

5月是我市全民健身月、太极拳健身月，记者调查发现，健身已成为很多人的日常必修课——

# 今天，您《本草纲目》了吗？

本报记者 赵改玲

“今天，你《本草纲目》了吗？”最近，刘畊宏一跃成了健身界的“顶流”，他的健身“战歌”《本草纲目》也在全网声名大噪。受疫情影响，加上越来越多人开始注重身材管理，健身的地位不断上升。5月是我市全民健身月、太极拳健身月，“今天，你《本草纲目》了吗”成为很多人新的问候语。

记者调查了解到，焦作是体育之城，健身已经成为很多人每天的必修课。



## 健身新时尚：全民跳《本草纲目》

“腰间的赘肉咔咔掉，人鱼线、马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人把健身当成了日常必修课。

5月18日晚，焦作万达广场，在魔性音乐《本草纲目》的伴奏下，一群健身爱好者在跳刘畊宏的毽子操，大家都说暴汗的感觉真好。

在河南理工大学等学校，跳《本草纲目》毽子操成了很多学生共同的爱好。

生命在于运动。初夏的公园广场、体育中心格外热闹，跑步、打球、健步走的人群络绎不绝，大家在配合疫情防控工作的同时，努力运动，为健康、为好身材而挥汗如雨。

下班后，市民张雅就开始跟视频来练瑜伽、跳操。如今，像张雅这样健身的年轻人焦作有很多。

运动给健身爱好者带来哪些改变？市民刘琴说：“运动特别减压，我通过跑步，在出汗的同时，还获得了好心情。”

市民卫小方从几年前开始，每天清晨到市龙源湖公园跑5公里。这样的健身生活，不仅让他瘦成了一道“闪电”，还让他变得更加自律。

市民王芳长年习练太极拳，最近，她也时尚一把，跟着太极拳世界冠军马建超打起了太极拳版《本草纲目》。她透露，健身是她永葆青春的密码。

## “10分钟体育健身圈”提档升级

全民健身是增强体魄、健康生活的基础和保障，关系每个人的家庭幸福和身体健康。除了市民自觉运动外，身边的“10分钟体育健身圈”也在提档升级。

记者从市体育局获悉，近年来，市体育局按照市委、市政府关于全市体育工作总体要求的安排部署，始终坚持以人民为中心，大力实施“农民体育健身工程”“乡镇健身工程”“健身路径工程”“社区多功能运动场”“健身步道”建设，积极打造“10分钟体育健身圈”，重点解决“群众去哪儿健身”问题，被评为全国群众体育先进单位。

数据也会“说话”。全市乡镇（街道）、行政村（社区）公共体育设施覆盖率均达100%，中心城区所有公园、游园均安装了健身器材，城市道路、河道两侧绿化带新建健身



(新华社发)

步道52公里，沿南太行建成国家登山步道60公里，人均占有体育场地面积达2.35平方米，位居全省前列。

市体育局是如何丰富公共体育设施，满足群众健身需求的？

记者从市体育局了解到，大力提升体育场馆服务功能是关键抓手。加强体育场馆运营管理，充分挖掘现有资源，发挥好市太极体育中心等场馆作用，开发极限运动广场等沉浸式体验项目。升级改造路灯、球场等基础设施，打造智慧场馆管理平台。引入丰富的线上线下资源，提升体育场馆免费或低收费开放服务质量，为市民提供更加便捷和个性化服务。

2021年，全市体育场馆在常态化做好疫情防控工作控的基础上，接待锻炼群众达300万人次。

充分挖掘设施场地建设的“金角银边”，也是方便市民健身的重要手段。市体育局科学制订焦作市全民健身设施补短板五年行动计划，结合城市公园、游园、道路、河道建设和老旧小区改造，深入挖掘城市空闲地、边角地、废弃厂房等非体育用地空间资源80处，可利用文化娱乐、养老设施资源28处，增加各类健身设施500多套。

深入实施体育惠民工程，让更多人爱上健身。积极争取各级资金926万元，采购各类健身器材设备，配建安装到城乡公园、游园、广场。持续推进城市社区“10分钟体育健身圈”提档升级，把健身点搬到了百姓家门口。

## 申报健身器材，让健身随时随地

记者从市体育局获悉，行政村（社区）申报健身器材前，要有一块已硬化好的健身场地。按照器材配建要求，健身场地面积需符合以下要求：常规健身器材场地面积不低于50平方米，篮球场地不低于608

平方米、乒乓球场地不低于35平方米、羽毛球和排球场地不低于200平方米。由场地所在行政村、社区向乡镇（街道）提出申请，由乡镇（街道）统一向本辖区体育主管部门申请，经本辖区体育主管部门实地勘查后，对符合配建要求的场地汇总上报市体育局。市体育局根据当年项目申报情况，负责各城区健身设施的采购计划制订和实施，沁阳市、孟州市等六县（市）负责本辖区健身设施的采购计划制订和实施。

健身器材设施安装后，如何保障群众安全使用，不仅是市民关注的问题，也是体育部门尤为重视的问题。为解决健身器材设施“重建轻管”的问题，市体育局专门制定了《焦作市全民健身工程管理维护办法》，要按照“谁受益、谁管理、谁维护”原则，由受赠单位负责全民健身工程器材设施的日常管理，要求受赠单位要配备专门管理人员，定期对健身器材进行简单维护、日常保养；对损坏的器材及时进行维修，对于不能解决的问题，及时向本辖区体育主管部门汇报，协调器材供应商维修，保证体育健身器材功能完好和正常使用。各县（市、区）体育行政部门负责对辖区受赠单位全民健身工程的管理、维护、安全工作进行督导检查。市体育局主要负责对人流量大、健身群众多、健身器材设施利用频率高、易造成器材设施损坏的中心城区50多个公园、游园、广场，通过委托第三方对器材设施的常态化维修维护，保证器材设施的正常使用。

今天，你运动了吗？动起来，更精彩！



焦作火车站广场，市民在跳健身操。本报记者 刘金元 摄