

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。



||| 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并不少。

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。

||| 变化 |||

运动有益健康 环境利于健身

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；划船器主要用以增强手臂力气、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。

||| 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。

文明城市 健康发展

让城市更文明
让生活更美好

中共大同市委宣传部 宣
大同日报社