



全民健身足球赛为足球爱好者提供平台。



公园内,毽球运动有着广泛的群众基础。



市民在新修建的健身步道锻炼身体。



太极扇表演。

健康宁夏画卷,从你我的行动中落笔

——聚焦第17个“全民健身日”

本报记者 王刚 文/图

8月8日是我国第17个“全民健身日”。从城市社区到乡村广场,从校园操场到企业园区,全区各地以“全民健身动起来 健康宁夏共前行”为主题,开展形式多样、内容丰富的全民健身活动,生动展现了新时代全民健身事业的蓬勃发展。



水上项目为健身提供新选择。



室内滑冰场人气足。



新引进的体育项目正在吸引更多的年轻人参与。



全民健身热潮中,骑行成为热门运动之一。

建设高质量全民健身公共服务体系

“农村没有城市大道上的车水马龙,早上喂完牛羊,微信群里打个招呼,大家就出来了,跑步这种运动在农村就是最简单、最高效的锻炼方式了。”8月2日6时,永宁县李俊镇王团村一处乡间小道上,56岁的王波像往常一样开始3公里慢跑。

每天清晨,在公园、广场、乡间小道、居民小区,群众用自己喜爱的健身方式开启新的一天。每到傍晚,广场、公园再次热闹起来,广场舞、健身操、舞得火热、跳得畅快……蓬勃开展的全民健身活动,为老百姓带来实实在在的好处,也让全区各地处处洋溢着运动的气息,充满朝气与活力。

“有地方健身”是广大人民群众所想所盼,也是开展全民健身工作的突破口。近年来,自治区体育局以便民惠民为主线,不断打通服务群众健身的“最后一公里”,开展了许多生动实践。

截至今年上半年,自治区体育局以及各级体育部门不断完善全民健身设施,在300个行政村分层实施村级农民健身工程提档升级项目,为500个小区配建乒乓球台等设施。全区500个“国球进社区”项目和乒乓球篮球进小区项目已完工415个。已建成体育公园17个,国家“十四五”体育公园建设指导目标任务完成率213%,排名全国第二。全区人均体育场面积3.51平方米,位列全国第三。

今年5月,2025年全国第六次国民体质监测(贺兰站)在金贵镇幼儿园拉开帷幕。这是5年一次的全国国民体质监测首次覆盖至贺兰县乡村幼儿园。

带着孩子参加体质监测的段婷说:“这样的活动,免费为群众提供体质监测和科学运动咨询,让我们在家门口就能享受体测服务。”

自治区体育局以及各级体育部门聚焦群众健身需求,组织开展全民健身“七进活动”,深入机关、企业、社区、乡村等开展科学健身指导志愿服务和国家体育锻炼标准推广,指导服务超2万人次。完成2025年全民健身活动状况调查和第六次国民体质监测工作。修订《宁夏回族自治区公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助资金管理办法》,持续做好公共体育场馆向社会免费或低收费开放工作。

此外,自治区体育局以及各级体育部门优化提升全民健身组织网络。完成宁夏体育总会第七届理事会换届工作,指导5个体育社会组织完成换届工作,对6个体育社会组织完成年检工作,新成立宁夏匹克球运动协会。修订了《宁夏社会体育指导员管理办法》,新培训各级各类社会体育指导员350名。

全民健身新场景 赛事经济添活力

今年“五一”期间,由体育协会牵头举办的“塞上江南 运动宁夏”2025首届吴忠全国风筝精英赛暨万人风筝嘉年华等赛事,辐射带动吴忠市光耀美食街、万达文旅小镇、金积镇、古城镇、东塔寺乡等8个分会场开展文旅促消费活动,累计接待游客67万余人次,带动消费3300万元。

这是自治区体育局以及各级体育部门推动全民健身带动赛事经济的一个缩影。

“能在风景这么美的吴忠比赛,感觉很不一样。”来自重庆沙滩排球代表队的队员高月云说。前不久,2025年全国沙滩排球巡回赛暨第十五届全运会沙滩排球资格赛在吴忠滨河体育运动公园开幕,吸引了来自全国各地的79支沙滩排球队,争夺全国巡回赛积分及第十五届全运会决赛入场券。

我区着力打造“塞上江南 运动宁夏”体育赛事服务体系,每月发布月度赛历,不断丰富全民健身赛事活动。今年上半年发布赛历6期,已举办县级以上各类全民健身赛事活动近400项(次),启动开展全区农民运动会、社区运动会、企业职工运动会、“宁BA”等赛事活动,引领带动各市、县(区)、街道(乡镇)、村(社区)、商圈组织开展丰富多彩、特色鲜明的各类全民健身活动,带动超过120万人次参与。特别是创新策划以“村BA”“社BA”“工BA”“企BA”为主题的“宁BA”

篮球赛事体系,共举行2129场次比赛,13000余名运动员参赛,观赛群众超140万人次。

同心县韦州镇甘沟村党支部书记张伟告诉记者,过去一到冬天农闲时,一些年轻人经常是家里、饭馆、棋牌室“三点一线”。近些年农闲时,村上隔三岔五开展赛事活动,大家参加比赛、锻炼身体,个人的状态、村庄的“精气神”都有了很大改变。

在推动全民健身带动赛事经济实践中,自治区体育局以及各级体育部门加强指导促规范,积极支持体育社会组织举办专项赛事。今年以来,全区体育社会组织举办赛事活动90多项,占举办赛事活动总数的29%以上,取得良好成效。在2025年第一届西北五省区青少年篮球俱乐部邀请赛中,共有108支队伍的1000余名青少年参加,带动1000余名外省(区)观众来宁观赛旅游。

“健身场所的不断完善,办赛水平的不断提升,品牌活动的不断增多,是吸引越来越多群众参与全民健身的重要因素。”自治区体育局群体处负责人张荣安表示,更多的参与人群,更实用的体育设施,更丰富的运动项目,更完善的赛事活动,从“全民健身”迈向“全民健康”,正在宁夏人奔跑的脚步中变为现实。

健康宁夏,从脚下开始

本报记者 王刚

想要绘就一幅“健康宁夏”画卷,应从何处起笔?答案清晰而坚定:全民健身,是浓墨重彩的一笔。

健康宁夏,并非医疗机构的单兵突进,而是全民共建共享的生动图景。健康中国战略的根基,正深植于每一个个体主动对健康的追求与认识中。当前,社会老龄化趋势加速,推动“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”——全民健身,正是这一转变的关键支点。

全民健身,堪称最具普惠性、最具成本效益的健康投资。世界卫生组织早有定论:在身体活动上每投入1元,即可在医疗支出上节约数元回报。在宁夏城乡,从晨曦公园广场的太极拳,到傍晚社区篮球场的青春跃动,从城市绿道上的矫健身影,到乡村体育设施的不断完善——这些生动图景,正是健康宁夏的基石。

当运动成为一种时尚,当健康成为一种追求,整个社会的健康素养和健康文化便得以提升。这不仅能提升群众整体健康水平,更能激发社会活力,凝聚奋进力量,为经济社会发展注入源源不断的健康动能。

然而,全民健身之路并非坦途。我区部分区域公共体育设施尚显不足,分布亦有待优化。科学健身指导之“渴”,城乡皆然。部分群众健身意识有待进一步唤醒。这呼唤着各方智慧与合力:政府需持续加大投入,织密设施网络,更让资源精准下沉至社区、乡村。社会力量应被充分激活,参与设施建设、赛事组织,点燃大众参与热情。

健康宁夏的画卷,正从你我脚下延伸,在塞上山川涌动起蓬勃的生命力量——这力量汇聚起来,终将形成健康宁夏最深厚、最活跃的支撑。

记者手记

健康宁夏,从脚下开始

本报记者 王刚

