

我市“全民健身日”调查： “三减三健”助力科学运动 四季健身需“因地制宜”

□策划 张世彬 记者 崔敬

8月8日是我国第17个“全民健身日”。连日来,我市积极响应国家号召,在全市范围内组织开展了形式多样的“全民健身日”主题活动,引导更多群众走出家门、走向运动场,一起动起来。众多市民也积极践行“三减三健”(“三减”即减盐、减油、减糖;“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼),减掉不良的生活方式。

8月8日以来,记者走访了我市部分健身房、社区健身场所及公共体育场馆,调查市民健身现状,并邀请专业人士提醒市民在不同季节学会科学健身,避免盲目运动带来的健康风险,享受运动带来的快乐。

游泳馆内人流量激增 健身同时觅“清凉”

今年暑期高温居高不下,众多市民选择扎堆室内健身房,尤其是我市各大游泳馆生意火爆,游泳成为市民消暑健身的热门选择之一。8月11日下午,记者在位于胜利街的一家健身房一楼游泳区看到,众多市民的泳衣、泳帽、泳镜装备齐全,正在泳道内往返畅游,展现着矫健的身姿。

“双臂打开,两腿夹紧,注意呼吸!”暑期进入后半程,学生群体成为各大游泳馆的健身“主力军”。记者在牧野区一家露天游泳馆内看到,数十名学生在教练员的指导下蹬、夹、蹬、夹……如同灵动的鱼儿穿梭在泳池中,蛙泳、仰泳、自由泳等姿势尽显专业。

据工作人员介绍,我市出现高温天气以来,每天参与游泳健身运动的人流量比平时多了两三倍,下班时间后的“上班族”和放暑假的学生成为游泳馆的主力军。

科学指导助力渐成趋势 夏季健身需防暑适量

在阿奇尔游泳健身房内,记者看到,数名女士正在跑步机上挥汗如雨。无氧区的健身器械旁,多名男士正在教练的指导下“撸铁”消耗热量,锻炼肌肉线条。此外,动感单车区、篮球区、游泳区等健身区域,均可看到市民奋力健身的身影。

尽管立秋节气已过,但炎热的天气还没有退场的势头。记者看到,前来健身房进行有氧、无氧健身锻炼的市民络绎不绝。位于新一街的一家专业健身房负责人介绍,我国启动“体重管理年”三年行动以来,广大市民的健身意识明显增强,尤其是“全民健身日”前后,会员咨询量和体验人数显著上升。

“我们倡导‘三减三健’全民健康生活方式行动,会员在健身前会进行体脂率、心肺功能等健康检测,避免带病运动,教练会根据个人情况制订训练计划。”健身从业人员王先生表示,科学的健身指导能有效避免运动损伤。

然而,高温天气也给健身带来挑战。“有时候练得太猛,容易头晕,后



2025年“全民健身日”新乡市老年人健身展示活动现场

来教练提醒我要注意补水和控制强度。”市民侯女士说。全国高级营养师、资深健身教练董大鹏建议,夏季健身应避开高温时段,尽量选择清晨或傍晚时间,并注意补充电解质,避免中暑。

社区、乡村健身器材使用率高 部分群众缺乏科学锻炼意识

今年以来,封丘县城关乡五里井村、后九甲村、小娄堤村等10个村的活动广场都有序安装了太空漫步机、腰背按摩器、太极揉推器等多元化健身设备,可以全方位满足老中青幼不同年龄段村民的健身需求。如今,每天傍晚时分,这些村庄曾经略显空旷、单调的活动广场焕发出了热闹的气息。

在封丘县曹岗乡清河集村,一座占地面积1000平方米的综合运动场成了群众的“健身房”。这里的球场既适合篮球对抗,又能满足足球赛事,盛夏以来,为村民带来了多样的运动体验。此举有效打通了全民健身服务的“最后一公里”,为乡风文明建设注入了新活力。

记者走访我市红旗区、卫滨区、牧野区多个社区健身广场发现,清晨、傍晚时分是老年人和儿童健身的高峰期,健身器材空置率很低。社区工作人员史夏华介绍,近年来,我市加大了公共健身设施的投入,每个小区几乎都配备了健身器材,但部分居民存在盲目锻炼、动作不规范等问

题,这不仅影响锻炼效果,还可能带来运动损伤风险。

记者观察发现,多名老年人在使用扭腰器、漫步机等器材时动作并不标准,这些老年人存在着一定的运动认识误区。

“有的老人锻炼强度过大,结果会导致肌肉拉伤。”史夏华表示,为此,社区还专门邀请了健身指导员,为居民进行现场示范,纠正错误动作,同时鼓励大家在锻炼前进行简单的身体评估,如测量血压、心率等。

免费开放吸引群众动起来 体育场馆带动健身热

市体育中心是我市市民健身的重要场所,相关配套设施齐全。近年来,随着各类业余、专业赛事的举办,市民参与体育运动、自觉参与健身的热情高涨。

为积极响应第17个“全民健身日”的号召,8月6日,2025年“全民健身日”新乡市老年人健身展示活动在市体育中心空竹训练场进行。银龄群体集中展演了健身秧歌、太极拳、空竹等九大特色项目,各代表队以赛促练、以展会友,彰显了新时代老年人积极向上的精神风貌。

8月8日“全民健身日”当天,市体育中心游泳馆在9时30分~18时30分向全体市民免费开放,吸引了众多市民现场“打卡”体验。当天,市体育中心室外篮球场、室外足球场、气膜馆、



游泳池内的孩子们

气囊馆6时~18时均向全市民免费开放。此外,乒乓球、全民健身园全天开放,引导大家走出家门、走向运动场,一起动起来。

四季健身要科学 专家建议莫要盲目跟风

董大鹏建议,夏季健身应避免高温时段进行,应选择室内或阴凉处锻炼,注意补水和防暑降温。户外运动时,要涂抹防晒指数较高的防晒霜,佩戴遮阳帽、太阳镜等防晒用品。衣物应选择透气、吸汗的棉质或运动功能性面料,避免紧身、不透气的服装,以利于汗液蒸发和身体散热。

春秋季节是户外健身的高峰期,但早晚温差大,容易引发感冒或关节不适。市民应注意保暖,运动前后充分热身,避免肌肉僵硬或拉伤。冬季健身则以室内为主,户外运动需穿戴保暖装备,运动后及时更换干爽衣物。董大鹏表示,冬季健身更需注意防寒,尤其是游泳、跑步等户外或低温环境下的运动,应做好保暖措施,避免寒气入侵引发疾病。

随着“三减三健”全民健康生活方式理念的普及和科学健身的宣传,我市市民的健身方式正逐步走向科学化、个性化,避免因盲目锻炼带来的健康风险。“未来仍需要继续推广‘三减三健’理念,让更多市民在安全、健康的前提下享受运动健身的乐趣。”董大鹏表示。