2021年8月12日
星期四
总第31期

代号1-159
国内统一连续出版物号
CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管　　健康报社有限公司主办

关注微信公众号

《全民健身计划(2021—2025年)》提出——

推广适合老年人的体育健身休闲项目

本报讯（记者**尤颖康**）近日，国务院印发《全民健身计划（2021－2025年）》（以下称《计划》），就今后一个时期促进全民健身更高水平发展、更好满足人民群众的健身和健康需求作出部署。

《计划》指出，将开展公共体育场馆开放服务提升行动，控制大型场馆数量，建立健全场馆运营管理机制，改造完善场馆硬件设施，做好场馆应急避难（险）功能转换预案，提升场馆使用效益。加强对公共体育场馆开放使用的评估督导，优化场馆免费或低收费开放绩效管理方式，加大场馆向青少年、老年人、残疾人开放的绩效考核力度。做好在新冠肺炎疫情防控常态化条件下学校体育场馆向社会开放工作。

《计划》明确，到2025年，全民健身公共服务体系更加完善，人民群众体育健身更加便利，健身热情进一步提高，各运动项目参与人数持续提升，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%，县（市、区）、乡镇（街道）、行政村（社区）三级公共健身设施和社区15分钟健身圈实现全覆盖，每千人拥有社会体育指导员2.16名，带动全国体育产业总规模达到5万亿元。

《计划》要求，提高健身设施适老化程度，研究推广适合老年人的体育健身休闲项目，组织开展适合老年人的赛事活动。改善公共健身设施无障碍环境，开展残疾人康复健身活动。推动线上和智能体育赛事活动开展，支持开展智能健身、云赛事、虚拟运动等新兴运动。开发国家社区体育活动管理服务系统，建设国家全民健身信息服务平台和公共体育设施电子地图，推动省、市两级建立全民健身信息服务平台，提供健身设施查询与预定、体育培训报名、健身指导等服务，逐步形成信息发布及时、服务获取便捷、信息反馈高效的全民健身智慧化服务机制。

“春风小院”欢乐多

在贵州省仁怀市易地扶贫搬迁安置点苍龙街道凤凰小区，共有743户搬迁群众入住。为了满足小区老龄群体的需求，街道建起了一个名为“春风小院”的老年服务中心，为老年人提供就餐、娱乐、学习等便利化服务。图为在“春风小院”内，志愿者正在指导老人画画。

陈勇摄影报道

出门“戴”口罩莫成“带”口罩

当前，国内多地相继发生聚集性疫情，疫情防控压力持续增大。公众要绷紧防疫这根弦，加强个人防护，积极配合各项防疫规定。

出门戴口罩是预防病毒感染、传播和扩散的有效途径，尤其在商场、超市、医院、公交地铁等人员密集场所，戴口罩更是硬性规定。然而，随着此前疫情防控形势的好转，笔者发现，不少人出门办事只是带上口罩，遇到有防疫工作人员检查时，才从口袋里拿出戴上，甚至一些公共场所的工作人员也没有规范佩戴口罩，把自己暴露在危险之中。这些细节只是部分公众防疫心理松懈的一个缩影。

眼下，我国防疫形势复杂严峻。德尔塔毒株传播速度快、传染性强，且病毒载量高，这更加凸显了严格执行规范佩戴口罩、保持社交距离等个人防疫措施的重要性和必要性。

疫情防控是一场持久战。对公众而言，当下，最紧要的是及时将生活状态切换到防疫模式，理解和配合防疫工作，才能最大限度地确保自身和他人安全。

（**廖卫芳**）

全国老龄工作委员会办公室指导

扫码订阅

每周一期　周四出版

全国各地邮局均可订阅

7月流言榜发布 您中招了吗

不添加食品添加剂的食物更安全？蚊子包越大，蚊子的毒性越强？最近，中国科协发布了7月“科学”流言榜。

2版

吃主食 莫入这些误区

长期不吃主食，会打破营养的平衡，对身体造成严重的伤害。每天合理地吃主食不仅能调控血糖，还可以促进胃肠道的蠕动，防止便秘。

3版

恶性肿瘤转移不代表无药可救

很多人认为“转移”二字意味着恶性肿瘤晚期和丧失治疗价值。恶性肿瘤究竟是如何开始扩散的？转移了就真的无药可救了吗？

5版

咀嚼 养生保健的好方法

咀嚼是很好的保健方法。成人咀嚼食物的动作，可以加强肌力、增强牙周组织的抗病能力、减少致病菌的繁殖。

7版

新闻热线：(010)64621355
E-mail:wangjuncongcong@163.com
编辑：尤颖康　电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用