



趣味投篮考验难度



现场开出“运动处方”



亲子共跑点燃夏夜



排舞教学传递快乐

人人爱体育 健康靠体育 杭州绘就全民健身全周期新图景

本报记者 易龙吟 潘笑坤 主办方供图

“

8月8日,杭州体育馆人声鼎沸,2025年杭州市“全民健身日”主题活动暨杭州市百日体重管理行动启动仪式盛大举行。这场以“全民健身,你我同行”为主题的体育盛宴,紧扣国家“体重管理年”战略部署,通过全周期活动、多元场景与科学服务的深度融合,让市民在运动中感受乐趣、收获健康,为杭州建设国际“赛”“会”之城注入鲜活动力。

”

全城联动,“健身日”变“健康季”

杭州今年的“全民健身日”活动突破“单日聚焦”模式,构建起“预热—爆发—延续”的全周期生态,让健身热情从夏日持续升温。早在7月,线上“燃脂挑战赛”便已启动,市民通过运动打卡和科学膳食的方式实现健康燃脂;“全民健身大课堂”联合市卫健委、体育协会推出系列教学视频,覆盖科学运动指导、运动风险评估等知识,

引起广泛关注,为活动预热蓄能。

8月2日至3日,杭州13个区、县(市)同步开展“7+1”全民挑战赛,吸引各街道社区、不同年龄层的健身爱好者齐聚比拼。8月8日主会场现场,“7+1”全民挑战赛团体颁奖仪式如期举行,表彰优秀团队与健身达人,为这场全城联动的赛事画上圆满句号。

作为活动核心亮点,“杭

州市百日体重管理行动”正式启动。该行动依托“我们行动啦”小程序搭建互动平台,市民可组建健身小组、记录运动数据、分享健康饮食,通过集体打卡相互激励;同步上线的公益捐步功能,将运动成果转化为公益力量,助力健康事业发展。从短期赛事到百日长效行动,杭州正推动全民健身从“集中活动”向“日常习惯”深度转变。

体卫融合,让每一次流汗都更安全

在主会场杭州体育馆,杭州师范大学附属医院(杭州市体育医院)设立专属服务区域,为市民提供免费义诊、运动指导、体质检测以及运动康复的一对一咨询,专业医师现场给出恢复建议与训练调整方案。

家住钱塘区的孙先生是一位运动爱好者,前段时间打沙袋时扭伤了手腕,伤病时有复发,因此他特地咨询了运动康复的医生。孙先生说:“之

前也看过骨科和中医,接下来准备听运动康复医生的建议,好好地治疗一下手腕。”

杭州市体育医院主任医师、博士生导师丁建平表示,现在全民健身成了潮流,但是很多人忽视了健身的风险和损伤。“日常的门诊中也接诊了非常多因为运动不当导致损伤的患者,很多二三十岁的运动爱好者,关节损伤甚至比中老年人还严重。因此,希望大家注重全民健身的同时,更

要注重全民健康。”

不仅如此,在场馆外的全民健身健康科普创意市集里,健康科普宣传与运动项目打卡吸引众多市民参与。市集同步设置体重管理科普角,通过案例展示普及“吃动平衡”知识。线上线下联动的服务体系,让“运动讲科学、健身有指导”的理念深入人心,呼应了“引导更多群众走出家门、走向运动场,在运动健身中享受乐趣、收获健康”的号召。

多元场景,绘就全天候、全人群运动画卷

在当天的活动中,一幕幕全民健身盛景轮番上演。上午的区县优秀健身项目展演中,团体操舞舒展灵动、特色运动刚劲有力,展现全民运动风采;下午的“全民健身项目互动教学”里,八段锦、排舞、健身操等课程人气高涨,专业教练手把手指导,零基础市民也能轻松入门。

夜幕降临,“燃脂狂欢夜”点燃全场激情——尊巴、搏击操等潮流课程接连上演,演唱

会级的声光特效打造沉浸式体验,市民跟着节奏挥洒汗水,运动热情持续升温。从青少年在挑战赛中奋勇闯关,到中老年在传统项目中舒展身心;从家庭组团逛市集学知识,到健身达人领取荣誉奖牌,多元场景让不同年龄、不同职业的市民都能找到属于自己的运动方式,生动诠释“人人爱体育 人人会体育 处处可体育 健康靠体育”的理念。

近年来,杭州持续完善

“10分钟健身圈”、活化亚运遗产场馆、创新赛事活动体系,让体育资源更普惠、健身服务更精准。未来,杭州将以本次活动为契机,继续丰富全周期健身场景,深化“体育+健康”融合发展,让运动成为市民生活的“必需品”、城市发展的“新引擎”,为建设国际赛会之城、打造体育强市贡献更大力量,让“全民健身 你我同行”的口号成为城市最鲜活的注脚。

本版由杭州市体育局协办



网拍颠球

踢毽子

仰卧起坐