

# 健身器材多起来 市民生活“动”起来

本报记者 龙中华 摄影 于宏

近年来,我市围绕创建国家“全民运动健身模范市”,全力推动全民健身和全民健康深度融合。如今,全民健身赛事活动不断丰富,公共体育设施不断完善,体育社会组织不断健全,公共体育服务能力不断增强,满足了市民日益增长的运动健身需要。



居民在小区锻炼



市民在公园健身

## 现状

### 日子越过越好 健康不容乐观

家住恒圆魏都小区的晓文,今年38岁,在御东某单位上班,平时工作较忙,很少运动,饮食方面也不节制,多年来一直较胖,两年前患上高血压、冠心病。

家住凯德世家小区的关女士告诉记者,她儿子今年23岁,去年大学毕业后一直没有找到合适的工作。儿子很少与他们同住,单独住在家里为他准备的婚房。儿子整天玩电脑游戏,甚至连吃饭都不愿意下楼,而

是通过手机点外卖。年纪轻轻身体虚弱,走一段路就喊累,这让关女士非常担心。

记者了解到,如今这样的宅男宅女不少。

幸福里小区居民顾先生说,儿子今年11岁,体重就达60公斤。由于平时学习忙,很少运动,加上长辈过度“喂养”,结果搞成小胖了。他担心孩子健康,希望他加强运动、注意饮食,可孩子一出门就打的,

根本不想走动,更不愿锻炼身体。

记者调查发现,如今有不少学生族、上班族,每天几乎都是两点一线,要不距离太近,要不车上车下,缺少必要的运动锻炼。加上生活好了,营养过剩,出现了高血压、冠心病、糖尿病等“富贵病”,且这种患病人群呈现越来越低龄化趋势。而生活中,受疲劳、心绪不宁、乏力、失眠等亚健康困扰者更多。

## 保障

### 政府加大投入 体育设施日增

国家“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出,推进实施健康中国和全民健身战略,构建更高水平的全民健身公共服务体系,加快体育强国建设。国家还出台了“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案。

2021年市政府十大民生实事,其中一项就是实施50个社区全民健身惠民工程。

市体育局群众体育科负责人告诉记者,我市越来越重视健身器材的投放和群众性体育活动的开展。2018年、2019年,为232个移民新村配置健身器材232套1551件,2020年完成了移民新村精品工程建设,为41个移民新村配置健身器材451件。大力实施行政村农民体育健身工程,2019年为11个行政村配置健身器材165件,2020年为26个行政村配置健身器材442件。

2017年,建成左云县马道头乡、灵丘县赵北乡两个乡镇农民体育健身广场;2018年,建成阳高县杏泉峪登山步道、左云县自行车道设施项目;2020年,建成阳高县全民健身中心、浑源县全民健身中心、广灵县高山草甸甸顶山地自行车骑行道。

我市还将御河生态园和文瀛湖公园确定为市体育公园。2019年建设了环古城健身步道,配置健身器材60件。2020年,在大同公园、文瀛湖公园等建设20公里全民健身智慧步道。将为民富社区、惠民里社区等50个改造后的老旧小区配置健身器材。

平城区也大量投放健身器材进社区。2020年,为改造后的建设里社区、西马路社区等老旧小区发放30套240件室外健身器材,为部分学校配设室外篮球架和乒乓球台。

## 变化

### 运动有益健康 环境利于健身

种种健康问题的不断出现,引起人们的高度关注和重视。

生命在于运动,运动有益健康。记者调查发现,由于健康、亚健康问题频发,加上生活品质不断提升,人们的健康观念越来越强,越来越多的市民开始重视起运动锻炼,甚至小区有没有健身器材,成为选购新房的重要考量之一。

在小区、广场、公园,随处可见主动参与运动健身的市民,越来越好的空气质量,越来越美的生态环境,越来越多的运动场地、健身器材,为市民提供了良好的运动空间和健身帮助。

14日,记者在城墙带状公园西南侧看到,不少市民在十几套健身器材上锻炼身体,有大人,也有孩子,大家一边锻炼一边

聊天,其乐融融。在大同公园、御河生态园也有大量健身器材,健身的市民同样不少。在文化里、康乐里等小区,记者也发现很多市民在楼下用健身器材锻炼身体。

走访中,市民姜先生说,如今我市居民小区、公园、景区健身器材越来越多,这些健身器材给居民提供了很大方便,人们可以随时随地锻炼,体质会越来越好。

## 科普

### 各种健身运动 促进身心健康

记者走访发现,一些上班族,多数成天坐在办公室工作,不少人感到腰酸背痛,回家后躺在床上不想动,时间一长,身体出现了这样那样的亚健康问题。市三医院刘国强大夫告诉记者,长期坐办公室的人,下班后换一种姿势健身更好,如跑一跑、做做健身操等,可以减少腰酸背痛和疲劳。

大同大学从事体育教学多年的于老

师说,如今健身器材种类很多,从功能上来说,有锻炼腿、腰、臀部、关节柔韧的,强肝健脾的,调整内分泌、舒经活络的,还有增强消化道、心肺功能与协调能力的,等等。市民要根据自己的实际选择健身器材,如,跑步机主要用以训练腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺功用;美腰机可对腰部、背部作放松按摩;划船器主要用来增强手臂力气、背阔肌;健美车与骑自行车相同,能

够增强腿部力气和心血管功能;健步车主要用以训练腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

市体育局一位工作人员告诉记者,居民小区的健身器材不仅具有健身功能,还有其他作用。居民可通过下楼运动增加沟通、互动,增进邻里情感,促进邻里和谐;对年龄偏大的人来说,可促进互相交流,减少孤独寂寞;对孩子而言,可通过锻炼交朋友,培养交际能力等等。

文明城市 健康发展

## 让城市更文明 让生活更美好