

# 让脚步追上风景与山海约会

今年8月8日是我国第17个“全民健身日”，其间，全省284家公共体育设施免费开放，举行百余场相关系列赛事

厦门环东半程马拉松(组委会供图)



迈开步子，甩掉日常的烦恼；舒展身体，放松紧绷的神经；积极锻炼，感受生命的跃动。把健身作为一种生活方式，迎接更美好的人生。

今年8月8日是我国第17个“全民健身日”。从设立“全民健身日”，到全民健身上升为国家战略，再到体育宣传周，近年来，我省全民健身活动蓬勃开展，群众健身意识增强，健身热情高涨，体育场地增多，健身方式出新，主动健身、科学健身日益成为人们的自觉选择。

## 全省284家公共体育设施免费开放

8月8日当天，福建284家公共体育设施向群众免费开放。据不完全统计，福建各级体育部门将在8月8日前后，开展百余场“全民健身日”系列赛事活动。快走出家门，与健康与快乐相拥，一起动起来。

8月8—10日，2025年中国·福鼎美丽海湾“幸福之冠杯”沙滩气排球精英赛将举行，8月9日晚，同时举行沙滩音乐会暨淡菜之夜。8月9日18:00，2025年“全民健身日”主题体验活动——潮流运动市集将在省体育中心

田径场举行。8月9日，2025年福鼎市第二届夜跑联赛暨闽浙边界团队夜跑挑战赛将在文化艺术中心举行，来自闽浙边界团队赛43支队伍约320人将参加活动。

统计数据显示，2024年，我省新建全民健身基础设施105个，补助121家公共体育场馆，免费低收费开放，服务健身群众超4000万人次。2024年，全省“村”字号赛事，举办了近1500场，财政和社会投入超2000万元，吸引了近8000万元的社会赞助，带动消费超10亿元。

## 总有一条赛道让你追上风景

昨日是全民健身日，别再只盯着健身房啦！快来看看福建人解锁的运动场景，从碧海银沙到翠绿山林，福建这些大众体育赛事，哪条赛道最让你心动？无论是马拉松、自行车、越野跑，还是水上运动，总有一种赛事能让你的脚步追上风景。

想要跑出好心情？厦门马拉松给你答案。翻涌的浪花拍着沙滩，海风钻进衣角，红蓝跑道上树影摇晃，跑累了抬头看，白鹭掠过游艇，在这里，跑步就是与大海最亲密的对话。

厦门马拉松至今已成功举办23届。厦马“最美赛道”途经鹭江道、湖滨南路、

环岛路，几乎囊括厦门岛整个南部海岸线，沿途可以看到胡里山炮台、厦大白城等著名历史建筑，尽览演武大桥、双子塔等厦门地标。

每年年终岁首，厦门便进入马拉松时间。短短一个月内，海沧半程马拉松、环东半程马拉松和厦门马拉松，三场大型马拉松赛事接连开跑，让厦门成为当之无愧的“马拉松城市”。

想在山水间玩场探险游戏，不要错过晋江“穿越三山”越野赛。其赛道设计充分体现“体育+文旅”理念，既保留山地越野的挑战性，又通过文化地标展示城市形象，把自然野趣和千年故事一并跑过。



“村BA”在晋江火热开赛(福建日报图)



近年来，潜水运动深受群众欢迎(福建日报图)

2025“穿越三山”越野赛，设有50公里、30公里、21公里和8公里四个组别，满足了从专业选手到业余爱好者的多样化需求，同时，特别在8公里组别中设置青少年组，让年轻一代也能感受越野跑的魅力，体验挑战自我、超越极限的乐趣。

想在碧水青山里“划”出快乐，将乐国际皮划艇桨板马拉松公开赛最懂你。挥桨劈波，奋楫前行，感受力量和速度的魅力，说不定还能遇见小鱼从船底游过。将乐县金溪河面积广阔，平均宽度超过200米，水质常年保持在Ⅱ类以上，为开展水上休闲运动提供了独特优势。

将乐赛是目前国内，持续举办届数最多、持续时间最长的皮划艇桨板长距离赛事。第九届中国·将乐皮划艇桨板马拉松公开赛，采用“三明林业碳票”，实现赛事碳中和是全国首个水上运动赛事的碳中和项目。

想在海边当回“追风侠”，就来平潭国际自行车公开赛，追逐风与浪的脚步，邂逅海蚀地貌，一排排的风车，把海风揉进转动的节奏里，在下个转角处看见赶海的渔民。

截至2025年6月中旬，福建全省已举办各类品牌赛事875项，参与人数达203万人次，带动旅游1598万人次，创造消费超28亿元。

## 观点 健身应该陪伴一生

全民健身，重在健身，要在全民。

“全民健身日”是为纪念北京奥运会成功举办，于2009年设立。其设立的意义是吸引更多人参与体育健身运动，让运动健身成为人们生活的一部分，使得体育不仅仅是竞技体育，而且能为普通百姓带来健康和快乐。

近年来，我省在专业上精耕细作，不断完善场地与设施，为运动爱好者拓展更广阔的运动空间；在服务上创新突破，优化运营时间，不断加大惠民力度；在场景上推陈出新，通过丰富消费业态、培育多元赛事，将人们的运动热情转化为经济活力。

随着全民健身事业步入发展快车道，大众对运动健身的需求呈现个性化、多元化的趋势，一些制约

发展的瓶颈问题也更为凸显。体育场地少、普惠性和市场化如何平衡、青少年参与的时间保障等，都需要以问题意识引领，推动全民健身迈上新台阶。

因此，还要在破解“健身去哪儿”难题、统筹区域发展、聚焦重点人群、搭建体育舞台上下功夫，不断完善全民健身公共服务体系，让全民健身惠及更多人。

“全民健身日”不是活动纪念日，不能过完这个日子就了事。对有关部门而言，应该要发挥长效机制，将一些活动经常化、生活化，将一些便民服务持久化、制度化；对于每一位公众而言，不应是在全民健身日当天提醒一下自己好久没健身了，而是该在日常生活都保持健身的习惯。

“全民健身日”只有一天，但健身应该陪伴一生。

## 知多一点

### 走5公里和跑5公里 哪个对身体益处更大？

跑步与健步走无疑是大众最青睐的锻炼方式——方便又快捷。对许多跑者而言，每天5公里堪称“黄金距离”，既能有效锻炼身体，又不干扰日常工作生活；而健步走5公里也被视为“最佳距离”，晚饭后散步走5公里大约5000~6000步，结合日间活动，轻松达成每日8000~10000步目标。那么问题来了：同样是5公里，跑步和走路，究竟哪个对身体益处更大？为此专门有人做了研究，答案可能出乎你的意料！

同样的运动量，走路和跑步究竟哪个对身体益处更大？一项发表在权威期刊《动脉硬化、血栓和血管生物学》上的研究给出了答案。这项研究追踪对比超过3.3万名跑者与1.5万名走路的参与者，6年追踪研究发现：在降低高血压、高胆固醇和2型糖尿病风险方面，跑步与步行效果基本一致。但更令人出乎意料的是：当二者同等能量消耗时，走路在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步，走路带来的健康益处反而超越了跑步！

走路和跑步，哪个更适合你？走路是一种低强度有氧运动，对膝关节、脚踝等压力都较小；与走路不同，跑步则是相对中高强度的有氧运动，对心肺能力、肌肉力量、耐力等都要求更高。

这些人更适合走路锻炼：长期缺乏运动者、体重过大肥胖者、65岁以上老年人、有慢性疾病的人、孕中晚期的孕妇。

跑步则是一种高强度的有氧运动，适合那些已经具备一定运动基础，且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。同时年龄相对低，心脏、血管也没有其他疾病的人群。因此，跑步更适合相对健康的人群，追求更好的锻炼效果，提升身体代谢效果、减肥。

跑步和走路，运动时记住这3点：每次运动多久？一周几练？——30~60分钟，3~5次/周。什么时间运动锻炼比较好？——8~10点或16~18点。运动过程中需要注意什么？——安全第一，忌突然剧烈运动。此外，运动过程中要及时补充水分（小口多次），对于一些高强度运动后需补电解质。

(综合福建日报、新福建、福建体育、福建统计、健康时报等)