

以全民健身托举健康中国

新华社记者

8月8日,我国第18个全民健身日如约而至。各地把体育活动办到群众家门口,推动体育生活化、健身常态化、健康全民化。

自2009年设立以来,全民健身日已从一年一次的活动日,延伸为贯穿全年的健康生活方式,拓展成惠及全民的鲜活民生实践。

——全民健身之要,在于夯实体育强国、健康中国的压舱石。

“我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业,推动全民健身和全民健康深度融合,向着建设体育强国、健康中国的目标不断迈进。”习近平总书记这一重要论述,指明了全民健身赋能体育强国、健康中国建设的意义所在和路径所向。

遍布城乡的“15分钟健身圈”不断完善,“村超”“城超”等形式多样的群众赛事活动蓬勃开展……截至2025年底,全国共有体育场地500.37万个,人均体育场地面积达3.11平方米,经常参加锻炼人数比例近四成。

全民健身公共服务体系越织越密,不断为体育强国筑牢坚实根基,持续为健康中国提供重要支撑。

“十五五”规划纲要首次将“加快建设体育强国”纳入“加快建设健康中国”篇章,提出“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”;《体育强国建设“十五五”规划》《全民健身计划(2026—2030年)》先后印发,共同勾勒出未来五年全民健身事业高质量发展的清晰蓝图。

从全民健身上升为国家战略,到“广泛开展全民健身活动”连续写入党的十九大、二十大报告,再到“十五五”开局之年一系列文件相继出台,全民健身的制度保障愈发健全。

各地各部门在行动。国家卫生健康委、国家体育总局等16部门联合启动“体重管理年”三年行

动;教育部“新春第一会”强调教育树立“健康第一”理念,要求落实中小学每天一节体育课;运动干预进入家庭医生签约服务包,健身设施与基层慢病管理服务点协同布局。

以全民健身托举全民健康,政策层面持续引领,社会关注也不断升温。

“体医融合”“运动处方”成为热词;“国家不让你胖”“国家喊你存肌肉”先后刷屏;一度“脆皮”的年轻人开始崇尚健身,并戏称为“备战奥运”——从“被动治病”到“主动健康”,从盲目节食到科学运动,健康与健身理念日益深入人心。

——全民健身之美,在于丰富幸福生活的新场景。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。习近平总书记以形象的比喻,阐明了健康的分量,也为全民健身事业标注了深厚的价值底色。

要夯实这个“1”,运动健身是经济有效的重要途径。

每天锻炼一小时,幸福生活一辈子。信念背后,是一个个真实场景:晨光熹微,城市公园健身族、暴走团成群结队;暮色降临,社区球场羽毛球、篮球赛轮番上演;“跑马”热如火如荼,“跑山”潮方兴未艾,越来越多的民众把运动健身融入生活日常。

没有全民健康,就没有全面小康。全民健身事业的发展,一头连着人民群众的幸福感、获得感,一头连着国家发展、民族进步的软实力。

各地精准对接群众需求,老旧小区边角地变身“口袋健身房”,公园绿地嵌入智能健身路径,滨河步道串联城市运动脉络。盘活闲置空间、补齐设施短板,群众健身从“去哪儿练”的烦恼变成“出门有”的便利。

体魄强健,才有生活滚烫;身心

安宁,方有岁月绵长。亿万百姓在运动中守住生命的“1”,万家幸福便有了牢靠的依托。

办赛、营城、兴业、惠民。从“村超”到“城超”,群体赛事活动遍地开花、持续火爆。

运动场上,奋勇争先、激情呐喊,城市乡村的精气神集中迸发,携手拼搏的向心力同频共振。

运动场下,“村超”持续将“观赛流量”变“文旅留量”,“苏超”实现“1元门票带动7.3元周边消费”,“赣超”拉动全省夜间消费总额同比增长30%……“票根经济”、文体旅商的创新链接,激活了产业新动能,促进了区域新发展,提升了群众获得感。

需求驱动供给,时尚引领消费。随着滑雪、越野、骑行、攀岩等新兴运动成为不仅限于年轻人的社交场,户外运动“玩”出个万亿级产业,冰天雪地正在变成金山银山。

当全民健身热潮在神州大地涌动,其释放的“乘数效应”已远超运动本身,在经济社会高质量发展中撬动更多消费新场景,注入更多民生幸福感。

——全民健身之本,在于守护民生福祉的生命线。

习近平总书记指出:“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。”

全民健身,根本是“民”,要义在“全”。它不是少数人的“竞技场”,而是全体人民的“生活场”。无论银发垂髫、城市乡村,只有全民共享运动红利,才能为增进民生福祉、厚植幸福根基注入源源不断的动能。

“体育锻炼多一些,‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些。”在习近平总书记的殷切关心下,青少年科学健身普及和健康干预写入政府工作报告,让孩子们“身上有

汗,眼里有光”的共识正在重构健康教育生态。

在“积极老龄观、健康老龄化”理念的指引下,运动在保障超三亿老年群体的身体健康、生活质量上发挥着不可或缺的作用。

服务“一老一小”等人群、推进城乡健身服务均等化、打造“全龄友好”健身空间,成“十五五”全民健身工作重点。

《全民健身计划(2026—2030年)》要求,中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,推广“长者运动健康之家”等社区多功能健身场所,并首次将外卖骑手、快递员等新就业群体纳入保障范围。

《体育强国建设“十五五”规划》提出,统筹城乡体育基础设施一体化建设,推动场地设施适老化、适儿化、无障碍建设和改造,不断满足全人群健身需求。

不分地域人群,无论年龄职业,健康中国的道路上,一个都不能少。

截至2025年底,我国国民体质合格率升至84.9%,优良率为30.9%。亿万百姓成为全民健身事业实实在在的参与者、受益者。

民是宗旨所系、人是价值所向。始终以人民需求为导向、以群众满意为标尺,全民健身之路在新时代中国越走越宽广。

如今,全国375个国民体质监测站点提供常态化服务,社区运动健康中心开展试点建设,部分三甲医院开设运动康复门诊……

当运动成为生活常态,健康成为民生底色,“健康中国”正在从政策文件中的宏大愿景,落地生根为百姓身边热气腾腾的日常图景。

每一张运动时的笑脸,每一场球赛的欢呼,都是这图景中最真实的笔触。以全民健身之姿,勾勒健康中国的生动剪影;以全民强健之势,汇聚奋进新征程的磅礴力量。

(新华社北京8月8日电)

田径——2026年全国锦标赛开赛



8月12日,2026年全国田径锦标赛在浙江衢州开赛。
图为8月12日,云南选手罗霞(前)在比赛中。罗霞在女子5000米决赛中以15分57秒38的成绩获得季军。
新华社记者 雒 圆摄

排球——U17女排世锦赛小组赛：中国队胜秘鲁队



当地时间8月11日,在智利圣费利佩举行的2026年国际排联U17女排世锦赛小组赛中,中国队3比0战胜秘鲁队。
图为8月11日,中国队球员任思辰(上)在比赛中扣球。
(新华社发)

网球——加拿大国家银行公开赛：莱巴金娜战胜大坂直美 晋级女单四强



当地时间8月11日,在多伦多进行的2026年加拿大国家银行网球公开赛女单四分之一决赛中,哈萨克斯坦选手莱巴金娜2比1战胜日本选手大坂直美,晋级四强。
图为8月11日,哈萨克斯坦选手莱巴金娜在比赛中回球。
(新华社发)

足球——南美解放者杯：弗鲁米嫩塞战平里瓦达维亚独立



当地时间8月11日,在巴西里约热内卢马拉卡纳球场进行的南美解放者杯八分之一决赛首回合比赛中,巴西弗鲁米嫩塞队主场0比0战平阿根廷里瓦达维亚独立队。
图为8月11日,弗鲁米嫩塞队球员马特乌斯·马丁内利(左)和里瓦达维亚独立队球员博塔里在比赛中拼抢。
新华社记者 金皓原摄

中国U18男篮B队力克英格兰UK50精英队

新华社上海8月11日电(记者胡洁菲)11日进行的2026上海明日之星篮球争霸赛B组争夺中,中国U18男篮B队以89:86力克英格兰UK50精英队,拿下小组赛关键胜利。

双方全场竞争激烈。首节中国队以24:23领先1分。第二节节末,

刘子扬压哨命中超远距离三分,帮助中国队以48:43半场取得5分优势。

第三节战况依然胶着,中国队以69:66保持领先。末节英格兰队一度打出一波8:1反超比分,但中国队关键时刻连拿6分重新占据主动,最终以89:86锁定胜局。

中国队张子一砍下全场最高的18分8个篮板2次助攻,刘子扬贡献14分3个篮板3次助攻2次抢断。英格兰队亨尼克和米罗维多夫分别得到17分和12分。

根据赛程,中国U18男篮B队将在12日迎战美国高中精英选拔队。

据介绍,中国U18男篮即将参加8月13日至23日在印度举行的U18男篮亚洲杯,因此本次赛事由U18男篮B队出战。这支队伍由2008年至2010年出生的球员混编组成,这也给了更多年轻球员锻炼的机会。

冬奥冠军武大靖将出任中国短道速滑队主教练

新华社北京8月12日电(记者丁文娴、董意行)国家体育总局冬季运动管理中心12日通过官网宣布,拟聘武大靖为中国短道速滑队新任主教练。

“为扎实推进2030年法国阿尔卑斯冬奥会备战工作,根据国家短道速滑队主教练公开招聘工作方案,经个人申报、单位推荐、资格审核、陈述

答辩、无记名投票等环节,产生新任主教练拟聘用人员为:武大靖。《冬运中心关于国家短道速滑队主教练竞聘结果的公示》中写道。公示期自8月13日起5个工作日。

冬运中心于7月底宣布启动公开招聘工作。竞聘评审委员会由中心相关负责人、国家队及项目资深

专家组成。8月11日,竞聘会在冬运中心举行。对于竞聘会具体情况及其他参聘人选,冬运中心在12日的公示中未予透露。

32岁的武大靖参加过三届冬奥会。他在2018年平昌冬奥会上赢得男子500米金牌,为中国代表团夺得该届赛事唯一一金。2022年北

京冬奥会上,由他领衔的中国队夺得2000米混合接力金牌。今年1月,他宣布退役。

米兰冬奥会周期,中国短道队状态几经起伏,在今年初的冬奥会上只收获一枚银牌,成绩陷入低谷。这是自2002年盐湖城冬奥会以来,中国短道队在冬奥会上首次没有金牌入账。

亚洲大学生篮球联赛上海交大队夺冠

新华社杭州8月11日电(记者夏亮、曹奕博)凭借下半场的反扑,上海交通大学队在11日晚进行的2026亚洲大学生篮球联赛(AUBL)决赛中,以72:69逆转战胜中国台北的政治大学队,获得第二届AUBL的冠军。

上海交大队以18:17领先首

节,但次节陷入得分荒,政治大学队接连打出攻势将比分拉开。半场结束,政治大学队以40:33领先。

易边再战,上海交大队多点开花打出进攻高潮反超比分,并以54:50领先进入末节。末节开始后,政治大学队连罚带投追平比分,胡汇

投中三分为上海交大队取得领先。随后,场上再度陷入胶着,双方战至69平。关键时刻,政治大学队出现失误,袁宸轩跳投命中帮助上海交

最后时刻,政治大学队再次出现失误,于梓涵则两罚一中。随着政治大学队最后一投三分不中,上

斯诺克中国公开赛：张安达险胜赵心童 希金斯出局

2026世界斯诺克中国公开赛11日继续进行32进16的比赛,中国选手张安达爆冷以6:5险胜赵心童,名将约翰·希金斯以4:6不敌斯图尔特·宾汉姆。

2025年世锦赛冠军赵心童遭遇张安达的强力阻击。开赛后赵心童率先进入状态,打出3:0的开局,但此后进攻成功率下降,接连出现失误将主动权拱手相让。张安达则越战越勇,进攻犀利。双方在5:5后进入决胜局。战至64:

64,张安达打进最后一颗黑球,以71:64赢下比赛。

希金斯与宾汉姆鏖战10局,两位老将一度陷入漫长的中盘缠斗。希金斯开局以3:1取得领先,但随着比赛的进行状态有所下滑,失误逐渐增多。宾汉姆则趁势追赶,第九局更是打出单杆140分的强势表现,最终完成逆转。

赛后宾汉姆说:“开局出现了几次简单球的失误,1:3落后的时候我有点失落,但在局休后我找回了一些手感,非常高兴拿下比赛。”(据新华社)



图为8月11日,张安达在比赛中击球。

新华社记者 曹 阳摄