全民健身，让生活更美好

今天是我国第十一个全民健身日。随着人民群众生活水平的持续提升，健身意识、运动习惯越来越普及。无论是在免费开放的城市体育场或健身步道上“打卡”万步走，还是在夜幕降临之时，与好友相约在24小时健身房中塑形增肌，抑或跟着体育赛事畅享城市乡村的美丽风光……在“体育+”理念的引领下，全民健身的硬件在不断完善、形式在日益丰富、产业在不断拓展，大众对美好生活的向往与追求正有力地助推健康中国的形成。

破解场地稀缺 让健身更亲民

在人口密集、寸土寸金的超大城市，人均体育场地面积稀缺，大型场馆利用效率低下，公共活动空间拥挤……群众的健身需求得不到有效满足的情况普遍存在。我国近日出台的《健康中国行动（2019–2030年）》就明确提出：推进基本公共体育服务体系建设，统筹建设全民健身场地设施，建设一批体育公园、社区健身中心等全民健身场地设施，推进建设城市慢跑步行道绿道，努力打造百姓身边“15分钟健身圈”，让想健身的群众有适当的场所。

针对大城市健身场地稀缺的实际，许多城市都进行着有益的探索与尝试，比如近年来，广东省广州市体育局等部门就多管齐下，着力破解城市全民健身难题。

羽毛球是广州市民最喜爱的体育项目之一，每逢晚上和周末，市区内的羽毛球场几乎全部订满。近年来，政府多部门配合协调，一些在城区内的旧厂房被改造成为羽毛球场，大大缓解了场地的供需紧张状态。

人口密度超过日本东京的广州越秀区为有效缓解区级体育场地天天爆满的实际，通过拆除违章建筑、融体于绿等举措，推进社区、体育公园内体育设施的建设，将珠江沿岸的休闲体育设施连成一片，“十分钟健身圈”的目标基本达到。

每到夏季，各大泳场如同“下饺子”，为了让更多市民畅游，广州把拥有百年历史的文物也用了起来。今年6月，始建于1887年的荔湾区沙面游泳场在完成了历时近一年的文物保养维护工程后向市民开放，青少年游泳培训班也开始招生。在有着百年历史的泳场中畅游，成为市民健身“打卡”的热门选择。

天河体育中心因1987年全国六运会而生，是象征广州职业体育繁荣的绝对地标，对于居住在附近的广州市民来说，“天体”更是一块健身宝地。1997年，全国第一条“全民健身路径”在这里建成。目前，天河体育中心范围内有游泳场、百姓乒乓球乐园、网球学校、保龄球馆、露天羽毛球场、门球场和气排球场等近20个全民健身运动场馆。据广州市体育局统计，近三年以来，天河体育中心年均场馆累计开放时间7万小时，年均接待进场锻炼人数约545万人次，日均进场活动群众超过1万人次。而目前，天体正在高标准建设全国第一条大型体育场馆外围塑胶跑道。未来，绕着天体跑两圈，也将成为市民的运动新时尚。

除了场馆的增多，科技元素的融入也让全民健身有了更多的新鲜体验：先享后付的篮球馆，无人值守的羽毛球馆，自助进出的游泳馆，新潮的AR体感互动科技体育玩乐园……8月3日，总建筑面积达4.4万平方米、涵盖多个体育业态和多个文化业态的阿里体育中心正式投入运营，这也是浙江杭州的首个大型智慧文化体育综合体，这座“航母级”的镇级体育中心，有了智慧体育的加持后如虎添翼。

“智慧体育不是目的，而是一种方法，终极目标还是能够促进全民更便捷、更科学地健身。”在阿里体育副总裁穆旸看来，科技助力是要让体育变得有趣，让运动变得简单。为此，阿里体育中心集齐了32款运动竞技主题游戏，包含棒球、足球、骑马、冰壶、滑雪、动作穿越等。而全局数据管理在科学健身、管理方面的应用也让场馆更具智慧，以游泳馆为例，市民通过刷脸便能完成自助入场、自助取还手环、储物、支付；与此同时，入场人数、水质监测等数据也实时传送到指挥中心，场馆“大脑”及时应对不同人流量下的不同状况。

在不断满足城市居民健身场地需求的同时，“农民体育健身工程”的实施推进也惠及了越来越多的农村群众。国家体育总局群体司司长郎维前不久在新闻发布会上透露，为解决农村地区健身场所问题，体育总局在全国行政村建设“一场两台”等体育设施，包括一个标准篮球场和两个乒乓球台。目前已经覆盖了全国接近57万个行政村，还有5万多个行政村下一步将实现体育设施的覆盖。

城市夜生活 锻炼提升健康度

最近，白天持续高温，选择夜间运动的人越来越多，傍晚5点到晚上10点的这段时间成为不少体育运动消费场所，尤其是各类健身场馆的黄金时间。

“再来，加把劲儿！”听着一旁教练的口令，扎着马尾辫的女孩咬了下嘴唇，她身上穿着如同救生衣般的紧身服。“这是用的EMS电脉冲，能提升运动效率，增肌减脂效果更好。”在教练“瘦瘦瘦”的鼓励下，女孩抹了下额头的汗珠，继续奋力向前推着两个沉重的杠铃片。

已是晚上九点半，位于北京南二环附近的一家健身工作室灯火通明。身穿“黑科技”的女孩、推杠铃的先生、一对踩着跑步机的小两口……这间二层小楼显得很是热闹。

“每天人最多的时候是八点左右，现在好多人已经练完走了。”健身教练表示，工作室成立近三年，明显感觉到健身的人在增多。“我们这儿大部分是附近的住户，下班之后过来健身。一次课程包括拉伸放松训练在内，大约一个半小时。正常我们是晚上十点关门，但有的下班晚，跟教练约了，过来练到十一点、十二点也没问题，我们都等。”

而除了人性化的小型工作室，近年来北京的24小时智能健身房也在悄然兴起，到店扫码即可自助使用。一位健身教练表示，这为专业人士提供了很好的场所。“像我们打比赛会搞夜训，用这种健身房能更专注肌肉的发力。”

在江苏苏州，市民健身中心的数据也证实了夜间运动消费正在崛起的现状。

晚上11时，位于苏州市吴中区启月街上的一家24小时健身房里仍是一派热火朝天的景象。动感单车、跑步机、划船机……十来名健身爱好者正在以不同的方式开展锻炼。健身爱好者解晓骏在上海一家IT企业上班，早晨去上海上班，晚上回到苏州。由于工作性质的关系，他还会经常加班，往往在晚上八九点才能回到苏州，然后刷刷手机、发发呆，磨蹭到凌晨缓缓入睡。24小时健身馆的出现，为他带来了夜间生活的新方式。“高压工作状态下，健身是一种非常好的解压方式。更重要的是它24小时开放，不会扰乱我的工作计划，我也不用为了健身匆忙赶路，时间上非常自由。”解晓骏说，如今，夜间健身已逐渐成为他的一种生活习惯。

该场馆负责人杨烽介绍，传统健身房的营业时间一般是早上9时至晚上10时。但是，IT人群、酒吧餐饮等服务行业工作者下班比较晚，24小时健身馆的出现，满足了这些群体的健身需求，也为他们提供了一个新的夜间生活方式。在杨烽经营的这家24小时健身馆，每天晚上6时到12时的人流量占据当天人流量的70%以上。入夏以来，夜间运动人群的数量更呈上升趋势。“随着经济社会发展，参与体育运动已成为生活需求。”他相信，突破时间限制的24小时健身馆将成为健身的一大趋势。

除了24小时健身馆，近年来，夜划、夜跑、夜间定向等夜间体育新玩法也是层出不穷。今年的樱花季，江苏常熟的皮划艇爱好者们就组织了一次夜划皮划艇赏樱活动。夜樱烂漫、光彩迷离，别具一格的活动夺人眼球。如今，当地的皮划艇的夜划活动已成常态，每次活动都反响热烈。这些新业态、新玩法的出现，成功撬动了年轻人夜间消费升级的需求。

做活“体育+”文章 全民健身融入新内涵

如何拓展全民健身的内涵，在推广群众体育活动、举办运动赛会的过程中，有机地融入当地的自然风光、文化积淀等独特资源，真正做活“体育+”文章，促进多领域的融合发展，不少地方都打出了自己的“特色牌”。

依托深厚的历史文化积淀和奇绝的自然风光，近年来，在甘肃大地上以“体育运动为载体，旅游观光和文化体验融合为特征”的体育旅游品牌遍地开花，为众多体育运动爱好者带来了不一样的体验。

“走戈壁和看戈壁完全不同，有种很独特的感受。”51岁的赵振中来自海南省，是今年“玄奘之路”戈壁挑战赛的一名参赛选手。已经连续举办14届的“玄奘之路”戈壁挑战赛是甘肃体育旅游成长的典型案例，14年来，这个比赛从首届的56人参加增长到今年的3300名选手参赛。

该赛事创始人曲向东说：“这项活动旨在挖掘中国传统文化中有力量、有骨气的东西，通过戈壁徒步让更多人感受玄奘取经的艰辛不易，传承他的伟大精神。”

甘肃省东西长1600多公里，地形地貌丰富，自然风光奇绝，尤其古“丝绸之路”甘肃段不仅有大量历史遗存，也有丰富的精神文化内涵。一些户外运动参与者表示，自然风光、历史遗存可以用眼睛看，但文化内涵则需要身体力行地去感受。

如果说甘肃依托大漠戈壁，打造了奇特的户外运动体验，那么海南则借助海洋，凸显了水上运动的无尽魅力：尽享嬉水狂欢的亲子亲水运动会、海南SUP桨板公开赛、帆船帆板出海体验、在广袤海洋里逐梦远航的青少年OP帆船夏令营……连番上演的水上赛事活动吸引了来自国内外的游客参与体验。炎夏8月，2019海南亲水运动季自启幕以来，为来海南的各方游客带来清凉。

海南亲水运动季是海南省人民政府和国家体育总局共同主办的一项体育旅游品牌活动，从2017年开始，已成功举办了两届。今年，根据各市县资源特色和优势定位，2019海南亲水运动季围绕“月月设主题、周周有活动”的原则，组织开展亲水狂欢、欢动沙滩、雨林探险、嬉水民俗、浪迹南海、越山向海六大主题月活动。同时，通过推出一系列重点活动和百余项互动体验类活动，全面覆盖除三沙市外的海南18个市县，真正实现全岛覆盖，水上运动常态化。

2019海南亲水运动季的品牌将进一步提质升级，以水上运动为主要内容，以全民健身为重要载体，加速体育旅游融合发展，把海南打造成为水上运动、休闲健身、旅游消费的胜地。亲水运动季将开展一系列贯穿全年的以水文化为主题的赛事、培训、体验等活动，让本地市民、国内外游客随时随地可以参与各类水上运动，感受海南水上运动的魅力；同时也给海南传统的景区和旅游目的地带来新的活力，吸引更多国内外游客体验，让来海南的游客和本地居民在旅游与消费的同时，不断增强参与感、获得感和幸福感。

本版编辑综合

孩子才是少儿节目的主角

王家琦

正值暑期，少儿节目又迎来一年当中的热闹时光。如何丰富广大少年儿童的视听选择，如何让孩子们在玩乐观看之中能有所学有所得，是少儿节目需要持续面对的课题。不论是《加油向未来》《中国诗词大会》等全民热门综艺开始为未成年参赛人员特别设置少儿组，还是《最野假期》《赢在博物馆》《小螺号》等专门的少儿节目与时俱进地实现着寓教于乐的追求，少儿群体在综艺市场中的被关注度正在不断提高，打造“属于孩子们自己的节目”这一理念正在不断被印证。

当前，综艺市场百花齐放，题材和品类繁多，但其中最热门的节目往往还是面向以年轻人为主导结构的收视群体，在很大程度上忽略了青少年儿童的群体特征和文化需求，过度娱乐化与商业化的综艺只能给孩子们带来一片喧嚣的热闹，对孩子们的教育与思考却难有助益。因而，当节目开始将目光聚焦于少儿群体的时候，首先要解决的就是如何量身打造符合儿童群体自身特征的作品，让孩子们在镜头下的主角意识能够得以进一步凸显。例如，中央广播电视总台央视少儿频道推出的少儿户外成长体验节目《最野假期》走入第五季，首创性地采用4K技术来进行制作和播出，节目让少年“勇士”们成为每一段探索之旅的主人公，他们利用暑假时间走向大江南北，既丰富了孩子们的暑期生活，又让他们在陌生环境的挑战与磨炼中获得成长，实现了节目推动未成年人生态道德建设的宗旨。这些具有积极示范意味的少儿节目，在寓教于乐的同时为青少年群体创造出了他们的“专属”荧屏文化，更倾向于将舞台和空间还给孩子，让节目的呈现和传播更加纯粹。

随着综艺节目对弘扬社会正能量的现实担当不断明晰，综艺市场正在力图摆脱过度娱乐化吸引眼球、过度同质化追求商业价值等窠臼，在此背景下，面对着价值观尚未完全形成的未成年人群，少儿综艺对内涵与深度的追求更要走在前列。少儿节目不适合高深艰涩的说教，因而身临其境、深入浅出成为寓教于乐、传递价值观的不二选择。节目开始将主流价值观和主旋律润物细无声地融入细节：《最野假期》第五季恰逢庆祝新中国成立70周年的重大时间节点，节目组便以“小勇士”们在天安门观看升旗的“仪式感”作为开篇。在国学热潮中，《赢在博物馆》节目应运而生，来自全国各地的孩子们亲身参观各类博物馆，再以比赛的形式检验自己的学习成果、讲述文物历史知识，在众多少年儿童中掀起了爱上博物馆文化的热潮。由此可见，少儿节目需要找到特殊的话语体系，才能带着价值观引导的命题，真正走进孩子们的心中。

少儿观众的特殊性决定了少儿节目需要被置于更加专业的位置，需要为孩子们量身打造作品，在游戏实践之中娱乐消遣，在娱乐消遣之后学习思考，以更关切的视角满足少儿的收视需求，以更适宜的对话方式传播当下的主流价值观。

圆桌会

大观园

【第218期】

中国木偶剧院推出暑期惠民活动

主题为“悦文化，惠生活”的第七届北京惠民文化消费季已正式启动，中国木偶剧院特推出暑期惠民行动，回馈观众。

其间，中国木偶剧院特惠场演出剧目均实行100元票价。该价格在原价基础上下调约40%。同时，根据北京市委、市政府鼓励夜间消费的有关政策，中国木偶剧院增加夜场，演出《新大头儿子和小头爸爸之妈妈的礼物》和《熊猫和小鼹鼠》。

本届惠民文化消费季将持续至9月底，集中推出文化艺术、广播影视、数字创意、艺术品交易等20场大型展会及30项主题系列活动。

（据《中国文化报》）

内蒙古推出十大红色旅游精品线路

新华社呼和浩特8月4日电（记者 勿日汗）近日，内蒙古自治区文化和旅游厅对内蒙古各地红色旅游资源进行梳理，以呼和浩特市、乌兰浩特市、满洲里市等红色旅游城市为核心，串联周边其他生态、民俗等旅游资源，推出十大红色旅游精品线路。

这十条旅游线路分别是草原红色之子红色旅游线路、纪念内蒙古民族解放战争红色旅游线路、红色教育培训红色旅游线路、纪念抗日战争红色旅游线路、纪念二战反法西斯战争红色旅游线路、航天载梦红色旅游线路、纪念解放战争红色旅游线路、塞外抗战红色旅游线路、誓师抗日红色旅游线路、大国重器红色旅游线路。

据了解，内蒙古开展“红色旅游+乡村旅游”“红色旅游+教育培训”等多种形式的探索，以丰富的红色旅游资源为核心，突出红色旅游的教育功能，将革命精神融入红色旅游的线路设计、宣传展示和讲解体验之中，增强内蒙古红色文化旅游品牌的影响力和感染力。

盛夏青岛 劲吹“海洋音乐风”

新华社青岛8月2日电（记者 张旭东）首届青岛海洋国际音乐季2日晚拉开帷幕，来自海内外的知名音乐家将在为期10天的音乐季期间带来10多场高品质音乐会，在炎炎夏日的黄海之滨吹起一阵“海洋音乐风”。

2日晚举行的开幕音乐会上，有法国作曲家德彪西创作的表现大海无穷变化的名曲《大海》，曾在2008北京奥运会开幕式上惊艳世界的作品《星光》，还有表现山东风采的经典老歌《谁不说俺家乡好》、交响吕剧《马大保喝醉了酒》《姊妹易嫁》等经典曲目。小提琴家吕思清、女高音歌唱家宋元明、美国男中音歌唱家迈克尔·乔尔迪、青年钢琴家元杰、吕剧表演艺术家李蕾、宋超，以及青岛教师合唱团同台献艺。

中国文联副主席、中国音乐家协会主席叶小纲担任本届音乐季艺术总监。他介绍，首届青岛海洋国际音乐季以“海洋之心·城市之心”为主题，围绕当代文化、红色文化、传统文化、青岛元素以及世界经典音乐文化，选取、创作优秀的交响乐、国乐、室内乐等不同体裁的作品在音乐季上集中展示。

成都启动文化旅游市场整治行动

本报讯（李林晅）为严厉打击各类文化旅游市场违法违规行为，全面规范文化旅游市场，8月6日，笔者在四川省成都市召开文化旅游市场整治行动大会上获悉，成都从8月6日起将开展为期3个月的成都文化旅游市场整治行动。

据介绍，整治行动将围绕互联网上网服务场所、演出活动、导游从业人员以及非法经营旅游业务等9个方面展开。整治过程将分为动员部署、自查自纠、明查暗访、总结提升、通报发布5个步骤有序推进。整治行动将采取各区域交叉检查、专项检查等方式，对发现的问题建立整改台账，动态监管整改情况；对重大隐患挂牌督办，限期整改到位，进而有效打击文化旅游市场存在的乱象。