

场地更近 赛事更火 指导更准

——数读2025全民健身高质量发展

2026年全国群众体育工作会议20日在福建南平召开,会议期间发布了健身设施、赛事活动、健身指导等方面的一系列数据,描绘出2025年我国全民健身事业在惠民利民中高质量发展的图景。

设施更近:从“15分钟健身圈”到“下楼挥两拍”

国家体育总局持续把健身场地设施建到群众身边,把服务触角延伸到群众家门口。国家体育总局局长高志丹在会上说,从城市街巷到乡村阡陌,越来越多的体育场地悄然建成,成为群众强健体魄、以体交友、乐享生活的重要阵地。

截至2025年底,全国共有体育场地500.37万个,体育场地面积43.72亿平方米,人均体育场地面积达到3.11平方米。“十四五”期间建成并投入使用的体育公园超过1500个,完成“十四五”规划《纲要》确定的“新建、改扩建1000个左右体育公园”的目标任务。

公共体育场馆建设和服务水平持续提升。全年安排中央资金支持地方建设6400余个小型健身中心、小型体育公园等群众身边“小而美”的场地设施,“15分钟健身圈”基本实现,让健身触手可及;在1000个乡镇街道实施全民健身场地器材补短板工程,把健身设施送到基层末梢;下达资金支持3370家公共体育场馆向社会免费或低收费开放,免低开放场地面积超过2600万平方米,覆盖超过1400个县级行政区,让体育资源取之于民、用之于民。

“国球进社区”“国球进公园”活动成

果丰硕。截至2025年底,“国球两进”活动累计配建乒乓球台3.8万张、其他各类健身设施13.5万件(处),覆盖社区超2万个、公园超5000个;围绕“国球两进”活动开展全民健身赛事活动近1.4万场次,吸引参与群众超130万人次。

国家体育总局群众体育司司长陈杏年说:“一张张球台,一片片场地嵌入老旧小区、街头绿地,让‘小球’转动‘大民生’。调研时,有社区群众说:‘现在下楼就能挥两拍,日子美得很。’”

赛事更火:从“围观者”到“参与者”

2025年,群众赛事活动热潮涌动,全民健身活力被充分激发。

国家体育总局坚持“全民全运、全运惠民”理念,圆满完成第十五届全国运动会群众赛事活动组织工作。赛事共设置23个大项、166个小项,全国20个省(区、市)54个赛区累计举办预赛6819场,参与者涵盖学生、工人、农牧民、教师、医护人员、警察、退休人员等群体,涉及近20个民族,年龄最大的81岁、最小的8岁。

“我要上全运”系列活动在全国蓬勃开展,构建了“社区—县市—省级—全国”多层次赛事体系,累计举办7.1万场,110万人次直接参与,1.1万名民间高手站上决赛赛场。

8月8日“全民健身日”前后,全国累计举办赛事活动2.2万余场,直接参与群众超1100万人次。连续四届全民健身线上运动会累计开展赛事活动500余项,参赛总人次突破5861万。

“村超”“村BA”“苏超”“浙BA”“广BA”等省级联赛、城市联赛、乡村联赛、职工联赛火遍全网,全国妇女广场舞大赛如火如荼。人民群众从“围观者”变成了“参与者”“组织者”,进一步激活城市、乡村、企业活力,赋能地方经济社会发展。

2025年,“全民健身健康中国”全国县域足球赛事活动覆盖全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团,共950个县级行政区参与,10025支队伍、169369名球员参赛,比赛35115场。“我爱足球”基层系列赛举办超过4100场比赛,参赛人数超13万。

高志丹表示,我们坚持把赛事活动办在群众身边,不断完善赛事活动体系。群众赛事既以体育活力充盈群众的精神文化生活,还以前所未有的社会关注度和群众参与度,助力商旅文体健康融合发展。

指导更准:从“线下送健康”到“线上微短剧”

第六次全国国民体质监测显示,2025年全国总体达到“合格”等级及以上的人数比例为84.9%,较2020年提高0.8个百分点;7岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例达38.52%,较2020年增长约1.3个百分点。

2025年,国家体育总局持续推动科学健身指导走基层、进万家,让健身更科学、更有效。国家体育总局科研所、运医所、气功中心、社体中心等单位深入乡镇、社区、企业等基层单位以及边疆、少数民族地区,开展“科学健身指导走基

层”活动近100场,直接受众6万余人次。

“职工体质检测与科学健身万里行”项目持续推进,2025年全国超过79800名职工提供体质检测与科学健身指导,涵盖制造、交通、石化、通信、电力、科技研发、物流等7大行业的典型工种。针对不同工种的工作特征与健康风险,编创健身科普短视频,累计触达人次突破1.5亿。

社会体育指导员队伍持续壮大。截至2025年底,全国累计拥有社会体育指导员约400万人,每千人拥有社会体育指导员约2.83人。“万村女性社会体育指导员培训计划”三年累计为全国3.3万个行政村培养了9.4万名农村女性社会体育指导员。全国范围开展“奋进新征程,运动促健康”全民健身志愿服务活动1万场,动员志愿者参与全民健身志愿服务28.9万人次,志愿服务时长超231万小时。

在人才队伍日益壮大的基础上,科学健身理念的传播也迎来创新突破。例如,打造“山地中国”官方账号,两年多发布视频作品138条,粉丝超25万,项目传播总量10亿;打造体育健康科普IP“运动新知学院”,以“短视频+直播”的形式,深耕老年人健身和传统养生领域,2025年全平台累计播放量突破1000万;打造国内首部科学健身主题微短剧《手握减脂秘籍,古人被我卷哭了》,开创“微短剧+运动”新模式。全网总曝光量超20亿,播放量破5000万。

新华社福州3月20日电
新华社记者 刘旻 吴俊宽

春潮涌动万象新 乡村发展正当时

农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色。“十五五”规划纲要针对加快农业农村现代化,扎实推进乡村全面振兴作出部署,明确了“十五五”时期农业农村发展的战略任务和政策举措。

耕耘正当时。眼下,大江南北,春耕正忙,各地各部门凝心聚力、真抓实干,全力以赴推动乡村全面振兴取得新进展,让广袤乡村焕发新的勃勃生机。

初春的江淮平原,麦苗正绿。全国人大代表、江苏里下河地区农科所研究员高德荣蹲在田埂边,拔出一株小麦,仔细查看基部节间长度、分蘖和病害发生情况。“近期气温偏低、雨水较多,小麦生长还比较稳健。”高德荣说。

一粒种子,事关十几亿人要吃饭的国情。今年的政府工作报告明确毫不放松抓好粮食生产,提出“深入实施种业振兴行动,加快选育推广突破性品种”。

高德荣说,去年,他的团队培育出高抗高产品种“扬麦53”,能有效防控小麦赤霉病,助力农民减少用药、稳产增收。“今年,我们力争新品种播种面积突破100万亩。”高德荣满怀信心地说。

“中国种”遍播中国地,无人机、机器人成为这个时代的“镰刀”“锄头”……当前我国农业科技贡献率超64%。科技成为资源约束下粮食增产的破局关键,解决“吃饭问题”的根本出路。

“提高农业劳动生产率和科技进步贡献率”。“十五五”规划纲要中的这一提法,让浙江省宁波余姚市区域性水稻育秧中心负责人余军林倍感振奋。

育秧中心内,两条自动化育秧流水线有条不紊地高效运转。“相比传统育秧,这套应用自动化与智能化技术的流水线效率显著提升。”余军林告诉记者,“下一步,我们将深化数字赋能,以更少人力育更多壮秧,让科技带来生产高效率。”

吃饭,不仅仅是消费口粮,肉蛋奶、果菜鱼、菌菇笋等都是美食。保障国家粮食安全,需要践行大食物观。同时,群众不断升级、更加多元的消费需求给各地立足资源禀赋、发展特色乡村产业打开广阔空间。

买种苗、组织工人清洗网箱、备好饵料……春分时节,福建中新永丰实业有限公司负责人吴永寿正忙着水产投苗前的准备工作。

“十五五”规划纲要把发展高质量水产养殖列入,让他充满干劲。“政策的支持,给了我们定心丸,让我们更敢投入。”吴永寿说,高质量就是生命线,未来将继续走绿色、生态、智能的发展路子,为保障水产品供给、推动渔业高质量发展贡献力量。

今年全国两会上,全国人大代表、广东茂名化州市培林橘红种植专业合作社社长廖志略带来家乡的道地化橘红,让一颗颗毛茸茸的小果子走进了更多人的视野。

从北京归来,廖志略便马不停蹄投入当地化橘红赏花节活动之中,一边热情招呼五湖四海的游客,一边面向客商细致推介合作社开发的各类化橘红深加工产品。

“十五五”规划纲要提出,把农业建成现代化大产业。廖志略表示,发展乡村产业,关键是因地制宜、突出特色、延长产业链条。“我们将继续深化农文旅融合,完善化橘红四季文旅活动IP,开发更多互动性强的体验项目,提升产业附加值,助力百姓点亮幸福生活。”

乡村产业兴旺,让乡亲们日子越来越红火。乡村全面振兴不仅要富口袋,更要富“脑袋”。

办村报,村民当报道员,写身边事,宣传党的政策;建村史馆,留住乡愁记忆,提升村民文化自信;评模范,选树道德标兵、孝善之星,形成榜样方阵……在全国政协委员、山东省临沂市兰陵县代村党委书记王传喜带领下,村民们用双手让代村这个千年古村吹来文明新风。

今年政府工作报告提出“提升乡村治理和文明乡风建设水平”。王传喜表示,下一步,代村要充分利用本地的兰陵国家农业公园、运粮河公园等旅游资源,推动“农文旅商+体育”融合发展,投入资金和精力打造乡村文化生态圈,打造更加优质的生态环境、文化环境,让周边群众物质和精神都富有。

春风催奋进,实干启新程。夯实粮安根基,厚植富民底气,涵养文明新风……乡村全面振兴步履铿锵,前景可期。

新华社北京3月20日电
新华社记者 古一平 唐诗凝

9部门发文:促进旅行服务出口 扩大入境消费

新华社北京3月20日电(记者谢希瑶 王聿昊)商务部等9部门近日印发的《关于促进旅行服务出口 扩大入境消费的政策措施》20日对外发布。

商务部服贸司负责人介绍,政策措施从扩大入境旅游消费、便利入境商务活动、激活入境赛事消费、繁荣入境文娱消费、拓展入境健康消费、发展入境教育培训消费、完善保障措施等7方面提出16条具体政策举措。主要有以下特点:

涵盖全方位入境场景。政策措施按

照不同入境目的和消费需求,聚焦旅游购物、商务会展、观赛观演、健康消费、教育培训等各类入境消费场景,既从“增加优质服务供给”的角度推出一系列举措,如丰富入境游产品供给、提升国际展会服务和水平、支持引进国际赛事、优化涉外营业性演出审批管理、鼓励发展中文教育等,激发服务消费新需求;又从“整合消费资源,促进融合发展”的角度提出一批新举措,如推出“赛事+旅游”套餐、拓展“演艺+文旅”融合消费场景、支持打造“国际演艺消费

区”、打造国际医疗旅游品牌等,更好满足多元化消费需要。

构建全链条促进体系。政策措施提出打造国家旅游品牌、加强全球精准营销、持续完善签证政策等,让更多国际旅客“想来中国”“能来中国”;同时围绕打通入境后“吃住行游购娱”全流程的堵点卡点,在支付、退税、通信、游览、购票等各环节实施一系列便利举措,如优化离境退税服务、提升支付便利性、便利入境办理电信业务、研究推动入境文旅消费个人智能设备配备和应用、鼓励各

类生活服务软件提供多语种版本、提升重点场所外语服务水平、在热门景区提升外国游客预约购票便利化水平等,让国际旅客提升“游在中国”“购在中国”的消费体验。

加强各部门协作联动。政策措施重点提出进一步优化入境旅行发展情况统计,推动区域间数据互通,加强数据监测与反馈,提升入境人员数字化服务便利性,鼓励各地结合实际对入境消费基础设施提供要素保障等,积极营造具有全球吸引力的国际消费环境。



通江达海 运输忙

这是3月20日拍摄的繁忙的江苏省苏州港太仓港区集装箱码头(无人机照片)。

近年来,江苏太仓港依托江海交汇区位优势,深耕口岸服务、完善联运体系。2025年太仓港完成集装箱吞吐量873.6万标箱、货物吞吐量2.99亿吨;国际航行船舶进出口岸7957艘次,同比增长6%。

立足“十五五”开局,太仓港持续提升提质增效,畅通江海联运通道,链通全球。
新华社记者 李博 摄

世界睡眠日:让“睡个好觉”不是难题

夜深了,有人还在刷着短视频“舍不得睡”;凌晨三点,有人盯着天花板,数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”,这件本应自然而然的事,正在成为越来越多人“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”?如何“睡个好觉”?记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍,常见的睡眠困扰可分为三大类:“睡不着”“睡不好”“睡不醒”,每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难,包括失眠障碍、不安腿综合征等;“睡不好”表现为睡眠质量低下,包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等;“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠,包括

发作性嗜睡、周期性嗜睡等。

相关研究显示,全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰,5%至10%的人口患有睡眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕提示,如果睡眠障碍每周出现三天以上,持续三周以上,严重影响工作、生活和学习,建议到专业的睡眠门诊咨询。此外,如出现打鼾、鼾声响亮且不规律,或者伴有夜间憋醒现象、需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停,建议及时就医。

他介绍,可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍,目前的治疗方法除药物治疗外,还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段,以及心理行为治疗、中医治疗等,帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠?有人认为,“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此,孙伟解释,做梦是正常的生理

现象,具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的,是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧,但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态,建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及,越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据,甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说,随着年龄增长,深睡眠比例逐渐减少,是正常生理变化,不必过分担忧。

他表示,判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态,“如果日间功能正常,那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰,除了寻求专业医疗帮助,日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来

提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘雲介绍,“上”指晚上按时上床;“下”指早晨按时起床;“不”指不补觉、不赖床;“动”指每天进行1小时左右的有氧运动,但睡前三小时内不建议剧烈运动;“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外,专家建议,不要使用酒精等帮助睡眠;限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入;白天避免在30分钟内入睡或睡眠,午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求,每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务;人社部设立“睡眠健康管理师”新工种;多地建设睡眠医学中心,加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方,更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日,让我们从今晚开始,放下手机,调整呼吸,给自己一个真正放松的夜晚。

新华社北京3月21日电
新华社记者 徐鹏航

市场监管总局:“3·15”曝光问题 正依法从严从快查处

新华社北京3月20日电(记者戴小河)国家市场监督管理总局20日通报,针对“3·15”晚会曝光的市场监管领域违法问题,总局迅速部署,依法从严从快查处,并对相关地方政府和市场监管部门开展约谈和挂牌督办,坚决维护消费者合法权益。

市场监管总局新闻发言人、新闻宣传司司长王秋苹介绍,目前各项执法行动已取得阶段性进展。针对“漂亮的鸡爪”问题,市场监管总局组织专案组,对涉事企业开展突击执法,现场查封过期氢化(俗称“双氧水”)27桶、鸡爪制品551箱。

针对“‘万能’的外泌体”问题,涉事属地药监部门联合卫健、市场监管、公安等部门开展现场检查,提取涉事经营主体租赁合同和直播电子数据,固定电动自行车牌照、行驶证等相关证据,督促平台关停违规账号。

针对“谁在给AI‘投毒’”问题,涉事属地市场监管部门联合公安等部门对涉事企业现场核查,公安部门已经启动调查。

市场监管总局表示,下一步将继续会同相关部门,深挖彻查,一查到底,对违法行为露头就打。问题不查清不放过,整改不到位不放过。