

燃烧我们的卡路里

——专访《全民健身计划(2021—2025 年)》领衔编撰专家团队

《计划》的起草背景和过程

“十四五”时期是我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程的重要阶段，也是向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年，我国将进入新发展阶段。

作为专家团队的一员，上海体育学院经济管理学院教授戴健表示，编制好《计划》对全面贯彻党的十九大精神，在新的历史起点上继续推动全民健身公共服务高质量发展，具有十分重要的意义。

为做好《计划》编制工作，国家体育总局群体司按照工作计划于 2019 年 6 月与上海体育学院公共体育服务发展研究中心成立联合工作团队。在建设体育强国的总目标下，围绕健康中国 and 全民健身两个国家战略，启动了《计划》研制工作。

《计划》建议稿起草大致分为三个阶段：第一阶段，确定研究专题，开展前期调研。为研制《计划》做好前期铺垫、打好理论基础，在深入分析“十四五”时期全民健身事业面临形势和重点发展领域的基础上，国家体育总局群体司委托专家开展了 8 个方面的“十四五”全民健身工作专题研究。

第二阶段，学习领会中央精神，结合工作编写提纲。在完成前期调研的基础上，从 2020 年 4 月起，联合工作团队多次召开专题务虚学习会，结合对专题研究报告的学习分析，对编制《计划》的总体考虑和拟列入《计划》的重点任务和举措进行反复研讨，汇总形成了编写建议。

第三阶段，坚持问题导向，形成文本初稿。起草团队通过线上、线下多种形式召开工作研讨会，进一步聚焦重点问题，围绕《计划》的总体架构和详细提纲当面进行深入研讨交流，开始起草并修改《计划》全文稿。

据戴健介绍，《计划》文稿坚持以人民为中心的发展思想，始终以满足人民群众日益增长的多元化健身需求作为出发点和落脚点，坚持问题导向，补短板、强弱项，统筹推进全民健身和健康中国国家战略，进一步明确继续构建和完善全民健身公共服务体系，形成了系统

国务院日前印发《全民健身计划(2021—2025 年)》(以下简称《计划》)。带着人们对美好生活的向往和对体育运动更多的期待，全民健身即将在下一个五年掀起新的热潮。

在 8 月 8 日全民健身日来临之际，记者专访了领衔《计划》编撰的专家团队，记录《计划》起草的背景、过程和总体思路，为全民健身计划在“十四五”期间的推动打下良好基础。

化、整体性部署安排。

“接地气”的《计划》切实满足民众需求

上海体育学院经济管理学院教授、博士生导师曹可强说，《计划》比较“接地气”。普通民众看到应该很容易理解，有一种很强的获得感。从公众参与全民健身活动的整体情况来看，无论是场地设施、赛事活动、健身组织，还是科学建设指导等方面，都是从民众的切身需求角度出发，以人民为中心，以人民的需求为中心。

上一个五年计划《全民健身计划(2016—2020 年)》中，人均体育场地面积的建设目标为 1.8 平方米。而根据国家体育总局经济司发布的

《2019 年全国体育场地统计调查数据》，截至 2019 年 12 月 31 日，全国共有 354.44 万个体育场地，体育场地面积共 29.17 亿平方米，人均场地面积为 2.08 平方米。

对此曹可强表示，场地设施的增长速度是比较快的，而场地设施未来 5 年还会有很大的增长，这也是对民众开展全民健身活动的一个基础物质保障。

《计划》中提到的一个主要任务是广泛开展全民健身赛事活动。曹可强认为，过去很多形成品牌和有重大影响的赛事活动都是在国家层面上开展的。而在下一个五年中，《计划》将引领赛事活动走入基层，带动各省区市、各地市以至于县一级全面实施，通过逐级地增加赛

事活动来达到丰富多彩的目标。这也是从普及与提高的角度，来引领基层民众积极参与全民健身活动、全民健身赛事。

曹可强分析认为，过去体育社会组织和大众参与群众性体育运动的力量不足，《计划》可以很好地激发体育社会组织的活力，把体育社会组织建在民众身边，吸引更多人参与到体育组织当中来，从而更广泛地开展全民健身活动。与此同时，在全民健身广泛开展的 20 多年时间中，大众的科学健身技能相对薄弱，需要更多科学的健身指导。曹可强表示，这份《计划》中，增加了科学健身指导方面的内容，可以有效加强社会体育指导员队伍的建设。

(据新华社)



8 月 8 日，一名自行车爱好者在骑行。当日是“全民健身日”，自行车爱好者们在吉林省吉林市万科松花湖度假区内的山地自行车公园内骑行健身。

■新华社发

强身健体 做最美中国人

东京奥运会 8 日闭幕，而 8 日又是我国的“全民健身日”。奥运赛场上，中国健儿拼搏的精神、飒爽的身姿，圈粉无数。让我们借此东风推动全民健身活动，强身健体做最美中国人。

全民健身，说到底是为了每一个中国人的健康。身心健康才是最美，而获得健康的制胜法宝就掌握在自己手中。

健身的机会无处不在。以忙碌为由，堵住通向健康的途径，是因小失大。政府部门和用人单位以及社区应推广工间操，提供运动场地和器械；个人亦应合理安排时间，把健身融入日常生活。

健身的手段无所不包。跑步、快走、跳绳、游泳、瑜伽……户外室内动静结合，总有一款适合你。网络如此发达，相关方面应推广各类健身方法，树立标杆，让大家轻松学习。

健身的方式重在科学。要想办法让更多人动起来、更科学地参加适宜的体育活动，医疗卫生机构、医学科研单位以及媒体等社会各方面应持续科普，携手助力全民健身。

“迈开腿，管住嘴”，全民健身理念日渐深入人心，践行者随处可见，活动形式日益丰富。让我们做最美中国人，用全民健身的行动打造一个健康中国。

(据新华社)

社区如何做好新冠疫情防控？

社区是疫情联防联控的第一线，也是外防输入、内防扩散最有效的防线。近日，中国疾控中心官方微信公众号推出疾控科普，从室内空气、小区出入、小区环境、外环境消毒、公共场所消毒等 12 个方面，介绍社区在新冠疫情防控中要注意的事项。

室内空气

错误

空气消毒

正确

开窗通风

小区出入

错误

在小区入口拉消毒带，对居民喷洒消毒剂

正确

小区门岗设置体温监测、做好出入人员登记

小区环境

错误

对小区水体投放消毒剂

正确

开展爱国卫生运动，做好垃圾分类清运；夏季还要注意水体蚊虫滋生，可以向水体中投放杀蚊幼剂

外环境消毒

错误

在小区墙壁、地面、车轮喷洒消毒剂

正确

小区高频接触的环境物表，如单元门把手、电梯按键，应每天至少消毒一次，建议用含氯消毒剂擦拭消毒

鞋底

错误

向路人鞋底喷洒消毒剂

正确

鞋底不需要消毒

空调新风系统

错误

在水箱内添加消毒剂

正确

使用前应彻底清理，并以最大新风量运行，如出现病例时，应停用并进行终末消毒

公共场所消毒

错误

在大堂、活动中心等有人情况下，向人群喷洒消毒剂

正确

在每日使用前后用含氯消毒剂擦拭地板、座椅、运动器械、扶手等

公共场所工作人员排班

错误

负责不同岗位的工作人员混合排班

正确

疫情期间，中高风险地区公共场所服务人员建议专人专岗，不要混排，不可随意串岗

公共场所服务人员口罩佩戴

错误

一只口罩长期反复使用，使用无防护效果的普通口罩

正确

应配发医用外科口罩或以上防护级别口罩，最长使用时间为4小时

培训考核上岗

错误

公共场所工作人员不经培训直接上岗

正确

疫情期间，上述工作人员应按照防疫法、第八版防控指南要求，接受培训并考核通过后才能上岗

家政服务

错误

中高风险地区，使用钟点工

正确

中高风险地区，建议在疫情期间暂停钟点工、多点执业家政服务的应用，避免造成交叉感染

聚会集会

错误

中高风险地区，社区活动中心、棋牌室正常营业

正确

中高风险地区，建议社区室内活动中心、棋牌室等暂停营业，室外露天活动可继续组织，但应避免人群聚集，做好防护