



《全民健身计划(2021-2025年)》亮点解读(三)

这些全民健身活动，一起了解一下

《全民健身计划(2021-2025年)》(以下简称“计划”)主要任务提出，广泛开展全民健身赛事活动。开展全国运动会群众赛事活动，举办全民健身大会、全国社区运动会。持续开展全国新年登高、全民健身日、“行走大运河”全民健身健步走、群众冬季运动推广普及等主题活动。巩固拓展“三亿人参与冰雪运动”成果，大力开展“三大球”运动。

全运会是中华人民共和国全国运动会的简称，它是我国国内最高水平、最高规模的综合性运动会。全运会的比赛项目与奥运会基本相同，除增加武术项目以外。全运会每四年举办一次，一般在奥运会年之后举办。今年九月在陕西举办第十四届全运会。

值得一提的是，2017年在天津举办的第十三届全运会首次设立群众项目，让更多的人有机会接触到大型体育赛事。今年的陕西全运会群众赛事设置了19个大项，其中包括15个比赛项目如乒乓球、足球、篮球、气排球、围棋等等，4个展演类项目如广场舞、广播体操、健身气功和太极拳。这些大众喜爱的运动成为全运会项目之后，让25~70岁的老中青三代运动员参与比赛，真正体现了全民参与的浓烈氛围，让全运会贴近群众，让每个人都享受到运动带来的乐趣。

全民健身大会及全国社区运动会是全国性、综合性的全民健身赛事活动，带动全国的居民在家门口就能参加丰富多彩的体育锻炼，丰富社区生活，提高居民生活满意度。

2019年湖南省举办了全国首个省级社区运动会，这次运动会共吸引了全省1265个社区、6万余组家庭，近18万人踊跃参赛。参赛者可以通过个人参赛、家庭报名、同时组队等方式组合队伍，

体验趣味体育项目的魅力。这种将趣味和传统体育相结合的运动会，更加贴近生活，项目门槛低，即使参与者平时运动量较少也可快速加入。同时这种在“家门口”举办的赛事，打破了运动会只服务少数人的格局，真正做到了“人人参与”，吸引了大量的居民参与，不仅达到了锻炼身体增强体质的目的，也让居民感受到了家庭和睦、邻里友善、团结互助的氛围。

全民健身日是为了纪念北京成功举办奥运会，也是为了倡导人民群众更广泛地参加体育健身运动而设立的，具体时间为每年的8月8日。各地体育部门将在全民健身日开展丰富多彩的活动，例如免费开放公共体育设施、组织免费健身指导服务，以达到宣传全民健身、促进人民群众广泛参与体育锻炼的目的。

“行走大运河”全民健身健步走等活动旨在宣传大运河文化，实施体育旅游示范工程，丰富群众的精神文化生活，增强群众身体素质。健步走是广大群众最喜爱的运动方式，健步走动作简单，运动强度较低，可以提高有氧能力，适合各年龄层的人群。健步走是一种全身性的运动，可以增强心肺功能、改善心脑血管机能、减少肥胖。世界卫生组织建议成人每周进行150分钟的中等强度运动，我们可以根据自身情况将这150分钟的运动均匀分配到每周，例如每周3~5次，每次30~50分钟。健步

走时注意穿着合适的运动鞋、运动袜和运动服，尽量在健身步道上运动，运动过程中注意补充水分。

在2022年北京冬奥会申办成功的契机下，习近平总书记提出“三亿人参与冰雪运动”的目标，这是逐步解决中国冰雪运动发展地域不平衡的有力措施，助力更多青少年体验冰雪项目的魅力，让冰雪运动成为更多中国人的健身载体和生活方式。

常见的冰雪运动包括速度滑冰、花样滑冰、冰壶、冰球、滑雪等等。随着越来越多的商场开设了滑冰场，室内滑雪场的建设日趋完善，滑雪、滑冰、花样滑冰、冰球等项目成为许多家长和小孩热爱的运动方式。

国家出台了许多政策大力推广普及冰雪运动，如今，已经有770家滑雪场分布于全国各地，成功举办了七届“全国大众冰雪季”，带动了冰雪产业的飞速向前。

“三大球”是指足球、篮球、排球这三项团体球类运动。足篮排三大球，关注度高，影响力大，是我国群众最喜爱、参与度最高的运动。足篮排三大球运动对身体素质要求较高，对抗性较强，经常参与这三项运动可以提高心肺耐力、肌肉力量、骨密度等，是很好的运动项目。不经常锻炼的群众在参与三大球运动时要注意运动强度，做好热身和整理活动。

湖南省体育科学研究所
助理研究员 肖瑶



秋天皮肤干燥 三招缓解

秋天，不少人的皮肤易出现暗淡无光泽、干燥紧绷、起皮、脱屑甚至红肿瘙痒等问题，影响容貌和生活质量。

中医认为，秋天燥邪当令，而燥邪具有损伤人体津液和阴血的特点，最容易伤及肺脏，造成肺阴亏虚等证候，皮肤也会因为失去津液和阴血的濡养变得干燥。应对秋季皮肤干燥，不妨试试下面的小妙招：

科学喝水，维持水油平衡 掌握科学的喝水方法，才能为肌肤有效补水，维持合适的水分与油脂比例。根据《中国居民膳食指南》要求，亚热带地区轻体力劳动者每天大约喝水1.5~1.7升为宜。如果运动量增加、身体状况变化，则需要调整饮水量。此外，单次饮水量建议在400毫升以内，以50~150毫升为宜。除了感到口渴的时候饮水外，还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点、晚睡前一小时这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友们也可以设置闹钟提醒自己。

正确护肤，保护皮肤屏障 适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。秋天阳光没有夏季强烈，却依旧有紫外线的辐射，所以应当坚持防晒，可以选择质地相对轻盈的防晒产品。此外，皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，应当选用温和的洁面产品，如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求，也不会对皮肤产生刺激。有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复，除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外，还应根据不同肤质类型选择不同的产品。

合理膳食，养阴津润肺燥 中医认为，“肺主皮毛”，滋补肺阴有助于皮肤保持润滑和光泽，因此秋季饮食调养当以“养阴润肺”为要。可以适当多食银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食，如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮粳米粥等。如若不便烹饪时，还可选择雪梨、枇杷、柚子等养阴润肺的水果食用。

湖南中医药大学第一附属医院皮肤科
副教授 刘朝圣

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
咨询热线：0731-84320206 订阅热线：0731-84320229 广告热线：0731-84320448



微信公众号

