

全民健身欢度国庆 健康安徽你我同行

省第三届健身休闲大会轮滑、登山赛,合肥市百城千村健身气功交流展示系列活动……国庆假期,我省各地群众用不同的健身形式,乐享假日,表达着对新中国成立70周年的喜悦心情,到处呈现出一派喜气洋洋的场面。

近年来,随着人们生活水平的不断提高,在全民健身上升为国家战略的大背景下,运动开始深度融入人们的工作和生活中。我省各地群众用不同的运动方式为各自的假期生活书写美好、增添亮色。

□ 记者 江锐



省第三届健身休闲大会轮滑赛举办

10月5日至6日,安徽省第三届健身休闲大会轮滑比赛在安庆市职业技术学院成功举办。本次赛事由省体育局、省体育总会和安庆市人民政府主办,省社会体育指导中心、省轮滑协会、安庆市教体局和迎江区人民政府承办,迎江区教体局协办,以“健身融入生活,运动促进健康”为主题,吸引了全省30支代表队近400名青少年参加比赛,其中安庆市有48名选手参赛。经过激烈角逐,安庆代表队荣获6个一等奖和12个二等奖,创历史新高。

举办本次轮滑比赛是贯彻党的十九大精神和全省体育工作会议精神的务实之举,不仅搭建了全省广大轮滑爱好者相互交流、学习、促进

和提高的平台,还营造了全省全民健身的浓厚氛围,具有很强的时尚性和引领性。众多轮滑爱好者共同体验轮滑运动的休闲魅力,共同诠释顽强拼搏的体育精神,共同推广健康快乐的生活方式,共同引领与时俱进的时代风尚。

安庆市迎江区作为“全国群众体育先进单位”,历来就有重视体育运动、发展体育事业的优良传统,近年来全民健身运动广泛开展,群众性文体活动丰富多彩,是举办各类体育赛事的理想之地,也是轮滑爱好者点燃激情、放飞梦想的最佳舞台,迎江区以靓丽的形象、严密的组织、热情的服务,为全体参赛选手和嘉宾朋友,呈现了一场精致、精彩、惊艳、精美的体育盛会。

省第三届健身休闲大会登山赛举办

10月6日至8日,由省体育局、省体育总会、安庆市人民政府主办,省社会体育指导中心、安庆市教育体育局、潜山市人民政府承办的安徽省第三届健身休闲大会暨安庆市第五届全民健身登山赛在天柱山风景区举办。

本次比赛涉男子、女子甲组和丙组,共有46支代表队参赛。同时,还有来自安庆市内340多名参加全国重阳登高健身大会安徽分会场活动的各年龄段登高群众和健身爱好者,活动现场呈现出千名群众重阳登高健身的壮观场面。

男子、女子分别按甲组和丙组参赛级别、人数的10%、20%、30%分别录取一、二、三等奖。经过激烈角逐,男子甲组9人、17人、24人,女子甲组5人、10人、16人分别获得一、二、

三等奖。男子丙组15人、31人、30人,女子丙组6人、11人、8人分别获得一、二、三等奖。

重阳节是中华民族敬老爱幼的传统节日。为推动实施健康中国和全民健身国家战略,将重阳登高这个民族传统习俗与全民健身新时尚相结合,以不断满足人民群众对登山和户外运动的需求,使广大户外运动爱好者在欣赏祖国大好河山美景的同时,锻炼身体、强壮体魄,推动健身休闲产业发展,促进体育旅游深度融合。

天柱山早在汉武帝时就被封为“南岳”,兼北山之雄、具南山之秀,这里山峦起伏、峰林密布、绿荫蔽日、曲径通幽,是名副其实的“天然氧吧”,特别适合户外登山运动。每年吸引成千上万登山爱好者来到天柱山,感受沁人心脾的清肺之旅,体验身心愉悦的健身之旅。



合肥市百城千村健身气功交流展示系列活动举行

10月7日,恰逢重阳节,以“重阳五禽戏气韵中华魂”为主题的合肥市百城千村健身气功交流展示系列活动在安徽名人馆举行。在现场,来自合肥各行各业的600余名健身气功爱好者汇聚一堂,为市民献上拥有两千年历史底蕴的五禽戏大型展演。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是我国传统医学宝库中独特的强身健体方法之一。健身气功·五禽戏继承传统五禽戏的精华,在形神兼备、意气相随、内外合一中达到三调合一的健身效果。

据介绍,五禽戏相传由东汉医学家华佗创制,它模仿了虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物的动作,形神兼备,柔和灵活,具有良好的保健养生作

用。在重阳节举办本次活动,是重阳节敬老爱老、健康长寿的传统节日内涵的体现,也是对中国优秀传统健身文化的继承和传扬。

此次活动由合肥市文化和旅游局、合肥市体育局主办,安徽名人馆、合肥市健身气功协会承办。近年来,合肥市健身气功站点数量不断递增,从2016年底的80个增长到了目前的211个,增长率达90%以上;习练人口从原来的8000余人增长到现在的40000余人,人员从中老年人群不断向年轻人群延伸。目前,以政府为主导、社会共建、全社会共同参与的合肥市健身气功管理方式试点改革组织保障体系基本完善。

活动当天,除了有丰富多彩的演出活动外,还举行了五禽戏展演、马王堆导引术展演。