

今日是全民健身日 来吧，一起健身运动吧

本报记者 郭志华/文 刘琪成/图

今天，是全国第十五个全民健身日。

在这个特殊的日子，让我们一起来感受运动的魅力，共同追求健康的生活。

随着社会的发展，人们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大。在这样的环境下，我们很容易忽视自己的身体健康。身体是革命的本钱，没有健康的身体，我们很难去实现自己的梦想。因此，关注身体健康，积极参与体育锻炼，已经成为了我们生活的重要组成部分。

全民健身日的到来，正是提醒我们要重视身体健康，关注体育运动。

连日来，行走三亚，漫步街头广场，置身室内健身房，处处涌动着运动的热潮：VR眼镜一戴，感受虚拟现实自行车的炫酷竞技；绿荫赛场，脚下的球技成了场外的呐喊动力；公园健身广场，舒展手臂放松全身筋骨；篮球场上，挥汗如雨比拼的是青春脉动，“村BA”赛事赛出了村民的精气神……

无论是城市社区，还是和美乡村，满目皆是运动之美，满耳皆是快乐之音。运动，让大家忘记不开心，找到了释放减压的乐趣。

日前，体育总局办公厅等五部门印发《全民健身场地设施提升行动方案（2023-2025年）》，启动实施

“全民健身场地设施提升行动”，以促进各地全民健身场地设施的建设和使用，加快解决群众“健身去哪儿”的难题。到2025年，县、乡、村三级公共健身设施和社区“15分钟健身圈”实现全覆盖。

今年，三亚市委、市政府把“全民健身建设”列为“为民办实事十大事项”，计划建设三亚湾全民健身沙滩项目，建成丰兴隆桥头公园全民健身项目，建设与生产生活空间相互融合、与绿环绿廊绿楔相互嵌套的健身设施，打造群众身边的体育生态圈。

来吧，走出门，动起来，一起健身运动吧，运动让你更年轻！



图一：第二届“鸿洲杯”篮球赛精彩开赛，在赛场上，运动员们你争我夺，尽展青春、健康风采。

图二：在第一届“天涯杯”全国中老年足球邀请赛上，来自不同省份的足球爱好者在位于三亚的赛场上同台竞技。

图三：市民在海南省三亚技师学院游泳馆中游泳训练。

图四：在三亚市图书馆，青少年体验VR骑行。

图五：在三亚市全民健身工间操社会体育指导员培训班上，学员们正跟着教练进行健身工间操学习。