旅游综合收入约190亿元，先后吸

引30余家知名企业签约合作。蛇年春节期间，榕江县所在的黔东南州初步测算共接待游客436万人次，实现旅游综合收入44亿元，均实现同比增长超10%。

在为来自社会各界的足球爱好者提供展示运动技艺的绿茵场的同时，“村超”已有来自法国、利比里亚、美国等50多个国家（地区）的超1100名球员参赛，埃塞俄比亚球队的热情洋溢、香港明星足球队的风华绝代、多民族特色服装与民间艺术的集体展示……一个乡土中国的品牌赛事成为国内国际社会观察中国式现代化实践的窗口。

根据赛事方案，首届“村超”全国赛将分两个阶段进行——2025年3月至7月举办全国各省市赛区赛事，决出各省市区冠军；2025年7月至8月在榕江县举行全国总决赛，各省市区冠军参与角逐全国总冠军。目前，贵州“村超”组委会已向全国发出赛事举办城市的报名邀请，之后，将在新媒体传播、足球人才培养、赛事运营、品牌打造、内容呈现、赛事直播等方面进行深入交流。贵州省人大代表、榕江县委书记徐勃说：“希望通过‘村超’让世界感受到中国乡村的活力，为全世界人民搭建一个体育和文化交流的平台。”