

全民健身热潮涌 魅力周口展新姿

——“数”说周口全民健身事业“成绩单”

(上接第一版)

近年来,我市把体育场地设施用地纳入国土空间规划,依法依规利用城市公益性建设用地、空闲用地、河道湖泊沿岸等多类空间,建设多功能复合型健身场地,并将全民健身公共服务融入城乡社区服务体系,提升完善城市社区“15分钟健身圈”,积极构建“10分钟健身圈”,为市民打造便捷、多元的健身环境。目前,我市新建或改扩建20个全民健身园,各县(市、区)建设5至10个健身示范广场。全市人均体育场地面积达到2.69平方米,位居全省前列。

在全民健身的时代浪潮中,专业的体育馆不再只是少数人的专属领地。我市以先行者的姿态,积极推进体育场馆

免费或低收费开放,让体育场馆从“高冷”的专业场所,变成市民触手可及的健身乐园。

“我们免费开放的公共体育场馆涵盖篮球、羽毛球、乒乓球、太极拳、健身气功、瑜伽等多个深受群众喜爱的运动,每天开放时间达8个小时。”项城市体育中心主任公书成说。

我市现有公共体育场馆设施28个,依托体育项目建设体育场馆商业圈,延伸产业链,实现产业互补,满足群众多样化健身需求,推动体育产业可持续发展。公共体育场馆对外开放、承办赛事,既服务大众又增加收入,走出“以馆养馆、以场养场”的良性发展之路。自2021年起,我市连续4年组织30余家公共体育场

馆、企业参与河南省体育健身优惠券发放,核销200余万元,带动消费900余万元,有效促进全民健身与产业互促发展。

2024年,我市各县(市、区)均建有“两场三馆”,年接待健身群众近200万人次。这个数字,正是市民对公共体育场馆开放政策最热烈的回应。

在全民健身的浪潮中,农村也绝不能缺席。

2025年4月11日下午,西华县逍遥镇东门村的滨河健身步道上已人影绰绰。东西走向的步道如一条彩练,蜿蜒在绿色的麦田与清澈的沙颍河之间。健身后的村民武建国说:“从前觉得城里人健身是瞎讲究,现在咱庄稼汉也离不开了!”

这样的转变正在周口市广大乡村同步上演。2024年,我市大力推进乡村健身设施建设,安装体育器材130套,新增健身步道420公里,实现了全市行政村全民健身设施全覆盖。

2024年,我市新建改建乡村健身场地23万平方米;全市经常参加体育锻炼的农村人口比例从2020年的19%升至31.5%。乡村健身场不仅画在图纸上,更走进了广大农民的心坎里。

“这是乡村振兴最动人的风景线!”周口市教育体育局群体科科长张维生说,当健身设施如毛细血管般渗透乡村肌理,运动就会成为农民新的生活方式,实现从“日出而作”到“日落而动”的转变。

●“1500+”:体育活动解锁休闲体育

独木难成林,单弦不成音。有了高标准运动场地筑基,还需多元化赛事活动添彩,如此“双轮驱动”,全民健身方能蔚然成风、生生不息。

2025年1月11日,1500余名市民迈着矫健的步伐,以迎新健步走开启新年健康之旅;2月6日,300余名骑行爱好者如离弦之箭,在引黄调蓄湖环湖赛道上展开激烈竞速;3月30日,“弓箭中原”大众射箭邀请赛吸引400余名选手齐聚一堂,掀起了春季运动的热潮。

赛事活动已然成为全民健身的“助推器”。2023年,我市发布的《加快建设体育周口实施方案》明确指出,要增加赛事服务供给,提升赛事服务品质,以全民健身赛事引领全民健身活动开展。

要按照因地制宜、小型多样、就近就便的原则,组织开展群众身边的体育健身活动,探索传统新兴并举、线上线下结合的办赛模式。

自2024年以来,我市以“百花齐放春满园”之势,推动全民健身事业蓬勃发展。通过举办健身气功联赛、农民篮球赛、武术段位考核等40余项赛事活动,成功打造了“月月有赛事、周周有活动、天天有健身”的生动局面。据统计,我市每年开展全民健身市级品牌赛事活动15次以上,县级品牌赛事活动200次以上,带动全市体育社会组织开展各种类型的全民健身活动1500次以上。

体育品牌赛事是展示周口的一张亮丽名片,我市致力于打造精品体育

赛事、培育特色品牌。持续举办九届“周口市中华龙舟赛”,依托龙舟基地构建产业链,提升城市形象;依托淮阳人文景区,在太昊陵庙会、荷花节期间举办多项赛事,实现文旅融合;首创慈善主题马拉松赛事,“周口马拉松暨善跑中国周口站”屡获殊荣,各县(市、区)纷纷举办特色马拉松赛事。这些赛事推动“体育+文旅+城市营销”深度融合,实现从“赛事流量”到“产业流量”的跨越,有力促进了周口文旅产业的蓬勃发展。

周口地处三川交汇的平原腹地,为开展体育活动提供了得天独厚的自然基础。立足优势,我市精心规划了沙颍河生态经济带全域旅游体育旅游线

路,贯穿8个县(市、区),沿岸布局20余个文体旅节点和1条独具特色的水上旅游线路。通过创新探索全民健身与文旅、经济等多领域融合发展新路径,不仅激发全民参与热情,更成为撬动区域经济增长、激活体育消费市场的强力杠杆。

有了群众基础,在省级全民健身赛事交流活动中,我市运动员屡创佳绩。在河南省第十四届老年人体育健身大会中,我市荣获优秀组织奖和体育道德风尚奖,我市代表团200多名老年运动员在14个大项的交流比赛中斩获颇丰。老年健儿们在赛事中摘金夺银,展现了“老骥伏枥,志在千里”的精神风貌。

●“37.8%”:锻炼人群点燃运动激情

连日来,西华县逍遥镇常村新建的篮球场上,村民岛二龙带领队员进行训练。这位皮肤黝黑的庄稼汉有一个特殊身份——常村篮球队队长。

自2012年常村修建两个篮球场后,这个沙颍河畔的小村庄就与篮球结下不解之缘。“以前农闲时,大伙儿不是打牌就是闲逛,现在都抢着占篮球场。”岛二龙笑着说,为了即将到来的农历三月廿六庙会,他们特意邀请临县球队切磋,“要让外乡人看看咱新农村的精气神”。

因看到不少孩子喜欢打篮球,常村村民王东斌索性办了个篮球俱乐部,教

孩子们打篮球。如今,该俱乐部已有100多名学员。“有了场地,大家的运动积极性都非常高。”王东斌说。

完善的体育设施如同江河之基,丰富的赛事活动恰似奔涌之流,市民健身热情自然如顺水行舟,蔚然成风。

在周口,遍布全城的运动场所,四季不断的全民健身活动,正重新定义着人们的生活场景。当暮色浸染周口中心城区,文昌万达广场准时响起动感旋律,市民张慧慧带领上百人的队伍跳起健身操。“开始就我们几个姐妹在河堤‘蹦蹦哒’,现在挪到这里,人多了。”说话间,她利落地转身示范动作,粉色运

动服在灯光下划出优美弧线。如今,这支“无名战队”已成为周口城市夜景的重要组成部分,不少下班族宁可绕路也要来跳上半小时。

从城市社区的“15分钟健身圈”,到乡镇行政村的健身设施全覆盖,市民健身的“幸福半径”越来越小。从精彩纷呈的品牌赛事,到丰富多彩的健身活动,市民参与健身的范围如涟漪般不断扩散。数据显示,我市经常参加体育锻炼的人数占全市总人口的37.8%,其中,健步走、跑步、骑行、太极拳、健身气功、游泳、乒乓球、羽毛球、健身操舞等成为市民最喜爱的体育锻炼项目。

“锻炼后,我感觉血脉畅通,身心得到舒展。”2025年4月9日,64岁的周口健身气功协会会员张新,与部分成员在周口市体育馆练习八段锦,为月底的比赛做准备。

北宋著名道家学者、养生大家陈抟提出了“动以养生,静以养神”等养生理念,其创编的“二十四气导引坐功”作为八段锦的前身,强调“形神共养”“顺应自然”的健身哲学,将古老的养生智慧注入全民健身的时代浪潮。“近年来,八段锦在我市蓬勃发展,随处可见练习者的身影。目前,全市固定练习者已超2000人,这股健身热潮仍在持续升温。”周口健身气功协会会长孙新胜说。

●“93.2%”:体质监测见证健康提升

晨曦微露,项城市司马沟生态公园内氤氲着清香。70岁的田士周身着雪白太极服,在晨光中推掌如云。20余位银发习练者动作行云流水,勾勒出一幅天人合一的养生画卷。

“只要坚持,就能有成效。”收势后的田士周说。谁能想到这位精神矍铄的老人,13年前因胃癌切除三分之二的胃。他轻拍胸脯,笑着说:“当年,我出院时瘦得只剩90斤,现在每天打3趟拳,吃嘛嘛香。”

习近平总书记指出,发展体育运动,增强人民体质是我国体育工作的根本任务。我市积极响应号召,大力

倡导“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的科学健身理念,持续深化“人人健身,人人健康”的全民共识。通过创新举措,推动健身运动深度融入市民日常工作与生活场景,让主动健身、运动健康逐渐成为广大群众向往与践行的全新生活方式,不断提升全民健康水平注入强劲动力。

数据显示,2024年周口市国民体质监测合格率93.2%,较5年前提升12个百分点,其中,中老年群体体质改善尤为显著。

“分析显示,我的体脂率稍高一点,

还要继续锻炼。”2025年4月9日上午,跑完5公里的市民李冲,来到周口市国民体质监测中心,对自己的身体进行检测。

“体质提升是一项系统工程,需要一步一个脚印,稳扎稳打。”在周口市国民体质监测中心,工作人员马星明指着墙上的监测网络图说,智慧监测站如同“健康雷达”,配备的体成分分析仪、骨密度检测仪等设备,能精准检测身体状况,生成个性化的运动处方,为市民的健康保驾护航,提供科学合理的建议。

2024年,周口市教育体育局完成市

本级3600人国民体质监测任务,数据描绘出令人振奋的健康曲线——市民肺活量平均提升12%,握力增长8%,柔韧性指标更是显著优化。

“全民健身热潮为周口带来生机,增进市民交流互动,促进社会和谐稳定,成为城市文明进步的重要标志,为城市治理提供有益探索。”周口市教育体育局局长赵振说,未来,他们将继续深耕群众体育事业,健全全民健身公共服务体系,提升群众体育赛事活动供给力,让体育的根基更加稳固,让城市的活力更加充沛,让每一位市民都能在运动中收获健康、快乐和幸福。



周口健身气功协会部分成员在周口市体育馆练习。



市民在周口市体育中心篮球场打篮球。



市民在周口市体育中心羽毛球馆打羽毛球。



儿童在项城市体育中心足球场踢球。



市民在项城市体育中心打太极。