

2019体坛·全民健身

运动，让改变发生

文 元 本报记者 仇建辉

聚议厅

一

在朦胧的夜色中，街道边上的路灯散发着昏黄的光芒，抬头仰望，远方依稀有几颗星星在闪烁，仿佛在指引着我们前行的方向。

数九寒冬，凛冽的寒风夹杂着一丝丝萧瑟疾驰而过，太阳懒洋洋地挂在空中。在哈尔滨市道外区冬泳场，一群冬泳爱好者正在河边做着热身活动。

夕阳西下，苍山洱海的大理古城中依然人潮涌动。古城中心的广场上，身着亮丽的服饰，合着激昂的音乐，踏着动感的节拍，白族大妈们跳起了充满激情的广场舞。

这几年，随着全民健身上升为国家战略，运动健身逐步成为一种社会新风尚，走入寻常百姓家，为越来越多的国人带去健康、快乐和幸福。

二

有人说，投资自己，是人生路上一个最明智的选择。这几年，国内一个最明显的改变就是，很多人都开始愿意在运动、健身上花钱，为自己的健康投资。

一年四季，不管春夏秋冬，无论是在城市的体育公园、健身步道和大街小巷，还是乡村的田头、溪边、山野，都有一群又一群跑者在奔跑。

马拉松赛事在祖国大江南北遍地开花，不仅北上广等城市有马拉松，西安、成都、无锡、杭州等城市也纷纷办起了自己的比赛，甚至就连一些小县城也有了独具当地特色的马拉松。

2019年是中国马拉松全面突破的一年，不仅赛事数量在飙升，跑者的数量也在增加，跑者的水平同样有了大幅度的提升。

三

11月的一场大雪之后，北京周边的滑雪场迫不及待地开门营业，喜欢滑雪的人们也纷纷呼唤友人在周末奔向雪场，肆意狂欢，开启新的轻舞飞扬。

随着2022年北京冬奥会的日益临近，冰雪运动这两年在国内可谓是风生水起，很多人都纷纷加入到“三亿人上冰雪”的行列中。

全民上冰，大众玩雪，冬奥尚未来，冰雪已先热。北冰南展西扩东进，中国的冰雪运动走出东三省迈过山海关。

四

在中国哪项运动的群众基础最好？那自然非国球乒乓球莫属。绝大多数国人小时候都会在父母、老师、同学的影响下，在户外的水泥球台上打过几回乒乓球。

中国到底有多少人打乒乓球？根据中国乒乓球协会主席刘国梁透露，中国乒乓球人口将近1亿，其中专业选手2000人，业余体校运动员3万人。

更值得一提的是，遍布全国大大小小的乒乓球俱乐部，更是乒乓球运动在中国民间发展的重要支撑。这些俱乐部，会员则上百，多则上千。

五

发展体育运动，增强人民体质。全民健身，是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。

体育的魅力在于——总有一个时刻让你心潮澎湃，总有一个瞬间让你泪流满面。只要你参与进来，你就会慢慢体会到体育的苦与乐、酸与甜。

运动，让改变发生。坚持，让梦想开花。“虐”出好身体，健康赢未来。2020，让我们一起挥洒汗水！

2019年中国户外运动行业年度回眸——

为创造美好生活而运动

蔡英元

长镜头

岁末年终，天寒地冻，但户外运动依然吸引了很多人的参与。12月1日，2019年度中国铁三联赛总决赛在广东南澳岛落下帷幕。

2019年，是户外运动发展至关重要的一年。冬泳，在华北、东北多地每天都有很多爱好者在畅游；滑雪，每天都能看到朋友们在南山、万龙、北大壶乃至国外的滑雪视频；跑步，各种打卡晒照日复一日如约而至。

作为喜欢户外运动且从中受益的参与者，看到如今户外健身已然成为大势，户外运动的魅力越来越被大众认知和接受，中央到地方鼓励发展体育产业和户外休闲产业的政策不断出台，我们倍感欣慰。

户外运动，尚无权威定义。一般认为是指自然环境中带有体验或探险性质的运动项目群。不过，它至少应具备两大特征：“新鲜空气”和“身体活动”。

拥抱自然，挑战自我。随着社会飞速发展，户外运动正被越来越多的人所接受，攀岩、冲浪、漂流、越野跑、山地车、长板、定向运动、皮艇球、翼伞、浆板等，各种新奇酷的户外运动玩法层出不穷，甚至就连奥运会这个老大哥，也开始接受这些新鲜的户外玩法。

人口，这很难说。由于分项目精确统计都难以做到，更不用说整体加权。举例来说，装备门槛较高的铁三运动，可查的数字是国内每年不到两万人次参加国内外铁三赛事。

中国户外运动的发展，让户外赛事备受追捧。5月2日，2019年第十四届玄奘之路商学院戈壁挑战赛，3000名商学院学员及企业队员四天穿越戈壁无人区，各大商学院角逐激烈。

说到户外产业，如果仅从销售业绩来看，中外品牌的销售数据皆不理想。我们不能说户外用品销售收入的减少，是因为消费人口减少或消费意愿不足。

期待2020，这两驾马车并驾齐驱，全方位为实现“健康中国2030计划”规划纲要加油助力。



军营体育热火朝天

图①：12月22日，军委训练管理部联合专家组莅临南部战区陆军边防某旅开展军事体育训练送教送学、服务指导工作。

图②：近日，武警安徽总队机动支队组织军事体育运动会掀起练兵热潮。

图③：日前，新疆军区某团新兵营利用训练间隙，组织新兵开展军体小比武活动。

图④：12月中旬，陆军某师按照实战标准，组织官兵开展武装拉练。



军体达人

42.195公里全程马拉松，3小时17分40秒。100公里越野赛，16小时13分11秒。160公里超级山径赛，41小时36分03秒。

提起马拉松，很多人应该不陌生，而对于越野赛、山径赛，可能熟悉它们的人并不多，但相信大多数人光看这公里数就已经十分震撼。

跑出这三组数据的人叫崔晓凡，现为武警四川总队女子特警队二队队长，一位“将跑步和吃喝拉撒睡视为同等重要”的女特种兵。

2009年12月，正在上大学的崔晓凡，带着内心的军旅梦投身军营。在有着光辉历史的女子特警队，开始了她的“士兵突击”。

把简单的事做到极致

吕俊飞 王紫箫

米跑成绩。于是，她利用一切机会积极请教骨干跑步技巧，纠正跑步姿势，提高心肺功能，综合训练肌肉力量。

跑步是从量变到质变的过程，必须通过长期的积累，任何“偷奸耍滑”都没用。2010年10月的一次队内考核，以往都是倒数的崔晓凡以第二名的成绩冲过终点。

“受伤时那么痛都过来了，还有什么不能挺过去的。”2015年从军校毕业后，崔晓凡开始接触马拉松。让人意想不到的，她第一次参加全程马拉松赛就以3小时17分40秒的成绩拿到女子组国内第4名。

加难度更大、长度更长的越野跑赛事。2018年3月，崔晓凡报名参加高黎贡山超级山径赛160公里组别的赛事。

比赛的前半程还比较顺利，可当跑到90公里时，崔晓凡开始出现肠胃不适、低血糖等症状。在打卡点，医护人员劝她退赛。“如果放弃了，肯定会后悔。”短暂休息后，咬咬牙，她带着军人的倔强又踏上了征程。

由于身体原因，崔晓凡已经落在了大部队的后面。到了深夜两点多，一位队友跟了上来，贴心地陪着她跑了一段。熬过了最艰难的阶段，在补给站吃了一点热汤面之后，她的身体开始渐渐恢复能量。

绩完赛。两天两夜里，她累计休息不到1个小时，最终成为20岁至30岁年龄段唯一一位完赛的选手。

旁人只能看到胜利者的光环，而光环背后的汗水和付出只有她自己知道。崔晓凡说：“我没见过凌晨四点的洛杉矶，但我每天都能见到凌晨四点的成都。”

从毫无基础的跑步“小白”，到成为一名越野高手，崔晓凡成为了一本“活教材”。她带动了身边的很多战友，刻苦训练勤奋跑步，在挑战极限中不断超越自我，练就一身过硬本领。