

健身去哪儿，难题如何破？

□ 韩秉志 曹悦欣

右图 在浙江省温州市鹿城区，健身爱好者齐跳健美操。 苏巧将摄

下图 瑜伽爱好者在江西省峡江县一家瑜伽馆内练习瑜伽。 陈福平摄



今年8月8日，我国迎来第10个全民健身日。全民健身潮越来越热，愿意投入到运动健身中来的人越来越多。不过，“健身去哪儿”的问题也日益凸显，成为人民群众向往美好生活的新需求。

刚需遇上“场地之困”

每周三和周六晚上7点半，如果天气允许，家住北京市朝阳区的王先生都会来附近的朝阳公园，简单热身，活动一下身体，沿着公园里的小道慢跑。这样的夜跑习惯，他已经坚持了两年多。

近年来，随着我国运动健身人群持续增加，我国体育设施建设也逐渐加速。国家体育总局近日发布的《中国群众体育发展报告(2018)》(下称《报告》)显示，2017年底，我国体育场地已超过195.7万个，人均体育场地面积达到1.66平方米。这比10年前增了将近一倍。

体育设施尤其是公共体育场地的加快建设，符合群众期待。然而，并非所有运动人群都像王先生这样幸运，身边就有可供锻炼的体育场地设施。有数据显示，在具有高运动健身需求的城市，体育场地仍然处于较紧张的状态。

来自山西太原大学城的在校大学生陈韵竹是一名健身爱好者，但健身场所的种种不便让她很烦恼。“我热爱跳舞，但学校健身场所场地小、学生多，价格还高。如果去学校周边的健身馆，不仅设施简陋，设备不齐全，锻炼完还不能洗澡，办卡价格和享受待遇完全不成正比。”在陈韵竹看来，现有场地设施不完备成为许多年轻人健身路上的绊脚石。

居住在北京通州富力尚悦居小区的曹政云老人也有健身苦恼。原来，老人年轻时喜欢游泳，但是现在有六七年没下过水了。最近老人想捡起这项体育爱好，却发现社区附近只有母婴类游泳馆。对公众开放的游泳馆，离家最近的也得6公里，特别不方便。

想参加体育锻炼，又苦于在健身场地上花费过多精力和物力，生活在大城市的体育爱好者或多或少都会遇上这类问题。根据《体育发展“十三五”规划》，到2020年，我国人均体育场地面积要达到1.8平方米。但面对大中城市广大群众日益增长的多样化健身需求，解决好群众“健身去哪儿”还面临着不少问题。

症结在于发展不均衡

《报告》认为，“健身去哪儿”的问题，实际上体现了公共体育服务供给不充分和需求旺盛之间的矛盾。从宏观角度看，全民健身发展依旧不平衡，不管是地区、城乡、人群、重视程度、政府主导和社会力量参与，都存在差异。

“全民健身发展不平衡的问题，首先

体现在地区间发展不平衡，西部地区总体发展水平依然相对落后于东部和中部地区；其次是城乡间发展不平衡，城市在参加体育锻炼的人数、体育场地设施、体育组织网络和体育活动开展等方面，要优于同地域的农村。至2014年底，全国16岁以上(不含在校学生)城市居民经常参加体育锻炼的人数比例比2007年提高了6.7%，而农村居民只提高了5.4%。此外，体育健身的参与人群不平衡。健身人群仍然主要集中在城市和乡镇的中心集镇，集中在老年人和妇女，农村地区以及中青年、企事业单位职工的全民健身意识相对薄弱，学生在校期间每天锻炼1小时还未完全实现。”上海体育学院教授郑家鲲分析认为。

从微观角度分析，全民健身公共服务体系尚未完善，导致体育场地设施建设和群众需求差距较大。当前，我国居民对健身的需求迅猛发展，在需求层次、类型上较以往有很大不同，尤其是个性化的健身需求日益增多，许多人已经把健身看作是日常生活中促进沟通交流、放松心情、休闲娱乐的重要选择。随着社会分工越来越细、工作生活节奏加快，固定一两个小时完整的锻炼时间越来越少，而临时性、碎片化的锻炼时间增多，因此对健身场地设施的要

求也越来越高。

业内人士指出，全民健身的开展，需要大量健身资源支撑，但现实却是需求和现有资源矛盾重重。“健身没地儿去”的问题，不仅仅是健身设施总量不足，还包括健身设施用地得不到有效保障，大型体育场免费或低费开放补助政策需调整，支持社会力量参与健身设施建设和运营管理不足等因素。这需要政府和相关社会力量对体育事业加大设施投入，提高体育健身场所利用率，使体育场所发挥最大作用。

破解矛盾需打好“组合拳”

国家体育总局近日下发文件明确，今年的全民健身日活动中，各地要着力解决“健身去哪儿”的问题。文件提出的举措包括推动全民健身场地设施建设和管理水平提高，促进体育场馆向社会开放；活跃社会体育组织，发挥社会体育指导员的作用，提供科学健身指导，丰富全民健身赛事和活动供给等。这样的目标是让群众健身找到场地，有科学健身指导，方便参与赛事活动。

“结合森林防火道、防洪设施、城市绿地、美丽乡村等建设项目，规划建设一批群

众身边的健身步道；还可以在现有公园内加入各种体育设施，改造升级为体育公园，设置群众喜闻乐见的体育项目。我们还将重点建设一批室内外相结合的小型社区健身中心，统一标志、多点铺设，以保证真正为社区健身服务。”国家体育总局群体司副司长邱汝说。

利用城市废旧厂房等闲置资源，成为国家扩大健身场地供给的方式。目前，许多地方已经探索在街边绿地、城市拆迁改造产生的“金角银边”等场地，建设嵌入式的健身设施，如笼式足球、笼式篮球等，以方便百姓健身。

在小区和人口相对集中区域，建设一批无人值守、方便实用、价格便宜的智能健身房，也是解决群众“健身难”的一条路径。今年，深圳龙华区率先探索让健康产业平台“健康猫”与当地政府合作，计划通过三期共享运动器材投放计划，完成45000台共享运动器材的投放，打造群众家门口的“3分钟智慧健身圈”。

当然，要全面落实全民健身计划，在加大场地供给的同时，还要积极引入社会力量，从个人、家庭、社区等多方面提升群众参与健身的积极性，促进体育消费，最终带动各类健身培训产业的蓬勃发展，实现增加体育供给的良性循环。

草木光阴里的温柔滋味

□ 朱武英

一本不算厚的书，从田野的春天经过夏、秋，一直到了冬天，不全然诗意却毕竟美好，就有了光阴的分量

是从《草木滋味》开始知道周华诚的。这是一个在田野里长大，被父母呵护着“赶快努力读书，要不然，以后也要种田耕地”的少年，一个从故乡远远地离开，许多年后又重新靠近它、亲近它的浙西青年。

他说，他的根还在故乡。

《草木光阴》是他的新书，这本书里有草木的青葱，读着会觉得指尖都有春水漫延。

写着乡间草木的周华诚是安静而虔诚的。

他写晨霜：“天气一天天地凉下去，稻田收割过后就到了寒露、霜降。清晨枯黄的草叶上，渐渐地有了霜。”

写鸟鸣：“我一遍遍重听并思想着，能把这十二秒的鸟鸣，用邮件分享给谁，呆坐了一会儿，手机屏幕上就渐渐地落了一层黄色的花粉。”

写乡村的黄昏：“总是会想起那一些黄昏。跑过一个山坡爬过一座木桥，再穿过一大片树林，眼前就是大片大片的田野。余晖把田野涂成一片金黄。孩子们四散开来，在田野间奔跑。布书包软软地拍打着屁股。跑一阵子，他们张开双手扑进草垛中打几个滚，就这样躺着看天空，看飞鸟，看流云和飞机，直到挑着担子的老农路过，孩子们才会忽然惊奇，然后想起回家这点事儿，于是他们接着在田野里飞驰……”

这样的文字，有生动的安静。

这样的文字，让我几乎疑心周华诚是一个深情而寡言的现代田园诗人。

是的，诚如华诚自己所说，“和草木在一起待久了，语言会变得多余。和草木一起待久了，一个人的语速会变得缓慢。和草木在一起待久了，会慢慢变成一个行动缓慢之人。和草木一起待久了，脸上，也就慢慢有了植物的神情。”

这种安静来自对于土地的诚恳与温柔。

也因此，即使隔着文字，我们也能嗅到稻草的清香，看到纤弱的豆娘在草间起起落落。

听到耕田时农人对着耕牛喊声“耕”，牛就按人意向左转，喊声“耕”，牛就乖乖地向右转，如果喊一声“挽”，牛就停步了。”

听到房屋前墨守成规的鸟鸣：“啾——啾——啾。清明——归歌。清明——归歌。”

这份难得的安静亦来自于对于土地的敬惜。

只有亲身体验过田野苦乐悲欢的人，才会说出“静静地吃一碗米饭，是一件多么平凡却重要的事”这样的话吧：“一碗米饭就是一份约定，一丝敬畏，一种从内心生长出来的做事规则，人奔走一辈子，能尽情地吃一碗饭跟静静地做一件事，都是十分值得感恩的事情。”

——可不是吗？

而这个喜欢穿黑布衣、黑布鞋的浙西青年，把字写得像对待土地对待庄稼一样诚恳，竟然便有了些许哲学的味道。

这种哲学不高深，不声嘶力竭，仿佛不过干干净净地坐在浇过一点水的黄昏的村头，慢慢地说话，随意地聊聊天，说者无意，反而多了一点郑重：

“我忽然想到一个农民的一生耕种次数其实是有限的。从前村庄里的水稻是一年两熟，现在也是一年两熟，一个人活到八十岁也就看到一百六十次水稻成熟，如此而已。”

当然，如果只是局限于书写草木的味道，这本书或许不过归于日本《小森林》电影一样小清新或者多少重复华诚君自己的《草木滋味》而已。我以为最难得的是，这本书的字里行间，黄昏一样缓缓渗入的光阴的味道。

这种味道，来自其间劳作一生的父亲。来自曾经英俊高大有一身力气而最终每天一脸愁容地骑着电瓶车往返于县城与小村庄之间道路上的小舅。来自直接把稻谷摊晒在写着“禁止在公路上晒稻谷”的老妇人。来自于跟牛相处了一辈子的耕田佬马岳云。

如此，一本不算厚的书，从田野的春天经过夏天、秋天，一直到了冬天，不全然诗意却毕竟美好，就有了光阴的分量。

有时候华诚的字很长，长到浓缩了农民一生的酸甜苦辣。有时候，华诚的字又很短，短到仿佛寂静的冬天，短到只有一句：

“田野里渐渐地归于一片沉寂。”

短到让人怀念古老的留白在此留下的永恒的寂静。

留白的旁边，正好有金雪的水墨插画，有丰子恺一样的悠闲淡然。——啊，我想象中，那应该是一个有着齐耳短发的安静的江浙好女子。

已识乾坤大，犹怜草木青，便是周华诚《草木光阴》里的温柔敬惜吧。

天边赛马任驰骋

□ 代玲

一碧如洗的蓝天下，彩旗猎猎、人声鼎沸，一匹匹的赛马正从远方向着位于西藏阿里地区噶尔县加木村冬季牧场的终点奔腾而来，在他们的身后是阵阵马蹄溅起的烟尘。

这是有着“天边阿里”之称的阿里地区两年一度的赛马盛会。千百年来，辽阔的羌塘草原怎能少了马匹矫健的身影？马曾是驰骋在辽阔草原上最得力的工具，阿里

高原的浑厚和拙朴孕育了马背上英姿飒爽的儿郎。骑马是每一个高原儿郎必备技能之一，赛马也成为了一项传统的民族体育运动，在各级民族运动会上占有一席之地。阿里很远，就像在天上，可是阿里的赛马却在向我们奔跑而来。

阿里地区教体局体育科工作人员孙传伟介绍，赛马在阿里由来已久，札达县的古格壁画上就有关于赛马的内容。民间赛马多用于丰收、喜庆节日的庆祝。赛马正式形成规模和走上规范化、常态化是从明末清初开始的，成为逐水草而居的牧民们最喜爱的运动之一。

“现在物质生活好了，赛马更多是作为一种文化和体育运动被保留和传承下来。今年参赛的人数多、项目多、规模大，也反映了农牧民对这种传统体育文

化运动的渴望。”孙传伟说。他认为像这样群众喜爱的文体活动，今后还会有更大的发展平台。

在蓝天白云下、辽阔无边的草原上一骑绝尘是何等潇洒不羁！孙传伟介绍，阿里现在的赛马是在对过去民间传统挖掘基础上，按照现代体育运动规则进行融合改良而形成的。今年阿里的赛马会包括骑马、走马、马术等5大项内容。

跑马讲究的是速度，是一场速度与耐力的竞技场。走马虽也讲究速度，但是和跑马的区别在于马腿不能腾空，类似于现代体育运动中的竞走。马术则花样百出，有骑马拾哈达、捡砖茶、骑马射箭，等等。

草原上的人们爱马，也爱热闹。150余匹马参赛，却吸引了2万多名群众前来观看，几乎是阿里全地区人口的五分之一，可以说是万人空巷。据当地人介绍，牧民认为观看赛马比赛，能给自己带来好运，更别说取得名次了。

每当发令枪响起，骏马奔腾绝尘而去总能引起围观群众的欢呼。在看台前排的观众挥舞着手中洁白的哈达，除了卖力呐喊助威，也随时准备着为自己家获胜的马队敬献哈达。马匹被精心装扮，骑手们也统一着装，披红挂绿，鲜艳醒目，奋力为自己代表的县争荣誉。但无论如何竞技，总是被来自阿里改则县的选手们占据绝对优势。据说，

这和这些年来改则县注重将赛马这一民族传统体育运动发扬光大有很大关系。改则县每年都会举办赛马，每两年还要组织一次赛马文化艺术节，并给予胜出者丰厚的奖励。

改则县参与赛马盛会的领队、常务副县长长达瓦次仁介绍，随着生活条件逐步改善，牧民不仅极其重视马匹日常饲养，还在马种选育上煞费功夫。有的人家专门从有限的财力中辟出一部分购买优良的马匹参赛。改则县人口仅有2万余人，却拥有2000多匹马。很多青少年成为赛马场上角逐的主力军。

在激烈精彩的跑马比赛中，来自改则县14岁的次旺仁增凭借精湛的技艺一马当先，取得了跑马比赛的第一名。12岁才开始学习骑马的他仿佛天生就是马背上的健将，仅用了两年时间就十分精通骑马之道，在乡里、县里的比赛中不断取得佳绩。这不，这次还获得了地区级跑马比赛第一名。

问及他获胜的秘诀以及平时训练的频度，不善言谈的次旺仁增腼腆地笑了笑，“也不怎么练”。骑马这一技能仿佛就是融入他骨血里的一项本领，成为草原儿郎与生俱来的禀赋之一。

“骑在马上我就感觉非常舒服。”次旺仁增说。在他看来，马是草原的精灵，是自由的象征。骑在马背上就像白云飘在阿里高原的天空，任你驰骋。



14岁的次旺仁增(右)取得了跑马比赛的第一名。 代玲摄