

全民健身是人民增强体质、健康生活的基础和保障,身体健康是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。夏日,或晨光微曦,或晚霞映天,在我市各个公园、广场,活跃着一个一个充满活力的运动身影。近年来,我市健身设施日臻完善,健身氛围日益浓厚,全市各相关部门广泛开展全民健身活动,积极引导健康生活方式,推动全民健身与全民健康深度融合,不断增强广大群众体育健身意识,全民健身、全民运动已经成为我市一道亮丽的风景。

运动健身体现一个城市的综合实力,反映一个城市的整体素质和精神面貌。如今,我市各大公园广场、街头角落,随处可见共享健身器材,市民用各自喜爱的方式参与全民健身运动,为身体带来健康、为生活增添色彩,更为城市发展赋予无穷的活力。

### 小手拉大手 奔跑在夏天

为进一步增进亲子感情、促进幼儿身心健康、培养幼儿的团队精神和竞争意识,近日,东丰县第五幼儿园举办了一场亲子迷你马拉松活动,孩子和家长们在夏日的阳光下一起快乐奔跑,共同享受健身乐趣。

活动现场,小运动员们身穿运动服、脸上画着显眼的彩绘,在签到墙上认真签下自己的名字,仿佛与健康签下一份庄严的承诺。幼儿园教师表演了青春洋溢的开场舞,把活动预热的氛围感拉满。四名小护旗手手持国旗,迈着整齐的步伐庄严入场,活动正式开始。

随着起跑的哨声响起,各组家庭都争先恐后地冲出起跑线,开始一场别致的亲子马拉松旅程。比赛过程中,孩子和家长相互鼓励:“再坚持一下就到啦!”“爸爸,我们一起加油!”“妈妈,我们一定可以跑到终

点”……小朋友们汗涔涔的脸上写满“挑战”与“坚持”,孩子和家长小手拉大手,在彼此陪伴中勇敢前行。当冲到终点的那一刻,他们脸上洋溢的喜悦无比明媚。

参加迷你马拉松的小朋友纷纷展现了自己的实力,在家长的引导下快乐地跑、坚持跑下去。“今天跑步虽然累,但是也很开心,妈妈一直在为我加油鼓劲,最后我比妈妈还先跑到终点。”小朋友陆艾琳笑着说。一旁的爸爸也表示:“学校搞这次活动,拉近了我和孩子之间的距离,也锻炼了孩子的身体。希望学校可以多多举办这类活动,让家长和孩子一起互动娱乐。”

此次活动不仅锻炼了孩子们的意志,增强了体质,也让家长在活动中倾听孩子的需求,更好地支持、鼓励和陪伴孩子成长。

### 文体广场让全民乐享“快乐健身”

伴着夏日的晚霞走进渭津镇,最热闹的地方当属渭津镇文体广场了。随着灯光舞动的喷泉水流,在微风的吹动下给你带来片刻凉爽。广场正前方文化宣传墙上“奋力实现中华民族伟大复兴的中国梦”标语格外醒目,激励着渭津镇人在全面推进乡村振兴的道路上踔厉奋进、阔步前行。篮球场、足球场、百姓大舞台、灯光等设施一应俱全。当下,到文体广场健身娱乐成为居民新的业余生活方式,而广场上最受欢迎的场地非篮球场莫属。

自从篮球场建好后,不仅给篮球爱好者提供了舒适的运动环境,还成为渭津镇的一个重要“聊天室”,进一步拓展了公共文化阵地,丰富了广大群众的业余文化生活,提升群众的获得感、幸福感。“我们年轻人平时就喜欢打打球,寒暑假也会带着孩子一起玩,周末还会组团打比赛。自从有了这个篮球场,我们打篮球热情更高了。每到节假日,平时不常见的朋友晚上吃完

饭就会约在球场,切磋一下球技,聊聊最近的生活工作。”居民李先生说。

穿着篮球服、抱着篮球的渭津镇小伙子于靖宸高兴地告诉记者,自从修建了这个篮球场,他们每天放学了都要过来玩一会儿,终于能在家门口相约打球了。“我一直很喜欢打篮球,以前要跑到离家很远的中学校,来回一趟距离有点远。自从建好这个文体广场后,我们一群玩得好的伙伴经常在这里打球,还可以和家人一起散步、晒太阳,看镇里举办的文娱活动。”于靖宸说。

建设文体广场是贯彻落实全民健身与全民健康深度融合的一项具体措施。近年来,渭津镇坚持党建引领,积极开展体育助力乡村振兴工作,推动在乡村构建更高水平的全民健身公共服务体系,更好地发挥体育在满足人民群众美好生活向往、助力乡村振兴的重要作用,走出一条体育特色乡村振兴道路,让广大群众亲身感受到乡村新貌。

### 全民健身走 健康不止步

为积极宣传全民健身理念,提高干部职工的体质素质和健康水平,倡导“我运动、我健康、我快乐”的全民健康生活方式,近日,由龙山区委、区人民政府主办,区文旅局、直机关党工委承办,龙韵文旅集团协办的龙山区2023仁和康健杯“为美好、不止步”全民健步走活动如期举行,区机关和乡(镇、街道)干部职工以及徒步协会会员共计500余人参加活动。

健步走活动以“为美好、不止步”为主题,以区政府为起点、向阳山公园为终点,全程6.2公里。8时整,健步走活动正式开始。参赛队员个个英姿飒爽、精神抖擞,呼吸着新鲜的空气,脸上洋溢着轻松愉悦的笑容,途经南门加油站—自然资源局

路口沿河景观带—蓝湾政务大厅—八一景观转盘—向阳分局路口—向阳山公园,沿着此路线,迈着矫健的步伐,相互鼓励,携手前进,用健康快乐的方式传递正能量。经过几个小时的行程,全体人员胜利抵达终点,展现了良好的精神风貌,增强了归属感、使命感和团队凝聚力。

此次活动旨在通过健步走的形式,倡导健康文明的生活方式,进一步提振全区广大干部群众干事创业的精气神,积极培养创先争优的团队精神,在全区范围内掀起新一轮全民健身热潮,激励全区广大干部群众以更饱满的精神状态投入到“五个新龙山”建设的火热实践中,为全区经济社会高质量发展作出新的更大贡献。

# 夏日清风起 全民健身忙



### 奋勇争先 “乒”出风采

为丰富社区居民的文化体育生活,提高居民参与体育活动的积极性,引导居民积极参与体育锻炼、营造健康社区的良好氛围,近日,由龙山区新兴街道主办的“平安杯”乒乓球友谊赛正式拉开帷幕。

本次比赛吸引辖区45名乒乓球爱好者报名参与。在新兴街道党工委书记致辞结束后,比赛正式开始。后台等待已久的老年队第一组参赛选手们已摩拳擦掌、跃跃欲试。在观众们的注视下,两位选手使出浑身解数挥拍击打,乒乓球在球桌之上来回跳动,漂亮的抛球、凌厉的扣球、精妙的旋球……充分展示着国球魅力,赢得观众阵阵喝彩。

几场老年组对决后,迎来了女子组对决。每位选手英姿飒爽,比赛中态度认真、动作严谨,展现出巾帼不让须眉的风采。

最后进行的是青年组对决,一个个活力十足的青年选手在比赛初期便拼尽全力,攻守之间尽显他们的对决智慧。

整个赛程紧张而激烈,选手们个个精神饱满、全身心投入。参赛选手本着“友谊第一、比赛第二”原则,在进退交错中展示风采,赢球击掌庆祝、失球拍肩鼓励,充分展现了团结拼搏的精神风貌。比赛现场热火朝天,比赛氛围紧张激烈,现场人声鼎沸,居民们兴致高涨,不时传来呐喊声、欢笑声,活动现场热闹极了。

“平安杯”乒乓球友谊赛展示了社区乒乓球爱好者高超的球技和良好的精神风貌,丰富了辖区党员干部的业余生活,有效增进了基层党组织与辖区居民的凝聚力,真正发挥了基层党组织引领群众、组织群众、动员群众的正向作用。

### 舞动健康风采 炫出美好生活

为丰富广大群众的精神文化生活,引导广大群众增强体育健身意识、营造浓厚的全民健身氛围,近日,由西安区文旅局与区文化馆共同举办的西安区市民文化节暨舞动新时代“跳起来”群众广场舞展演活动在我的家园小广场举行,来自各社区的26支秧歌健身舞队积极参与。

活动在600人齐跳《天南地北唱中华》的表演中拉开序幕。热闹的秧歌表演不断变换着队形,腰鼓表演气势十足,更有健身球、伦巴、花棍等不同的表演团队登台献艺。展演现场气氛热烈,参演队员们精神饱满、活力四射,一曲曲舞蹈或婉约柔美、或激情澎湃,或灵动飘逸……不时收获观众阵阵掌声。此次比赛不仅为广大广场舞爱好者搭建了交流展示的平台,更展现了西安区人民

群众积极向上的精神风貌。

“能参加演出很高兴、很兴奋。希望以后能举办更多活动,让我们有更多机会展示自己,也希望更多人加入广场舞运动中来,大家一起快乐健身。”参加演出的舞蹈队队员说。面对高质量的演出,参与者何丽娟十分感慨:“我们这个舞蹈队是西安区第一支健身舞蹈队。从2005年到现在,创作了很多舞蹈节目。我们24个人真的是老有所乐,通过跳舞、健身,不仅收获了健康,也促进了社会和谐。”

此次展演活动以群众喜闻乐见的广场舞健身活动形式,引导群众积极参与全民健身活动,提升全民身体素质,掀起全民健身新热潮,营造健康积极向上的全民健身社会氛围,为西安区实现体育强区作出新的贡献。

### 智能设施“新上架” 开启健身新体验

“真是太好了,广场上又新添了这么多健身器材,以后锻炼的项目就更多了,真为居民办实事啊!”“这些新奇智能健身器材让以后的锻炼更方便了!”近日,西安区矿山博物馆广场健身区域新增了一批智能健身器材,居民们看着安装师傅忙前忙后地搬运智能健身器材,流露出满满的期待。

据悉,新安装的智能健身路径把运动健身与智能体验相结合,配备了液晶显示屏、蓝牙音响等智能化设备,采用太阳能供电照明。与其他健身器材不同的是,市民运动结束后,智能健身路径自动语音播报运动的时间、次数、消耗热量等数据,可以让锻炼者了解相关健身数据,使健身更环保、更智能、更科学、更

有趣。智能健身路径就是在全民健身“动起来”的基础上聚焦“科学健身”,通过新颖智能的健身路径,进一步提高群众健身积极性,使“全民健身、健康中国”理念深入人心。

近年来,我市按照全民健身公共服务均等化、服务供给多元化、资源布局基层化原则,加快实施全民健身计划,着力构建更高水平、更加智能的全民健身公共服务体系,积极提升群众体育生活满意度,以全民健身“小切口”促进民生福祉提升工程“大成效”。下一步,我市将继续加强体育工作,促进群众体育全面发展,广泛开展以人民为中心的全民健身活动,带动更多群众参与体育健身运动中,使健康生活理念越发深入人心。



- ①东丰县第五幼儿园亲子迷你马拉松活动让孩子和家长们在快乐奔跑中共享健身乐趣。
- ②东丰县渭津镇文体广场新建的篮球场吸引很多篮球爱好者在此切磋球技。
- ③龙山区全民健步走活动的开展,进一步提振了机关干部干事创业的精气神。
- ④“平安杯”乒乓球赛丰富了辖区党员干部的业余文化生活,增进了基层党组织与辖区居民的凝聚力。
- ⑤“跳起来”群众广场舞展演活动为广场舞爱好者搭建了交流展示的平台。
- ⑥西安区矿山博物馆广场健身区的智能健身器材让健身爱好者锻炼健身更科学、更健康、更智能。