

书香乌兰察布

以书为媒传薪火！
红色故事共读活动，感悟初心汲取奋进力量

»06版«



AI课堂走进社区 孩子们学科技、懂安全两不误



●老师讲解AI知识

本报记者 刘佳鑫 摄

»07版«

从“凑合住”到“舒心住” 社区微改造改到了居民心坎上

»07版«



全民健身进日常 烟火生活添活力

■王凡

岭南佛山，咏春拳起、醒狮腾跃；北国鹤岗，东北大秧歌、千人广场舞活力四射。今年8月8日，第18个全民健身日，全国各地运动氛围浓厚，大众健身热潮持续升温，运动已然成为百姓日常休闲生活的新风尚。

健身之基，在于场地。全民健身最朴素的起点是什么？是出门就能找到运动场所，不用奔波远行。近日，国务院正式印发《全民健身计划（2026—2030年）》（以下简称《计划》），明确到2030年人均体育场地面积达到4平方米

左右。这一目标背后，是一场空间理念的根本转变，扭转了以往“高大上”场馆的建设思路，转而盘活城市闲置资源，将高架桥下、建筑屋顶、老旧厂房变成群众身边“小而美”的健身场地。如上海的高架桥下“长”出了篮球场，成都的旧厂房里“装”进了健身房，城市闲置的边角空间变身优质健身场地，让健身不再是少数人的专属，成为人人可享的日常。

健身的关键，是实现全员普惠覆盖。全民健身的“全”字意味着什么？不只是参与人数多，更

要覆盖全年龄段、各职业、各类特殊群体。当“全龄友好”写进《计划》，全民健身不再是一刀切的粗放供给。老年人有长者运动健康之家，中小学生每天有不低于2小时的综合体育活动时间，针对农民增加农村健身设施供给等等，全力实现健身服务“无死角”，不让任何人掉队。

场地普及解决了“有没有地方练”的问题，全员覆盖解决了“谁能练”的问题，而健身的核心是科学提质升级，这重点解决的是“怎么练好”的问题。《计划》将人工智能嵌入全民健身

全链条，智慧服务平台让场地预约、体质监测、健身指导“一键通达”。从“去哪儿练”到“谁来练”再到“怎么科学练”，全民健身正在告别盲目运动的阶段，开启了科学锻炼、高效健身的全新模式。

全民健身不只是惠及民生的生活小事，更是助力社会发展的国家大事。结合7月22日发布的《体育强国建设“十五五”规划》，将体育产业总规模锚定7万亿元。一双跑鞋、一节团课、一次场地预约，亿万人的日常选择汇聚成万亿

级的产业体量。全民健身一头守护群众身体健康、增进民生福祉，一头激活消费市场、拉动经济动能，实现了民生与发展的双向赋能。

全民健身日虽只有一天，但全民运动脚步从未停歇。如今，便民健身场地遍布城乡街巷，科学健身理念走进千家万户，大众健身的烟火气与体育产业的发展活力深度交融。常态化的健身运动，不仅强健着国民体魄，更淬炼着昂扬奋进的民族精神，持续为健康中国、体育强国建设注入源源不断的鲜活力量。