



《全民健身计划(2021-2025年)》亮点解读(七)

# 健身步道——开放式“健身房”

《全民健身计划(2021-2025年)》(以下简称“计划”)主要任务提出,加大全民健身场地设施供给。制定国家步道体系建设总体方案和体育公园建设指导意见,督导各地制定健身设施建设补短板五年行动计划,实施全民健身设施补短板工程。新建或改扩建2000个以上体育公园、全民健身中心、公共体育场馆等健身场地设施,数字化升级改造1000个以上公共体育场馆。

如今,随着城市经济的飞速发展,居民幸福指数也随之提高。越来越多的社区和城市公园开始配置健身步道。健身步道是一种提供人们主要进行走、跑锻炼的道路。除此之外,人们还可以在步道上进行骑自行车、轮滑、滑板的锻炼。其道路的一侧或两侧通常有里程数标识、健康与健身指南标识,以及其他含有高科技的身体测试和保障设施设备。有些较长的健身步道,可在起点、中途、终点等地,为锻炼者设立“健身驿站”。“健身驿站”具有休憩、租赁、餐饮、测试、救助等多种服务功能。健身步道成为了老百姓的开放式“健身房”,同时也增加了人与自然的亲近关系。健身步道的使用者覆盖所有居民,在锻炼时应该个体化制定标准,量力而行。

首先,在健身步道上进行锻炼时,要先进行一些慢速的走或跑,以及做一些包括压腿等动作的伸展热身活动。然后,根据自身的条件和特点,进行30-90分钟的快走,或进行20-60分钟低、中等速度的跑步(比如法特莱克跑系列,是一种跑、走相结合的跑步形式),也可以慢走、慢跑交替进行,还可以变换多种形式的走(如拍胸走、拍肩走、飞翔走、转腰走、侧身走、高抬腿走、跑跳走、扭跨走等等),从而使健身步道上的锻炼方式更丰富、更趣味,更具健身效果。

锻炼过程中以呼吸适度加强、心率适度提高(约为

90~120次/分钟)、身体微微出汗最为适宜。在健身步道上进行适度走或跑,对心肺功能、免疫功能、运动功能的提高,以及对各种代谢性疾病的改善(如冠心病、高血压病、高血脂病、糖尿病、肥胖症、骨质疏松症等),均有很大的促进作用。

如长沙雨花区圭塘河绿道,两岸健身步道全长约6公里,宽度5.5米。绿道采用自行车道与步行道并行设置的方式,两厢植物设计结合绿道要求和公园特点,均设置了行道树和绿廊,是百姓在工作之余,锻炼身体,与大自然亲密接触的好去处。

截至2020年底,全国田径场地17.95万个,场地面积9.46亿平方米,较2019年增加场地5600个,增加面积3000万平方米。全国足球场11.73万个,场地面积3.20亿平方米,较2019年增加场地1.2万个,增加面积2500万平方米。

目前湖南省体育公园、全民健身中心、公共体育场馆等的总体建设情况是非常乐观的。这依赖于大众积极响应“全民健身”政策,以及国家对于“全民健身”的重视。例如,作为“网红城市”的省会长沙,基本上每一个区都能够配置体育场馆、健身中心、体育公园。城市居民在运动场地选择上,可以不用“跨区”。室内外篮球场、网球场、羽毛球场、健身步道基本上可以满足城市居民的健身需求。比如湖南省人民体育场,其包含了室



内外篮球场、田径场、足球场、室内网球场、羽毛球场以及室内健身房,可以开展相关球类运动或跑步、快走、散步等运动。建议人们根据自己的身体情况制定相应的运动计划,定期、定时地参加运动锻炼,合理安排运动时间,切勿运动过量或者不运动。

公共体育场馆数字化升级一般是指运用5G、物联网等新一代信息技术,对体育场馆设施进行数字化升级,可以有效地对体育场馆的管理模式、服务模式进行创新和重塑,实现降低成本、提升用户体验的效果。公共体育场地设施的数字化升级改造不仅能为场馆运营方提供精准营销的流量价值,同时还可追溯、分析、总结全民健身消费数据,为国家相关部门提供有价值的参考依据。老百姓可以通过云端查询到距离较近的场馆,选择合适的课程、运动项目,提前预约教练;线上支付、线上预订等“云”操作也节约了时间成本,使运动变得更加便利。

南华大学附属长沙市中心医院运动医疗、关节、骨科主管护师刘敏 通讯员朱文青

## 每周运动3小时 脂肪肝风险降低40%

脂肪肝是很多人体检报告上的“不速之客”,大多因饮食不健康、生活起居不规律所致。运动加上健康饮食能减轻脂肪肝,但很多人认为坚持运动难以做到。其实降低脂肪肝风险每天需要运动的时间并不长,《临床肠胃病与肝病》杂志刊登美国斯坦福大学一项新研究发现,每天休闲运动22分钟即可使脂肪肝风险降低40%以上。

为评估休闲运动量与非酒精性脂肪肝等肝病发病风险之间的关联,研究团队对2017~2018年美国国家健康和营养检查调查涉及的5529名18岁以上参试者展开研究。排除483名丙肝、乙肝、饮酒过量和服用脂肪源性药物超过半年的患者以及742名肝脏B超数据不合格的患者后,研究人员对剩余4304名非酒精性脂肪肝患者的相关数据展开后续分析。

结果发现,每周休闲运动达标(中等强度运动至少150分钟,或高强度运动至少75分钟)可使罹患非酒精性脂肪肝的风险降低44%。新研究同时也发现,每天久坐时间超过8小时,会导致非酒精性脂肪肝发病率增加44%。研究人员分析发现,每周运动150~299分钟或大于300分钟,非酒精性脂肪肝发病率可分别降低40%和49%。新研究还发现,休闲运动时间越长,罹患肝纤维化和肝硬化的风险就越低,每周运动量至少300分钟,肝纤维化和肝硬化风险可分别降低59%和63%。

新研究结果表明,作为一种生活方式干预措施,每周3小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝、肝纤维化和肝硬化风险。

燕声

## 经典热身动作系列(一)

在开始一项练习前,你要确保自己的身体是热的。花几分钟的时间,就能让你肌肉中的血液充分流动,从而避免练习时发生扭伤和拉伤。

**原地慢跑** 这项练习既可以作为热身练习,也可以作为高强度力量动作组间的缓冲练习。如果你刚刚完成一个高强度力量动作组,但又不想休息,就可以做这项练习。步骤:1.身体直立,双脚略微分开。2.慢跑。

**踢臀** 这是一项很好的热身练习,同时,它还是高强度耐力动作组间的绝佳缓冲练习。步骤:1.身体直立,背部挺直,双手放在尾椎处,掌心向后。2.左右脚交替踢臀部。建议动作频率一定要高。

**之字转** 这是一项针对全身的热身练习,对躯干两侧肌肉尤其有效。步骤:1.身体直立,双脚朝左侧,整个身体扭向右侧。2.跳起,在空中转身,落地时双脚转向右侧,整个身体扭向左侧。

瑞典健身专家 保罗·罗伯特  
来源:《健身圣经》

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



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



微信公众号

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112号新湖南大厦47楼  
新闻热线:0731 84326206 订报热线:0731 84326226 广告热线:0731 84326446