

今天 晴到多云 白天最高气温18℃~20℃



明天 晴到多云 早晨最低气温5℃~6℃

三衢客户端

健身“治好”了颈椎病

——“十四五”里看变化⑮

记者 方俊 通讯员 沈海啸 周丹丹

百姓故事:

近日,智慧新城鹿鸣公园健身器材区像往常一样聚集着在此锻炼的人们,身着无袖背心的吴建倪显得颇为惹眼。只见他先是一口气做完15个引体向上,又轻松在单杠上坚持了五六分钟,整套动作如行云流水般一气呵成,丝毫看不出已年过五旬。

吴建倪从事全屋定制生意,平时最大的爱好就是锻炼身体。以前住在乡下,有事没事就绕着村道快走,5年前搬到柯城区白云街道双岭社区后,更是将运动当作日常生活的重要组成部分。由于小区门口就是鹿鸣公园,只要不下雨,吴建倪每天早晚必到公园健身器材区打卡,熟练地进行仰卧起坐、拉伸等无氧运动。如果遇上雨天,则在家里举哑铃、跑步。哪怕出差在外,他也有办法让自己动起来,保持365天不断档的状态。

“强身健体让我收获很多。”吴建倪坦言,他原先有颈椎病,腰椎也不是很好,但自从练习单杠、引体向上后,再也没有去做过推拿,而且还认识了不少新朋友。“有对老夫妻,跟我一样天天过来运动,我们就经常交流,分享心得。”他的自律、坚持,深深影响着身边的亲友。很多人看到他发在微信朋友圈的运动视频,也跟着活动筋骨,还把他视为健身教练,时不时讨教一番,这让吴建倪很有成就感。

常年运动的吴建倪,切身感受到全民健身热潮的蓬勃发展。在他印象里,早些年出门,公园里多是打拳、跳广场舞的中老年人,年轻人并不常见,但现在,情况完全不同。吴建倪指着旁边的绿道介绍道:“每天清晨,过来跑步、骑车的人一拨接着一拨,很多人看起来跟我孩子差不多大;到了晚上,附近的网球场和篮球场,也有不少年轻人,很是热闹。”说到这里,老吴忍不住感叹道,全民健身俨然已成为当下的新风尚。



发展回眸:

《衢州市全民健身实施计划(2022—2025年)》实施以来,全市体育事业的各项任务目标扎实推进,核心指标完成情况良好。我市全民健身社会氛围营造取得显著成效,运动健身日益成为市民生活新风尚。全民健身赛事活动蓬勃开展,形成“月月有大赛、周周有活动、天天有健身”的良好局面。科学健身指导服务精准性持续提升,体育社会组织网络日益健全,全民健身在服务区域经济社会发展中的作用日益凸显,为“十五五”时期全民健身事业发展奠定了坚实基础。

数说变迁:

累计投资超100亿元新(改)建19个办赛场馆,2025年底,我市成为全省第三个实现“一场两馆”全覆盖的城市。人均体育场地面积从2020年的2.42平方米增长至3.16平方米,增长30.6%,县、乡、村三级公共健身设施覆盖率达100%，“10分钟健身圈”在城市社区实现全覆盖。累计举办县级及以上全民健身赛事和活动1871场,参与人次达52.5万,活动数量和质量均创历史新高。社会体育指导员队伍持续壮大,总数达6661人,每千人拥有社会体育指导员达2.9人。经常参加体育锻炼人数比例从2020年的约41.2%提升至2024年的43.66%,全民健身理念深入人心。每年全市财政资金(包括彩票公益金)人均全民健身经费投入超12元,较“十三五”期间同比增长32.9%,为全民健身事业发展提供了坚实的资金保障。

累计投资超**100**亿元新(改)建**19**个办赛场馆人均体育场地面积增长**30.6%**,县、乡、村三级公共健身设施覆盖率达**100%**累计举办县级及以上全民健身赛事和活动**1871**场,参与人次达**52.5**万

一场持续10天的深山救援

➡ 2版

三部门联合发布“最美退役军人”

➡ 7版