

疫情憋出的健身热 有地方容纳吗?

时隔3个月，家住北京的崔珂终于踢上了一场球。

“累惨了，”42岁的崔珂说。不过说起自己的几脚助攻，隔着电话也能感受到他的得意和满足之情。“还是更喜欢户外锻炼，在家施展不开，还总怕打扰邻居。”

突如其来的新冠肺炎疫情，让人们的健身锻炼方式从户外退守到室内。很多人都像崔珂一样，每天跟着线上教程居家锻炼，但内心深处依然怀念着阳光清风之下呼朋唤友、共洒汗水的惬意与畅快。

随着疫情的缓解，冷寂多时的户外健身场地设施又逐渐热闹起来，暂时被居家令掩盖的户外健身场所短缺的供需矛盾又将重新显现。而此次疫情让人们越发感受到身体的重要，健身的重要，免疫力的重要，显然疫情之后人们对健身场所的量和质将提出更高的要求。疫情前后，新华社记者在上海、天津、苏州等地进行了深度调研，也参考了一些国外开展大众体育的经验，希望能推动全民健身更好发展。

疫情突袭 激发居家健身热

在居家空闲的时间里，越来越多的人放下手机，迈开脚步，加入汗水换健康的大军之中。25岁的沈宇韬就是这样一位疫情之后从零开始培养锻炼习惯的“健身新人”。

“之前因为工作节奏比较紧凑，长期久坐，饮食也不规律，渐渐感觉身材开始走样，体质也逐渐下降，容易生病，”从事咨询行业的沈宇韬说。

疫情期间居家工作后，沈宇韬开始了自己的健身计划，参照健身软件上的教程进行有规律的

运动，每锻炼两天休息一天。

“通过坚持锻炼，身体状况明显好转了，而且坚持不懈完成既定的目标，对个人精神层面也是一种提升。”沈宇韬说，疫情之后他计划开始跑步健身。

根据健身软件Keep提供的数据，疫情期间用户运动时长平均每次36.2分钟，对比2019年将近翻了一番。Keep联合多家机构和健身达人推出的运动直播累计覆盖人数突破5650万人次。

Keep总经理李新艳说，从短期看，疫情之后可能会出现大规模的“放风”行为。大家在家里憋久了，很想走出去动动。人们对于居家运动的需求会降低，但对户外运动的需求会上涨。但长期来看，疫情期间人们在线上养成的运动习惯会延续下去，定期运动将会是一个常态。

首都体育学院校长钟秉枢也表示，突如其来的疫情给人们上了生动的一课，健康意识的改变带来的必然是健身需求的增长。不过他也表示，居家健身是疫情期间不得已而为之的特殊状态。一方面家中可供健身锻炼的区域非常有限；另一方面，参与健身活动也是人际交往的重要手段之一，是居家锻炼所无法实现的，因此疫情结束之后户外健身、体育场馆健身依然将是主流，居家锻炼只能是人们健身方式的一种补充。

见缝插针 对接“最后一公里”

居家，是疫情期间的特殊状态。也正是在这种特殊环境下，才使得像沈宇韬这样的上班族获得了有规律健身的条件。疫情结束之后，人们的生活节奏会重新变快，空闲时间又将减少，健身习惯的坚持还需要有便利的场地

设施予以支撑。

2019年年末，新华社记者在各地调研采访发现，很多城市都在利用城市核心区内的各种“边角料”，见缝插针地建设健身场地设施，对接健身场地的“最后一公里”，为百姓健身提供便利。这也是国务院多个文件所强调和倡导的。

拥有14片羽毛球场地和5个乒乓球场地的苏州狮山横塘街道文体羽毛球中心是由曾经的厂房改建而成。该中心地处苏州高新区的核心地段，不过街道明确“以公益为主”的服务宗旨，让利于民。早上7到9点以每人5元的低价开放，其他时段的开放价格也低于市场价。街道还以场地为依托定期举行乒羽赛事，增加健身人群的参与感和获得感。

“厂房收回来以后成为闲置资产，我们要做的就是将闲置资产整合起来，解决百姓去哪儿健身的问题。”狮山横塘街道文体站站长刘兰介绍道，“运营效果还是很好的，基本附近区域的老百姓都会到这儿来，场地经常爆满。”

尽管是数九寒冬，天津市曲江公园内依然热闹非凡。球类场地聚满了健身人群，成片的健身器械间也充满了欢声笑语。

曲江公园原本是普通的城市公园，但经过2018年的改造，公园内如今除了广场、绿地和步道外，各类健身场地和器材已经排得满满当当。据天津市河西区体育局副局长姜越光介绍，由于附近老旧小区多，社区内建设健身场所难度大，改造公园是最为可行的方案。政府投资改造时，增加了各类运动场地设施，满足周围居民多样的健身需求。

在河西区复兴河畔的高架桥

下，桥墩之间的笼式篮球场成为篮球爱好者的一方小天地。篮球场占地面积不大，但却是对空间的完美利用，不妨碍交通，还能遮蔽雨雪。

在河北咏怀全民健身与全民健康发展研究院院长王兵看来，这些百姓身边的健身场地正是全民健身工作“以人民为中心”理念的最好体现。王兵认为，健身场地设施的建设要注重需求调研，按照因需因地因地的原则，理念也应从“我要提供什么”向“百姓需要什么”转变。

因地制宜 打造健身网红地

黄浦江畔，晨光勾勒出城市的天际线。滨江步道上，除了拍照的游客还有努力调整呼吸的跑者。抓住上海推动黄浦江两岸贯通及滨江岸线转型的契机，上海市体育局牵头将杨浦区的废弃厂房改建为公共体育运动中心。健身步道、篮球场、滑板场地……散落江畔的20多个运动场地让曾经荒败的工业遗存重新焕发了活力。

这里有随时可以扫码进入的灯光球场，有提供免费直饮水和更衣储物功能的健身驿站，有配备除颤仪和专业急救人员的休息区，也有工业遗存改造的艺术空间和地标景观。江风轻拂，华灯闪烁，历史与时尚交汇，健身场地与网红景点相融。用上海市体育局副局长赵光圣的话说，“昔日的工业锈带变成了如今的生活秀带”。

同样迎来“华丽转身”的还有天津市的环城旧铁路。位于河西区的废旧铁路段经改造变成了绿道公园，原先的铁轨线被改建成近5公里长的健身步道。

“原来没有步道的时候没处去（锻炼）。现在一天来这走上

两三趟，冬天上午一趟，下午一趟，夏天晚上我也出来散步，”家住附近小区的崔大爷说。由于旁边就是居民区，步道上人来人往，好不热闹。

绿道公园保留了铁路的主题风格，月台、站牌、铁轨等景观设计让人依稀感受到环城铁路往日的风采，使这一健身处折射出些许文化和历史底蕴。适合不同年龄人群的健身场地、游憩设施，又让这条曾经的货运动脉变成聚集人气的城市新景观。

天津市体育局党组书记王洪介绍说，未来环城铁路在天津市其他区域的改造还将继续，最终的目标是在旧铁路的基础上打造一条集健身、休闲、观光功能于一体的健身绿道圈，使之成为天津的“城市项链”。

苏州的环古城河健身步道全长16公里，是世界文化遗产中国大运河文化带的重要组成部分，也是市民休闲健身、游客体验苏式生活的民生工程。

步道沿途设置了体质测试与运动健身指导站、健身小广场、健身路径，让傍水而生的人们能够依水而动，临水而乐。间隔竖立的体育文化宣传牌上，只要手机扫码就能听到吴侬软语诵读的以运动游戏为主题的童谣儿歌，让行人游客体味吴地千年文化。

长期以来，我国的健身场地建设存在一定滞后性。场地设施不足、分布不合理成为制约全民健身发展的一块短板。但上海、天津、苏州的做法显示，只要合理规划，精心设计，接地气、有人气的健身场地不仅能够融入城市发展的大蓝图，还能成为凸显城市文化风貌的一抹亮色，让百姓乐在其中，让城市美在其中。据新华社

莫高窟恢复开放

5月10日，游客在莫高窟参观。当日起，因疫情防控关闭百余天的敦煌莫高窟恢复开放。目前，莫高窟每天限售门票1800张，为最大承载量的30%，且暂不接受旅行社团队预约。恢复开放仅限实体洞窟，数字展示中心、敦煌藏经洞陈列馆等场馆暂不开放。新华社发



上半年全国高自考延至8月举行

本报讯（记者 任洁）教育部发布，原定于4月11日至12日举行的全国高等教育自学考试延期至8月举行。全国统一命题课程考试时间为8月1日至2日，省级命题课程考试安排由各

省自主确定，相关考试科目安排由各省确定后向社会公布。

北京市可根据疫情防控情况，研究提出本地区考试时间安排的意见，商教育部同意后及时向社会发布。

义务教育六科 超标超前培训负面清单发布

本报讯（记者 任洁）要求小学低学段学生理解《滕王阁序》、初中生掌握《文心雕龙》中的文艺理论知识；要求初中生会在超过“百以内整数”的范围内求平方根和立方根；要求在小学阶段讲授国际音标……这些其实都是超标培训。教育部办公厅昨天印发义务教育六科超标超前培训负面清单（试行），为各地查处培训机构超标超前培训行为提供了具体依据。

负面清单共涉及义务教育阶段语文、数学、英语、物理、化学、生物学六门学科，每门学科的负面清单包括“原则要求”和“典型问题”两部分。“原则要求”部分从课程标准规定、教科书难度、教学进度等方面提出基本要求，理科科目还对练习题

提出基本要求，比如数学禁止使用繁、难、偏、怪的练习题。“典型问题”部分按照各学科的各项培训主题列举了超标内容，便于各地对照使用。

负面清单规定，培训不得超出现行义务教育语文课程标准规定的各学段要求，培训内容不得超出统编义务教育语文教科书的难度。培训不得超过所在县（市、区）语文教学的同期进度和要求，禁止在寒暑假培训下学期教科书的知识内容。

教育部要求，各地要在做好校外培训机构学科知识培训内容备案工作的基础上，依据负面清单严肃查处超标超前培训行为，切实减轻中小学生学习过重课业负担。负面清单为试行，将在实践中不断完善。

“公筷公勺”上桌难在哪？

——长沙市部分餐饮场所见闻

新冠肺炎疫情发生后，提倡使用公筷公勺蔚然成风。近期，记者在长沙市走访时发现，部分餐饮场所仍未提供公筷公勺；有些餐饮场所尽管提供，但食客使用情况并不理想。

“五一”期间，记者与朋友前往长沙市一家老字号餐厅用餐，看到桌上摆放的台卡上印着“请使用公筷公勺”的倡议，但店家给每位食客安排的餐具却只有一碗、一勺、一筷、一杯，服务员端上桌的菜碟、汤碗等餐具里也没有公筷公勺。

记者在这家餐厅发现，大多数食客是用自己的筷子夹菜，直接往嘴里送。朋友认为，有些食客可能也想用公筷公勺，但是碍于情面或怕引起同桌用餐人反感，可能不好意思要求上公筷公勺。

也有部分餐厅积极尝试让公筷

公勺上桌。“疫情发生后，从恢复营业开始，我们就主动推广公筷公勺。每个餐位上放两双颜色不同的筷子，一双专门夹菜，一双用来吃饭，每道菜的餐具里都放公勺。”长沙市岳麓区佑母塘路上一家海鲜餐厅的工作人员曾德勇对记者说。

曾德勇告诉记者，部分食客缺少用公筷公勺的意识，对公筷公勺视而不见；有的食客吃着吃着就把吃饭的筷子和夹菜的筷子弄混淆了。

长沙餐饮业从业者赵婷说，围桌共餐在中国历史悠久，绝大多数中国人从小就这样吃饭，想让大家短时间内理解接受并改变绝非易事。

“目前属于倡议性质，疫情发生到现在不过三四月，一些餐饮企业推广公筷公勺效果暂时不理想，这也不是一天两天能做到的。”曾德勇认为。

长沙市一些餐饮从业者认为，推行“餐桌革命”，餐饮企业、行业协会和政府部门应该加强合作，积极作为。推行“公筷制”需要持之以恒，促使广大市民在思想上真正认可。

中国人民大学哲学学院教授李萍指出，剩菜“打包”理念传入内地，一开始也不被人们认可，但在各方共同努力下，这一理念如今已成为大多数人的生活习惯。推广“公筷公勺”不能急于求成，但也要避免疫情结束后就不了了之。

“可以考虑出台部门规章和行业公约，敦促餐饮企业积极推广公筷公勺。”李萍说，“也可以通过设立‘全国公筷日’、开展健康主题教育等举措，努力营造‘人人用公筷’的社会氛围。” 据新华社