

时 间：2019 年 7 月 19 日

地 点：委机关 2 号楼新闻发布厅

主持人：毛群安 国家卫生健康委规划司司长

嘉 宾：郎 维 国家体育总局群体司司长

邱 汝 国家体育总局群体司副司长

厉彦虎 健康中国行动推进委员会专家咨询

委员会专家、国家体育总局运动医学研究所主任医师

毛群安：

各位媒体朋友，大家下午好！再次感谢大家关注健康中国行动的系列发布。今天下午，我们非常高兴地请到了国家体育总局的领导和专家，来就全民健身行动回答大家关心的问题。

我介绍一下台上就座的领导和专家，他们分别是国家体育总局群体司司长郎维先生，国家体育总局群体司副司长邱汝女士，健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所的厉彦虎主任医师，非常感谢他们三位来回答我们记者关心关注的问题。

下面我们先请郎司长介绍一下全民健身行动的有关情况。2019-07-19 15:06:55

郎维：

非常高兴能和我们新闻媒体的朋友们又一次见面，共同推进全民健身行动的工作。大家下午好，我这些年做体育工作，和新闻媒体打交道很多，都是年轻人，他们很有朝气。今天下午我们主要是根据健康中国行动专项行动新闻发布的安排，由我和我们司副司长、专家厉彦虎医生，我们一起代表国家体育总局的群体司向大家介绍《健康中国行动（2019-2030年）》之全民健身行动的一些情况。我今天给大家介绍的情况是分三个部分。2019-07-19 15:07:08

郎维：

第一部分是行动的背景。

作为15个专项行动之一的全民健身行动，十分分明地突出了运动对于健康的促进作用，生命在于运动，运动需要科学。世界卫生组织研究数据也表明，影响健康的60%以上的因素是行为和生活方式，体育运动是健康生活方式的重要内容，体育锻炼可以促进人的身体健康，提高生命质量，减少医疗开支，是实现全民健康最积极、最有效也是最经济的手段。

党中央、国务院历来十分重视全民健身工作，北京奥运会后，国务院将8月8日设立为全民健身日，并颁布了《全民健身条例》，并从“十二五”时期，开始每五年制定并发布全民健身计划，推动全民健身工作的法制化发展。党的十八大以来，习近平总书记高度重视体育事业，把体育事业发

展与实现中华民族伟大复兴中国梦紧密结合起来，并亲自谋划和推动全民健身上升为国家战略，对全民健身工作做出重要指示和批示，提出明确要求。

经过各级政府和体育部门的努力，目前覆盖城乡比较健全的全民健身公共服务体系日趋完善，政府主导、部门协同、全社会共同参与的全民健身事业发展格局已经初步形成，全民健身投入不断加大，健身场地设施持续在增加，健身指导更加科学，赛事活动也更加丰富，全民健身氛围日益浓厚，群众参与全民健身更加便利。同时我们也应该看到，我国成年人经常锻炼的比例处于较低水平，缺乏身体活动成为多种慢性病发生的重要原因。这里面力量、耐力、柔韧性指标的变化也不容乐观，多数居民在参加体育活动时科学性还不够。2019-07-19 15:12:29

郎维：

第二部分，行动计划的内容。

为了广大人民群众享有更加便利的全民健身公共服务，全民健身行动提出了到 2022 和 2030 这两个时间节点，城乡居民达到国民体质测定标准合格以上的人数比例分别不低于 90.86%和 92.17%，经常参加体育锻炼人数比例达到 37%及以上和 40%以上。人均体育场地面积分别达到 1.9 平方米及以上和 2.3 平方米以上，每千人拥有社会体育指导员不少于 1.9 名和 2.3 名，农村行政体育设施覆盖率基本实现覆

盖率达到百分之百的目标。针对个人特别是特殊群体，全民健身行动提出了科学健身的指导建议；针对政府和社会行动，从健身场地设施、体育社会组织、全民健身赛事活动、科学健身指导、群众健身文化等方面，提出明确的任务和要求，为我们下一步的行动也指明了方向。2019-07-19 15:12:47

郎维：

第三部分，下一阶段工作。

发展体育运动，增强人民体质，是我国体育事业发展的根本指导方针。国家体育总局将会同有关部门，以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领，以人民健康为中心，落实《“健康中国2030”规划纲要》和全民健身计划，按照国务院关于实施健康中国行动的意见要求，不断夯实全民健身工作的基础，努力把健康中国 and 全民健身国家战略落到实处。

昨天国家体育总局苟仲文局长在健康中国行动启动仪式上发出了“做自己健康的主人，树立主动健身意识，养成良好健身习惯，坚持下去必将终身受益，全民健身，全民健康”的倡议。希望全社会响应体育总局的倡议，积极投身到全民健身行动中来，希望媒体的朋友们也积极发挥作用，和我们共同引领全社会行动起来。我要发布的内容就这些，谢谢各位！2019-07-19 15:13:01

毛群安：

谢谢郎司长的介绍。群体司给大家提供了一个散发材料，介绍了全民健身行动的有关情况，供大家在宣传报道时参考使用。下面进入到提问环节，按照惯例，提问前通报一下你自己所代表的媒体，有问题的同志举手示意。

2019-07-19 15:14:52

中国家庭报社记者：

随着我国经济社会发展，广大群众对全民健身和健身场地设施的需求也日益增长，请问体育总局近年来在增长群众身边的全民健身设施、场地方面做了哪些工作？请介绍一下，谢谢。2019-07-19 15:15:42

郎维：

看来大家都非常关心健身设施，实际上我们全民健身工作两个部分内容，其中最重要的一部分，是去哪健身的问题。大家想健身，实际上就是解决两个问题，我到哪儿去健身，然后是我如何科学的健身。您提到的这个问题，就是我们去哪儿健身的问题。

应该说，我们国家体育运动场地设施的建设在过去一些年建设得还不够，特别是在过去经济不发达的时期，那时候我们体育需求也没有达到这些程度。随着社会的发展，城市化进程的加快，我们老百姓对体育场地设施的需求越来越高，而且也明显感觉到我们的公共服务体育设施确实满足不

了广大人民群众的需求，所以在这里面，特别是十八大以来，国家体育总局高度重视群众健身去哪儿的问题，我们主要做了五个方面的工作。2019-07-19 15:19:58

郎维：

第一，因为农村的面积比较大，解决农村的问题，有个“农民体育健身工程”，我们在全国行政村里做一些体育设施，包括“一场两台”，一个标准篮球场，水泥做的篮球场，还有两个乒乓球台，在篮球场上还可以做其他一些简单的球类活动。这是一个部分，现在覆盖了全国接近57万个村，另外还有5多万个村没有达到。我们下一步还要攻坚，把这5万多个村覆盖。

第二，在社区健身中心方面做了一些工作，叫“雪炭工程”，往社区里做一些健身中心，在社区里让老百姓举步可就，让老百姓很方便的健身。

第三，全民健身路径，很多年轻朋友们可能都到健身房健身，但是社区里的老年人健身可能走远了不方便，我们有一些健身路径，都建在小区里面，包括一些公园里面，都做了一些健身路径，这些健身路径是一些健身场所。

第四，公共体育场馆开放。你们年轻人可能不太知道，三十年前我们的公共体育场馆其实老百姓是进不去的，我们没有开放。现在我们把一些公共体育场馆，包括学校的体育

设施，逐渐在开放，特别是我们大型公共体育场馆，中央财政投入资金进行开放。

第五，积极倡导各级政府，包括社会各界共同和我们一起加强体育公园和健身步道，包括社区运动场的建设，现在全国在体育公园方面的建设热情很高，老百姓需求也很强。在这五个方面，国家体育总局中央本级这一块投入资金 150 多亿元，来做这五个方面的工作。这 150 多亿还带动了各个省、市，包括县，甚至有的区的投入，实际上远远不止于 150 亿的资金了，应该说全国各个省的投入也很大，为老百姓健身问题确实做了很多实际的工作。但是仍然和老百姓的实际需求还有很大的距离，我们下一步也将继续努力。

2019-07-19 15:20:15

郎维：

此外，上次发布会我也说过这些问题，我们取得了一些成效，就是我们增加了 0.2% 人均场地面积，和 2014 年相比，2014 年统计局的统计结果是增加了人均 0.2 平方米，这 0.2 平方米是什么概念？就相当于 2.8 亿平方米场地的面积。大家看足球都知道，11 人制的标准足球场，全国将近 4 万个，这是体育设施面积，这不是一般的绿地，也不是一般的公园，这是体育设施。所以从 2014 年到现在，我们取得了很大的成效。

当然，和你们年轻人，尤其是喜欢运动朋友们的需求还有很大的差距，你们可能喜欢棒球，可能喜欢橄榄球，但是没有场地。下一步，一些场地也都在逐渐增加。全国对场地需求最大的，据我们了解应该是羽毛球场地。下一步可能是足球，现在足球场地的需求量也很大，我们也没有满足。所以希望我们各级政府，包括各个部门、社会各界，我们共同来满足广大人民群众健身去哪的需求，我们得有地方去健身，有地方去锻炼。谢谢。2019-07-19 15:20:35

健康报记者：

我们知道，昨天健康中国行动正式启动，针对全民健身的专项行动，有没有一些新的活动，可否详细介绍一下。谢谢。2019-07-19 15:28:44

邱汝：

我们从2009年国务院颁布了《全民健身条例》以后，就明确了每年8月8日是全民健身日，可能各位记者朋友也了解，因为这个日子也比较特殊，也是北京奥运会的举办日，也是为了奥运遗产在中国的弘扬和发展，所以国家规定了8月8日是“全民健身日”。到今年已经是第11个“全民健身日”了，为了配合今年的健康中国行动，今年“全民健身日”的主题就是“健康中国 你我同行”，11个健身日每一年都有一个主题，今年的主题主要是为了配合健康中国行

动，主要的内容就是再次掀起推广广播体操和工间操的热潮。

大家知道，广播体操已经编了第九套了，从1951年就开始编第一套，在座很多人还没有出生呢，那时候就已经有了。广播体操激励了我们一代又一代人，包括我们的父辈，对广播体操都有一定的感情，所以它对我们促进平时的日常健身，特别是我们在工间休息的时候，对于广大干部职工的健身意义特别大，还有中小學生。2019-07-19 15:33:13

邱汝：

随着时间的推移、国家的发展、经济社会的不断繁荣、老百姓需求的不断增加，除了做广播体操以外，还有其他的活动，比如说健身操、广场舞都有，但是广播体操的记忆，对我们来说，是抹不掉的。在这个前提下，我们从1951年开始编第一套，到2011年编第九套，实际上已经编了第九套，现在我们做的第九套广播操，2011年国家体育总局就编制推广了。现在我们为了配合健康中国行动，我们在全中国就开展了广播体操的活动。今年年初我们联合教育部、全国总工会等部门下发了在全国开展广播体操的通知，可能在座的媒体朋友也都报道过我们国家机关的运动会，广播体操也是一个重要的内容。所以在这个前提下，我们从4月份开始在全国就已经开展了广播体操的活动，今年配合8月8日的活动，8月3日在西安设立今年的纪念全民健身日的一个主会

场，要求各个省（市、自治区）在推广广播体操的基础上，选拔一个优秀的代表队，去西安全面展演。31个省（市、自治区）都有自己的队伍到西安，这也是我们配合健康中国行动的一个主会场。所以，我们也要求各个省（市、自治区）都有分会场，都要明确，一个是纪念全民健身日，另外一个也是推行健康中国行动。实际上我们对全国也印发了开展2019年全民健身日活动的通知，要求在8月3日到8月8日这一周的前后左右，都开展广播体操，这是开展全民健身活动的主要时期，力图通过这些活动，来提高老百姓的健身意识，也是弘扬我们体育文化，健身文化，让老百姓养成自觉健身的意识和自觉健身的习惯。实际上广播体操是最好的一个，原来我们都有，10点钟和下午3点钟，广播电台都放广播，全国都来做。我们也在号召全国各界朋友们，每天做两遍广播体操，上午10点，下午3点，对全民健身都有好处的。

2019-07-19 15:33:33

毛群安：

建议媒体朋友回去监督一下你们单位，还有身边的单位，也提示大家，健身运动，像广播体操，要有个氛围，你孤零零一两个人做，也没有劲头的，所以怎么样营造一个好的氛围，借着健康中国行动、全民健身运动，真正营造一个好的环境，这非常重要。这一点上，希望媒体多鼓劲、多宣传，挖掘一些好的经验，比如坚持组织做广播体操的好单位，

给我们推荐出来，我们也在全国物色这样有示范效应的“健康细胞工程”，有的单位就是多年坚持，作为关心职工健康的活动，希望大家在采访过程中帮我们推荐，发现一些好的典型。2019-07-19 15:33:46

健康时报记者：

郎司长，刚才您在发言中提到生命在于运动，运动需要科学，那我们如何理解这句话呢？或者说您觉得怎样的运动才是科学的呢？2019-07-19 15:36:14

郎维：

生命在于运动，运动需要科学，今天我们有专家在这儿，我们一直本着这样一个原则，这得到全世界理论界、医学界的共同认识，生命在于运动，运动要科学，今天很不容易，请来了我们国家队的队医，又是我们的专家，让他来解释一下，为什么要运动，怎么样才算是科学运动。2019-07-19 15:36:38

厉彦虎：

特别感谢这位记者的提问，大家现在都重视运动，知道运动的重要性，但是为什么说生命在于运动？理解不一定很深刻。作为一个人，他本身就是个运动体，你的呼吸就是在运动，你的心跳就是在运动，你身上每个细胞每时每刻都在运动中，这样运动停止了，你的生命也就结束了。从生理角度来讲，你的运动每时每刻都在体现中，每个细微的环节里

都在运动，运动无时无刻，随时随地都在存在的，所以说生命在于运动。2019-07-19 15:36:52

厉彦虎：

所谓运动在于科学，运动是有科学性的，要遵循生命的基本规律，包括解剖学、生理学、病理学，这些基本的规律在运动，不是随意的运动。现在运动有两种观点，一种观点是盲目运动、过量运动，还有一种是运动无用论。什么是盲目运动呢？就是怎么动都行，我跑楼梯、爬山，在家里做俯卧撑，觉得都是运动。现在经常马拉松热、沙漠之旅热、微信运动热，每天有人走 7000 步，有人走 1 万步，还有人走 3 万步，甚至每天走 10 万步的，通过朋友圈晒出去，觉得量越大越好，就以为运动了肯定有好处。实际完全不是这样的，运动需要适度，运动中，比如我们的骨骼，关节里面有白色的软骨，这个软骨里面没有血管的，通过运动把里面的废物给挤压出去。还有椎间盘，椎间盘里面也没有血管，通过运动，挤压、放松，通过呼吸的模式，把废物给挤压出去，就是不动的时候它是挤压状态、是疲劳状态，它是压缩状态的，动起来之后它就充满活力。微观来讲，运动不但对软骨、对内脏都有好处，包括咱们呼吸的时候，通过膈肌，推动胃肠的蠕动，促进代谢。所以，不动的时候，这些功能会减退，适度的运动，对身体的每个环节都有个帮助的作用、促进的作用。比如说呼吸慢了，呼吸弱了，心跳慢了，身体的供养

系统就会减退。人为什么老了？身体各个器官、各个机能都在退化状态，呼吸机能弱了，心跳功能弱了。原来说补钙，说躺在床上不动，那么钙能不能进到骨头里去呢？肯定进不去。因为只有通过运动，骨头在受力的时候，钙才能进入骨头里面去。还有骨的密度，比如你躺在床上二十天，骨头密度会减退，为什么？身体有自我鉴别系统，我不动的时候，骨头不需要那么多密度，它就把钙运走，让它疏松一些，这样就会减退。运动的时候，它受到力之后，如果承受不住，把钙运到骨头里加强骨头，所以运动的好处体现在每个环节，运动一定要科学。

过度运动以后，比如说跑步，到处乱蹦乱跳，会损伤软骨，可能损伤韧带、损伤肌肉。所以运动过度论、不足论都是有害的，一定要适度运动，这对身体各个部位都有促进作用。谢谢。2019-07-19 15:40:31

毛群安：

补充一句，说运动是良医，运动不仅对身体机能有好处，运动对心理的舒缓调适也有非常重要的作用。很多研究证明，通过适度的运动，有益身心健康。因为现在人的压力比较大，虽然说我们生活比过去好了，但是影响心情的事情也多了许多，通过运动，也是调适自己的心情，包括缓解人际关系紧张。大家在环境好的地方散散步，大家聊天，情景都

不一样，所以运动对心理的舒缓也有很好的作用。

2019-07-19 15:40:50

广播电视总台央视记者：

我想问个关于体育场地的事。我们知道，十几年前，国家体育总局就推广体育场馆向公众开放，但是我们看十多年过去了，北京一些中小学体育场馆仍然是铁将军把门，一些相对开放的大专院校，像我了解的，比如说传媒大学、二外这样的学校，近年来也拒绝公众进入他们的体育场。我就想问一下，这里面到底存在多大的不能解决的问题？我们体育总局工作这么多年，如何更好地解决这些问题，促进体育场馆向公众开放，把利国利民的事更好地做到实处？

2019-07-19 15:43:45

郎维：

非常感谢你提出的这个问题，你提的这个问题应该是代表了广大体育运动爱好者或者想健身的这些朋友的心声。您刚才提到的关键词就是我们的大学、中小学体育场地设施如何开放的问题。现在公共体育场地的开放基本大面积实现了，但是有个别体育场地设施没有完全开放。

您提的问题确实实际当中存在，我想去这个学校，有个体育场，铁门关着，我进不去，这种现象是有的，而且不仅仅是个别的现象。涉及到中小学体育场馆的开放问题，涉及到我们国家的一个管理的权限问题，比如人大、清华、北大

的体育场地设施不归我们体育总局管，由于它的建设土地的使用，包括产权、管理，都是由学校来管理的，也就是说它的业主单位应该是学校。

我们在推动学校体育场地设施开放，学校在开放过程当中，各地区执行的不一样，国家体育总局也开了一些现场会，有的地区达到了百分之百，有的地区70%、80%，有的地区可能更低一些。这里面存在几种情况，一是产权问题，二是场地设施管理权限问题，三是涉及到安全风险问题，比如有的场地设施开放了，由于场地设施的一些问题，或者由于健身者自身的问题，造成一些意外伤害事故。大家知道，体育运动容易出现伤病，NBA比赛的时候，也会摔跟头摔伤，老百姓运动期间也会出现这些问题，这样涉及到一些法律纠纷很繁琐，很多学校为了避免这些就没有开放。有的学校考虑到人员不够、管理难度加大，包括运营成本的加大，也存在一些问题。在这些方面，一是要政府主导，现在政府极力主导学校体育场馆和所有公共体育场馆向社会开放。二是各部门协同，包括各个部门要协同起来，来实现现有存量场馆的开放和新的场地的建设问题。三是全社会共同参与，我们全社会如何共同参与起来，包括企业，包括社团，包括各个媒体单位、媒体朋友们，大家共同努力，来促进和督促场馆的有效利用。2019-07-19 15:46:23

郎维：

因为我们场馆本来就少，和发达国家比，我们人均场馆设施面积是落后的。尽管我们少，但是我们尽量提高使用效率，来满足广大人民群众健身的需求。这确实是我们下一步要解决的很重要的问题，你提的问题是代表老百姓的心声，我能理解你的想法。谢谢。2019-07-19 15:46:48

毛群安：

我也补充两句。这个问题过去在宣传引导时我也关注过，我到一些城市去了解，做得好的城市，现在对学校的体育设施，在规划建设阶段就已经做设计了，它跟校区分开。比如说到小学去，如果给社会人开放了以后，不光是体育设施，还有学校教学设施的安全问题，他不可能弄那么多人在那看着，所以就造成了开放的困难，所以很多开放做得好的地方，一个是从规划建设方面就要考虑将来设施开放。再一个开放之后，使用损毁的比较严重，你还要进行相应的修复。再有是管理，还有公众使用过程中爱惜、维护的问题。我去一个学校就说，你们这个怎么不开放？他说开放时间很短，但是对设施有一些损毁，让学校觉得负担太重。所以，这是个好事情，也是个方向，但是要把这个事做好，还真的是需要政府部门政策引导，我们相应的业主单位做好管理，同时也提倡公众文明使用这些体育设施，因为有些公共设施开放过程中，咱们觉得够结实的，但是过不了几天，就可能发生损毁现象。2019-07-19 15:47:09

毛群安：

借助这次全民健身行动，我们希望有更多的地方对这样的诉求做出研究、做出举措。我知道有个城市，上次我见他们的市长，他们是全市所有学校的公共设施都开放。他说，确实我们为这件事费了不少的心思。所以我想，咱们也推荐做得好的地方，同时也号召，不管是学校的公共设施，还是建在社区的这些公共设施，大家要维护、要爱护，也是提升我们社会的文明程度。2019-07-19 15:50:37

郎维：

我补充一下，涉及到场地设施开放，刚才毛司长提到一个问题，我们到体育场地去健身，场馆运营成本，包括损坏的问题，其实我是一直做体育工作的，大家知道，去网球场，我刚才看到大家的鞋，这屋里超不出三双鞋符合网球场地的标准。我管过网球项目，这是李娜的队医，张帅的队医，他给她们当过队医的。我管过网球这个项目，网球场如果你穿着跑步鞋上去，你蹬出一个黑色的印子，擦都擦不掉的。比如大家踢足球，足球场地，人造草坪和天然草，用的鞋钉是不一样的，也就是说你穿着适合天然草坪的钉鞋，到人工草坪去踢球，你会把人工草坪的草给蹬坏了，那个磨损度就非常快了。还有，大家经常打篮球，你们到体育馆内，那个地板地声音非常好听，进篮球场地，你不能穿着跑步的黑色鞋底上去，蹬一个印子之后，更擦不下去，得重新刷了。而

且还有很多人穿着皮鞋去篮球馆上地板上蹦去，这是不符合规矩的。大家知道，足球是用脚踢的，踢完球，屁股底下坐个足球，那是不可以的，你把足球的圆形坐变了，再踢就不舒服了，它就不是那个轨迹了。2019-07-19 15:50:49

郎维：

体育当中有好多规矩，包括进体育场馆，你从哪个方向进去，这都是有一些规矩的，比如说网球比赛的时候，发球球员的对面是不能有晃动的，因为对他发球判断是有影响的，所以一定要观众坐下来安静。很多体育上的一些常识，现在我们体育运动项目的普及率并不高，所以在这方面我们的普及还不够，对场地设施的保护实际上都不够。比如说单杠，两个人上去同时拽这个单杠，单杠的弹性和尺寸规则是有明确规定的，它是承受一个人重量的，两三人上去，把单杠真是弄坏了，这造成了设施的损坏。今天大家能听到李娜的队医给大家讲解科学健身，作为体育人，我想通过媒体，让更多人知道，不同的场地有不同的器材，这些器材是需要我们保护和爱护的。2019-07-19 15:55:01

界面新闻记者：

我想提问一下郎司长和邱司长，现在广播体操只是一些单位推行，有什么有效办法可以让人们重新做起广播体操。第二个问题，关于广场舞的争议，一方面广场舞的场地有限，

噪音扰民怎么办？广场舞算不算一种形式的体操健身呢？

2019-07-19 15:55:18

邱汝：

先回答第二个问题，广场舞。现在我们把广场舞定义为一个社会现象，它当然有健身的功能，但是很多老百姓跳舞并不是为了健身，是为了一种展示，所以有一些其他的文化功能。在2015年时，由文化部牵头，体育总局参与，包括住建部，包括民政部，我们联合下发了一个文件，如果媒体朋友关注的话，可以在网上搜一下，我们对广场舞进行了一个界定，包括广场舞的开展、广场舞的管理。完全说它是个体育项目，好像还不完全是，因为体育项目有体育项目的界定，但是它确实有一些健身的功能。2015年这个文件印发以后，体育总局坚决配合文化部，我们编了一个12套的广场舞，这里面是我们根据不同的人群、不同的作用，比如说适合老年人跳的、适合青年人跳的，适合青少年儿童跳的，包括男士女士不一样的，从健身，包括心肺功能、肢体的锻炼等角度来促进的，对广场舞的健身方面，我们更多的从健身的角度来提倡来做广场舞。

至于说其他的，包括你提到的扰民问题，包括跟其他项目争议的问题，这也有待于我们在以后的过程中解决，因为老百姓健身的诉求不一样，也是跟我们健身场地的缺乏有关系，我们将来怎么样把健身场地更好的规划。现在体育总局

正在跟 14 个部委联合研制一个文件，想要在至少现在新建的小区里面解决健身场地的用地问题。所以，住建部、自然资源部，包括国家发改委都非常支持这项工作。2019-07-19 16:03:27

邱汝：

现在面临的问题是，我们可能有钱了，但是没有地，这是很大的问题，或者有地了，是绿地，能不能建体育场地？这些都是很重要的问题。所以就出现了前一段时间在武汉建了足球场又拆掉了，原因是占了绿地。所以这些政策上的问题不解决，老百姓身边的场地问题就很难得到彻底的解决。国务院的领导非常重视，我们十几个部委联合制定这个文件，如果正式出台了，在新建小区里面能够解决老百姓健身的问题。

第二个，在老旧小区改造方面，我们也在考虑这个问题，老旧小区腾退的这些旧的用地，空间的二次利用上，怎么样更好地建设一些体育场地，让老百姓举步可就。刚才郎司长也讲到了“15 分钟健身圈”，国家的文件里也提出了“15 分钟生活圈”，这里面也要有健身的内容，包括买菜、衣食住行，健身也是重要内容，让健身真正成为老百姓的习惯，就像我们吃饭睡觉一样，来解决这个问题。2019-07-19 16:03:53

邱汝：

这几年我们所有健身场地的建设，刚才郎司长介绍了，基本上都是用体育彩票公益金资助的，所以在这里我也要跟各位媒体朋友们大力宣扬体育彩票公益金为老百姓健身做出了巨大的贡献，这一块也非常重要。现在全民健身用的经费全部是体育彩票公益金，中央是中央收益，各省市体育彩票公益金，省市的收益，全部用于公益的场地设施建设和活动的开展。所以，刚才郎司长讲了投资 160 多个亿也是中央的投资，地方投资就更多了，各个省市都是彩票公益金来用，叫做取之于民，用之于民。

广播体操的问题，我刚才也讲了，是一个最简便易行的办法，比如说你打篮球，踢足球，需要有场地，广播体操不需要，咱们这个屋子就可以练，我们希望通过号召，有更多的职工、学校，包括普通老百姓，能做广播体操最好，他不能做，跳广场舞，跳个健身操，也是为了健身，也没有问题。我们推广广播体操是弘扬一种精神，让老百姓了解要经常健身，要每天健身，更重要的是通过推广广播体操的形式，来号召老百姓每天健身、经常健身。2019-07-19 16:04:11

毛群安：

我补充一点。刚才问的，怎么样能重新做起来。这次健康中国行动，和以往一些政策文件要求不一样，之所以叫健康中国行动，一定落在行动上，怎么把这个事落实落细落小，这是这次健康中国行动最重要的问题，也是昨天春兰副总理

在启动仪式上讲的“重在落实”。那么怎么办呢？这个行动将来各地要延伸到各个单位，要拿出来怎么落实这个行动的办法，我们将来会把广播体操做的情况，作为监测各个地方、各个单位是不是落实这个要求的一个很重要的监测，这个便于监测，别的事还不好监测，你是不是规律地做广播体操，原来北京在做健康北京人行动的时候，就是市里面工会来监测各个单位，你广播体操做得怎么样，他们派人去暗访，到这个地方看一看，你说你做了，要看你是不是真的在做。健康的生活方式需要倡导，需要创造一个氛围。所以，看似个人的事，但并不完全由个人决定。咱们说我想要做广播操，单位没有给你放，你一个人怎么做？你要做了，别人还说你影响工作了。所以必须营造这样一个氛围，你提了一个很好的问题，把这个问题落实在将来每个单位怎么样落实健康中国行动。体育总局把广播体操总结出来了，又协调了广播电台按时播放，剩下的就是每个单位怎么样动员职工坚持做下去。这个不容易，我那天跟郎司长聊天，我在一个单位做一把手，为了推广这个广播体操，想尽了办法，专人负责，到点吹哨，还免费发水果来激励，就这样坚持都很困难。所以健康生活方式真的需要我们大力去倡导。2019-07-19

16:04:26

邱汝：

刚才毛司长说了，机关有要求，对老百姓，我们有个 APP，线上的活动，老百姓可以下载，你自己做广播操，把你的视频传到 APP 上来，我们将来还有奖励和评比，这样也是鼓励老百姓，你没有单位，自己在家可以做，做完了以后给我们传上来，我们专门有个“操场 APP”，在体育总局官网上都有，你可以把自己做的传上来，我们有一些评比奖励。

2019-07-19 16:08:46

新华社记者：

关于全民健身可能跟前十年或者前二十年相比有没有一些新的亮点和特点，包括刚才提到的，马拉松热？比如说传统的功夫和新的健身方式的融合？想请您总结归纳一下。第二个问题，您这边如何评价这些亮点？还有个小问题，郎司长刚才提到覆盖 57 万个村，还有 5 万个村没覆盖，这些都是指行政村是吧？

2019-07-19 16:09:37

郎维：

您刚才说的第三个问题，我们全国是 60 多万个行政村，我们现在已经做到了 57 万个，这是很难的一件事。你刚才提到两个问题，一会儿看看厉专家怎么回答，我可能回答的不太准确，你说的新的亮点和新的热点项目，比如说马拉松，马拉松赛事在十年前很少，因为北京马拉松，是比较传统的马拉松赛事，是中国最早的马拉松赛事。后来北京马拉松变成两百人抽一个签，抽不上签，甚至包括厦马，包括上海叫

沪马，武汉的汉马，这些马拉松赛事井喷式的增长。据我了解，马拉松赛事在全世界都是深受老百姓喜欢的赛事活动，它既是职业赛事，又是专业赛事，同时也是老百姓业余参与的赛事。也就是说，你看到马拉松比赛的时候，里面有职业选手，就以跑马拉松为职业了，还有专业选手，我们有一些专业训练的选手都在这里，有专业的比赛，是国际田联认证的比赛。同时还有老百姓参与的，你也没有练过马拉松，你可能跑个半马、四分之一马，还有迷你马，就跑下来了，所以在全世界它是很受欢迎的。举一个例子，大东京湾地区，一年马拉松赛事大小五千站左右。纽约一年也接近五千站左右，就像我们上海和江浙连起来一个地区。

现在全国各种马拉松赛事也增长到几千站，田径中心认证的是两百多站。所以，按照中国人数和地域比，马拉松赛事远远不仅只有这些。未来五到十年，可能会有大幅度的马拉松赛事的增长。你说亮点，这就是亮点，这就是热点，老百姓都参与，不就是亮点、热点了嘛。所以我想，这种赛事是受众比较多，同时一万人能参加比赛，你说篮球能同时一万人参加比赛吗？不可能，足球也不可能，但是马拉松是可以的，这种赛事接地气，容易举办，老百姓也欢迎，也积极参与。2019-07-19 16:18:33

郎维：

第二，你刚才提到的什么功法，我们有叫健身气功，这是个准确的名词，国家体育总局有个健身气功运动管理中心，健身气功协会，这是官方的，没有问题的，协会是在民政部注册的，中心是国家体育总局的事业直属司局级单位，他们推广有个八段锦、五禽戏等，都是健身气功的一种，利用传统的功法，结合现代人们的生活习惯和视觉习惯做出健身的一些方法。我试过八段锦，我觉得它很好，是一种拉伸，把腰椎、颈椎、肩关节都能做到充分的拉伸，拉伸的效果是挺好的。因为我们搞竞技体育，运动员的准备活动、整理活动过程中，包括康复期间，拉伸是非常重要的，一会儿你问专家，专家知道这些事。那个功法的结合，就是传统和现代的结合，我们健身气功中心做了一个APP，可以评级。这个未来可能是中国特色的，健身气功是我们中华民族几千年古老的、最传统的方式，和现代应该是有机结合起来，我们应该是有所继承和发扬的，你这个问题很好，希望你好好宣传，带领大家能够用不同的方式去健身，健身的方式会很多。

2019-07-19 16:19:17

厉彦虎：

刚才说科学健身的问题，健身要因人因时因地制宜。什么叫因人呢？一个儿童，跟成年人、跟老年人运动方式、运动量、运动强度包括运动频率是不同的，要有个科学的评定，给你指导科学健身。比如在高原地带，去推广游泳，肯定不

合适。比如在沿海地区，推广水上运动，会比较合适。平原地区可以推广一些跑步的运动，要因地制宜。因人，比如说我今天身体不好，感冒了，还想运动，肯定不合适，身体不一样、情绪不一样，是要调节的，我们说运动要个性化，要进行科学的评定，包括心肺功能、关节情况、肌肉的情况，进行评定以后，给你科学运动指导。比如说运动频率，几天运动一次，每次多大的量，心跳怎么控制，血压怎么控制，肺功能怎么调节，都要有科学指导。包括马拉松，马拉松是对耐力、体力、心率极度考验的一个项目，如果参加马拉松的一个人，完成特别好，说明他身体机能是非常强壮的，但是并不鼓励所有人去跑马拉松，因为马拉松是个极限运动，它对身体的考验是极度强大的，如果体能达不到，还是不要强迫去参加。大家知道，马拉松经常有猝死的人，还有关节损伤的，还有小腿抽筋的问题。运动要遵循基本的科学原则，一定要适度，一定要柔和，一定要均衡，要循序渐进，要个性化，科学运动五大基本原则，千万不要强迫自己。好多人说我天天跑楼梯，有些人一天做几百个俯卧撑，把肩膀都拉伤了，爬楼梯把膝关节软骨都爬坏了。就是没有注意量和强度，要控制，运动一定要科学，就是这个道理。2019-07-19

16:19:30

毛群安：

专家反复强调，前一段时间，大家在网上也有一些争论，到底是1万步还是6000步，我说这个争论本身就有问题。你说1万步也好，6000步也好，必须因人而异，你身体状况好，运动量大，就可以增加运动量。我们现在还特别强调力量型的训练，特别是年轻人，年轻人就靠走步，我觉得肯定不行。老年人如果身体机能差，他能坚持走步就很好。所以确实要因人而异。再一个，运动确实要科学，吃不准的时候，要听取专业人士的指导。确实我也听到过一些因为健身过量或者不恰当，本来他平常不怎么运动，结果心血来潮，一下运动过量就不行了，腰也不行了，腿也不行了，咱们身边都发生过这样的事。所以，全民健身和极限运动还不是一个概念。总体来说，每个人都是适合自己的才是最好的运动。

今天的发布会就到这里，感谢大家，星期一下午三点，我们会发布关于控烟的相关信息，欢迎大家踊跃参加。谢谢大家！2019-07-19 16:22:08