

健康是1,其他都是后面的0

从全民健身日看健康中国新坐标

8月8日,是第17个全民健身日。

健康是1,其他都是后面的0。

从马拉松火爆,到骑行走红……

不断开创运动促进健康的新模式,是为了让健康这个“1”更加坚实。

全民健身不仅是一种生活方式,更成为推动健康中国建设的重要力量。



新华社发



选手们参加建德17℃新安江“夏日冬泳”挑战赛。

新华社发

运动处方防未病 健康关口不断前移

自2009年全民健身日确立以来,“运动是良医”的理念已深入人心。目前,我国人均预期寿命已提高到79岁,居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症……这些困扰现代人的健康问题,正通过“运动处方”得到有效防控。

第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加;在北京,打花棍、通背拳、抖空竹等传统体育展示教学活动走进社区;在浙江,八段锦、太极拳、健身气功教学培训,以及志愿服务队进校园活动通过面对面、手把手的方式,满足群众多元化健身需求……当下,全民健身已成为社会的一股强劲热潮。

智能手环记录步数、AI健身镜纠正动作……“互联网+健身”让科学运动触手可及。

为进一步推动健康关口前移,提高群众科学健身素养,2024年6月,国家卫生健康委等部门启动为期三年的“体重管理年”活动,提出扩大健康小屋社区覆盖范围,打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境;加强健康单位建设,鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。

不仅是强身健体的方式 更是防治慢性病的良方

数据显示,我国经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%,重大慢性病过早死亡率下降到15.0%,全民健康水平持续改善。

随着“大卫生、大健康”理念深入人心,运动不仅是强身健体的方式,也是防治慢性病的“良

方”。从“治已病”到“防未病”,健康理念的转变不仅减轻了医疗负担,更让更多人体验到运动带来的身心愉悦。

全民健身与全民健康深度融合,让更多人身体壮起来、精神强起来。体育强则中国强,国运兴则体育兴。国家的百年变迁,往往缩影于国民的身心健康。

在校园里,体育课不再是“可有可无”的配角,而是培养学生身体素养、团队精神和意志力的重要课程;在家庭中,父母带着孩子跑步、骑行,运动成为亲子互动的纽带……

从贵州“村超”到江苏“苏超”,现场数万观众的呐喊助威,社交媒体上亿万人次的围观,掀起“体育+”的热潮,火爆“出圈”。这些现象级赛事,不仅展现了全民健身的热情,更凝聚起强大的精神力量。

从体育强国到健康中国 14亿人的幸福一脉相承

高架桥下建起运动公园,废旧厂房化身体育园区,“15分钟健身圈”遍布城乡,“运动教育”成为热门选项……紧紧围绕满足人民群众需求,更高水平的全民健身公共服务体系加快构建。

社区内、校园里、广场上,人头攒动的球馆、挥汗如雨的24小时健身房……处处展示着健康中国的活力,映射着人们对美好生活的向往。

来自国家卫生健康委的数据显示,我国居民健康素养水平从2019年的19.17%提升至2024年的31.87%。这背后,是从“以治病为中心”到“以健康为中心”的跃迁。运动是良医,健康是幸福。共同描绘健康中国的新坐标,让我们动起来!

【相关】

这些人得“减秋膘” 不然体重会狂飙

刚吞下一口炖得酥烂的红烧肉,长辈笑着说“立秋了,得多贴点秋膘才抗冻”,你是不是也默认了这是理所应当?可别急着动筷子,古时的习俗,到了今天却藏着“健康陷阱”。

立秋养生的关键点

脏腑调理:秋季需补养脾、肺、肾,增强免疫力以应对秋冬传染病。

食材选用:羊肉清炖适合脾胃虚弱者(热证者慎用),牛肉益气健脾(脾胃差者少食)。

润燥饮品:雪梨百合饮、菊花乌梅甘草饮、百玉润燥汤可缓解秋季燥证。

养肺技巧:早上进行慢跑等运动,多喝水,吸入水蒸气,通过大笑和扩胸呼吸增强肺功能。

“贴秋膘”可不能盲目

“贴秋膘”源于物质匮乏的古代。夏季人们食欲差、加上农耕劳作消耗大,立秋后便以肥腻肉食补营养、囤脂肪御寒冬,契合中医“秋收冬藏”理念。

如今餐桌早已丰足,居民肥胖率呈上升趋势。再盲目“贴秋膘”,过量油脂和热量会埋下糖尿病、冠心病等隐患,昔日救命的能量可能成为“甜蜜负担”。

“贴秋膘”的正确方式

饮食均衡:搭配果蔬、蛋奶、谷物等,多吃应季蔬果和粗粮,补充维生素与膳食纤维,减少摄入油炸食品。

肉类选择:遵循“多白少红”,优选鱼、禽等白肉,少吃猪

肉等红肉,控制每日鱼禽蛋瘦肉总量在120—200g。

因人而异:体虚者可借机进补,肥胖、高血脂人群需谨慎,避免暴饮暴食伤脾胃。

“贴秋膘”前先看体质

俗语虽然流传已久,但事实上,“贴秋膘”得先看体质,不是所有人都需要补。

体弱的人可适当吃一些健脾益气、滋阴润燥的食材,但本身健康的人就不必再补了。对于高脂血症、高血压等心脑血管疾病人群来说,还要警惕秋季长“秋膘”,避免加重身体负担。

上海中医药大学附属龙华医院老年医学科副主任医师王臻楠表示,此时养生,滋阴润燥比贴膘更重要。锻炼宜选早晚时段,选择打太极、散步等平缓项目。同时需避免在烈日下暴晒,以防中暑。

可以适当多吃滋阴食物,如莲藕、山药、银耳、甘蔗、秋梨、百合、香蕉、芦根、荸荠和蜂蜜等,防止秋燥伤人。

早上不妨喝一些芝麻、杏仁、糙米等熬制的杂粮养生粥,既可补充水分,养护肠胃,也有润肠通便的作用。

工作时喝一些枸杞蜂蜜茶、桂花绿茶等,可以提升精力。

秋季适合食用坚果来增强饱腹感,但由于坚果热量较高,需控制好量,以免适得其反。

立秋养生应顺应时节,科学“贴秋膘”,合理饮食与适度运动结合,方能守护健康。

综合新华社、科普中国报道