

“现代化最重要的指标还是人民健康”

——写在第15个全民健身日之际

成都大运会洋溢青春风采，贵州乡村体育挥洒健康活力……8月8日，中国将迎来第15个全民健身日。

让更多中国人身体壮起来、精神强起来！自2009年确立全民健身日以来，“运动是良医”深入人心。目前，我国人均预期寿命提高到78.2岁，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

“现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央将全民健身上升为国家战略，广泛开展全民健身活动，推动全民健身和全民健康深度融合，引领全民健身和卫生健康事业实现全方位进步，取得历史性成就。

活力中国：全民健身事业迎来大跨越

成都，第31届世界大学生夏季运动会。

7月28日，圣火经一点燃，光芒盘旋上升，古老的“太阳神鸟”仿佛展翼腾飞。113个国家和地区的6500名运动员相聚于此，共同见证体育的魅力。

“欢迎大家到成都街头走走看看，体验并分享中国式现代化的万千气象。”开幕式欢迎宴会上，习近平总书记发出诚挚邀请。

百年变迁，缩影于此。体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。

“体育强则中国强，国运兴则体育兴。”2017年8月27日，习近平总书记在会见全国体育先进单位和先进个人代表时强调，体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。

每一场运动盛会，都在向世界展示活力的中国；每一个跃动身影，都映射着人民群众对美好生活的向往。

北京，国家速滑馆“冰丝带”，诞生了多项奥运纪录。作为最早对公众开放的北京冬奥场馆之一，这里成为众多冰雪爱好者“打卡”的新地标。

融入敦煌壁画元素的滑雪大跳台“雪飞天”、国内第一条雪车雪橇赛道“雪游龙”……奥运荣光载入史册，一大批优质运动场地设施兴建并开放，中国“带动三亿人参与冰雪运动”成为现实。

2022年1月4日，习近平总书记在第五次实地考察北京冬奥筹办工作时深刻指出：“从体育强国到健康中国，人民的健康、人民的体质、人民的幸福，都是一脉相承的。这是全面小康、全面现代化的题中之义。它的意义，小中见大。”

节气之美

立秋也有“早”“晚”之分？

新华社天津8月7日电（记者 周润健）“云天收夏色，木叶动秋声。”北京时间8月8日2时23分将迎来二十四节气中的立秋。从此时节，阳气渐收，万物内敛，开始从繁茂成长转向成熟结果。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，虽然这个节气名带“秋”字，但立秋只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的人秋。气候上划分季节主要依据“候平均温度”的变化来定，即当地连续五天的平均温度在22摄氏度以下，才算进入气候意义上的秋季。

立秋后，热气消散和气温降低都尚需时日，我国很多地方仍处在炎热的夏季之中，有民谚说“立秋反比大暑热，中午前后似烤火”。

7月11日入伏后，已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们，无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此，我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

一般来说大致有两种不同分法：第一种分法，以农历七月为参照，如果立秋时

还没有进入农历七月，那么就称为“早立秋”，反之，若立秋时已进入农历七月，就是“晚立秋”，如此，今年立秋对应的农历日期为六月二十二，属“早立秋”；第二种分法，以时间点来划分，0点至12点为“早立秋”，12点至24点为“晚立秋”，如此，今年立秋属“早立秋”。

源于此，民间也产生了不少谚语、俗话，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等。

由国庆表示，这些民间俗语来自祖祖辈辈口耳相传，虽然有一定道理，却并没有严谨的科学依据，而影响气候的主要因素是太阳辐射、大气环流和人类活动等，因此，立秋是早是晚，和天气热不热之间没有明显对应关系。

立秋无论早晚，炎热的气温已到尾声，时节向着“秋意渐起”行进。落叶知秋，岁月迎丰，秋季是收获的季节，也是让人产生无限憧憬的季节。让我们在“咬秋”“摸秋”“贴秋膘”等民风民俗活动中一起迎接立秋的到来，齐齐道一声“天凉好个秋”。

立秋后，热气消散和气温降低都尚需时日，我国很多地方仍处在炎热的夏季之中，有民谚说“立秋反比大暑热，中午前后似烤火”。

7月11日入伏后，已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们，无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此，我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

一般来说大致有两种不同分法：第一种分法，以农历七月为参照，如果立秋时

推进体育强国和健康中国建设，实施全民健身战略，新时代谱写的现代化乐章致广大而尽精微。

站在中华民族伟大复兴的战略高度，对体育高质量发展作出重大部署；把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点……以习近平同志为核心的党中央为新时代全民健身事业统揽全局、系统谋划，作出加快建设体育强国的重大决策部署。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要明确提出到2035年建成体育强国、健康中国的目标。

颁布“十四五”体育发展规划，修订体育法，征求全民健身条例修订意见，制定全民健身计划、实施青少年体育活动促进计划……全民健身有了系统性、全方位的政策保障。

紧紧围绕满足人民群众需求，构建更高水平的全民健身公共服务体系，千方百计解决“健身去哪儿”的难题——高架桥下建起运动公园，废旧厂房化

体育园区，“15分钟健身圈”遍布城乡，“运动教育”成为热门选项。

“村超”，一个接地气的名字。进入夏天，西南大山里的这项业余足球赛事“火”遍大江南北。

赛场上，球队由当地村民选手“拼凑”而成：种菜的、卖鱼的、建筑工人、饭店厨师……他们因为热爱体育而走到一起。

现场数万观众山呼海啸，社交媒体上亿万人次围观，体育迸发出的“幸福能量”扑面而来，展现出凝心聚气的强大精神力量。

体育强国的基础在于群众体育。迈向体育强国之路，是追求更快、更高、更强、更团结、更愉悦的健康之路。

截至2022年底，全国体育场地共有422.68万个，体育场地面积37.02亿平方米；经常参与体育锻炼的人数超5亿，城乡居民达到国民体质测定标准合格以上的人数比例达到90%以上……

从贵州的“村超”“村BA”，到海南的“村排”，再到湖南、广东的龙舟赛，极大激发了亿万人民的体育热情，群众体育澎湃的内生动力，成为中国加快建设体育强国、推进全民健身的一个新注脚。

健康中国：加快向“以人民健康为中心”转变

习近平总书记强调，体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进

人的全面发展的重要手段。

7月23日，经过较长时间筹备，福建省体育与卫生健康融合协会正式成立。

这个由当地体育局和卫生健康委共同发起的组织，将着力发挥体育在疾病预防、治疗与健康促进中的作用，推动全民健身和全民健康深度融合。

“要推动健康关口前移，建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。”2020年9月22日，习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上强调。

“健康是1，其他都是后面的0。”

全民健身推进健康关口前移，加快从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”，中国不断开创运动促进健康新模式，一切努力都是让健康这个“1”更加坚实。

引导百姓想运动、能运动、健身、健康加速融合——

张家口崇礼，国家跳台滑雪中心“雪如意”脚下，山地自行车、定向越野、登山等数十项户外活动项目，吸引了天南海北的游客。今年10月底前，河北省将建成15个健身与健康融合示范中心。

江苏，建有12个省运动促进健康中心试点单位、100个基层慢病运动健康干预单位、134个省级以上体质测定与运动健身指导站，体卫融合工作机制加快完善。

全国超过96%的县区开展全民健身生活方式行动，建成健康食堂、健康步道等健康支持性环境8万余个；大力推动群众体育和竞技体育全面平衡发展，不断提升人民健康水平；居民健康素养水平提升到25.4%……

“运动处方”防未病，全民健身成社会新风尚——

一张桌、几把椅、若干成员，曾是成都老体协初创的全部“家当”。成立之初，成都仅有6个老年体育组织。现在，全市老年体育组织超过3500个，覆盖近300万老年人。

协会研发桌上冰壶项目，创编全国健身球规定套路……在他们眼里，运动不仅仅属于年轻人，也属于成都的“老果果”们。

八段锦、五禽戏的练习音乐，在城市公园响起；“运动处方”走近更多高血压、糖尿病、肥胖等慢性病患者……“多锻炼、少生病”，科学锻炼防未病成为更多人的坚持，喜爱健身、追求健康的观念蔚然成风。

“体医融合”持续推进，高质量的健身“火”起来——

划船机训练，卧式健身车……上海徐家汇赵巷

片区的长者运动健康之家，已有不少老年人前来锻炼身体。100多位老人在这里都有单独的健康档案。