

健康中国背景下全民健康素养的提升浅析

魏华祝

(湖南体育职业学院, 湖南长沙 410019)

摘要: 随着人民生活水平的提高, 拥有健康的身体成为我们的自主需要。“健康中国”是我国重要的发展战略之一, 大力发展体育事业、开展全民健身、增强国民体质是其重要内容。全民健身的战略实施是一个漫长的过程, 国民要积极响应国家号召, 增强自身健康素养, 为其战略的发展贡献力量, 基于此, 本文对健康中国背景下全民健康素养的提升做了浅析, 以期推动全民健康得到更好地发展。

关键词: 健康中国; 全民健康素养; 提升路径

在健康中国的背景下, 需要进一步重视国民的身体健康情况, 积极培养国民健康素养。健康素养不仅对自身的生存发展具有重要影响, 也对全社会的生存发展具有非凡意义, 现阶段我国正处于实现全面建成小康社会的决胜期和进行社会主义现代化建设的关键期, 面临着重大的社会转型考验, 需要正确地加以引导, 全面提高国民的健康素养。

一、提升健康素养的意义

(一) 丰富精神世界

身体健康不仅可以让身体远离疾病的痛苦和折磨, 还可以让我们保持良好的生活状态、塑造完美的体型。积极加强体育锻炼, 参与有氧运动可以促进身体排毒, 加强自身代谢, 消除疲惫感, 让我们的精神得到放松, 浑身充满能量, 有利于丰富我们的精神世界, 促进社会主义精神文明建设。在体育锻炼中, 培养健康意识, 拥有科学有效的健身方法, 在构建文明的健康素养体系的中具有重要意义。

(二) 促进经济增长

良好的身体素质能够帮助我们在日常的生活和工作中保持充沛的体力, 全身心地投入到事业当中去。全民健康素养的形成可以拉动我国的消费水平, 调整消费比例。大家可以通过使用健身器材, 购买健身设备, 参加各种体育运动培训班来增强体质、锻炼身体, 同时增加了关于运动方面的消费需求, 拉动了我国经济的增长, 对建设社会主义物质方面具有推动意义。

(三) 增强身体素质

加强身体锻炼可以提高个人的身体素质, 拥有健康的体魄, 进而更好地去工作和学习。国民体质的增强对国家的发展壮大起着重要的作用, 也是国家兴旺发达的重要表现。在经历了我国近代历史上的屈辱、卑微后, 我们更加注重国民健康的发展。近几年, 我国的健康事业以飞快的速度在蓬勃发展, 极大地促进了我国国民身体素质的增强, 推动了我国体育事业的发展, 为全民健身的运动的开展打下了坚实的思想基础。

二、提升健康素养的策略

(一) 培养全民健身意识

提高全民健身的积极性不仅可以增强个人体质, 还可以为健康中国的发展贡献力量。作为个人, 要自发性质的参与到健身活动当中, 只有自愿形成的健身意识才会激发个人动力, 才能有效落实全民健康战略。

政府作为全面健身的重要推动力, 要积极宣传健身和运动的

重要性, 并尝试利用多媒体和新媒体等网络渠道, 宣传运动健身, 以此增加人们的健身运动意识。同时还可以组织各种比赛, 极大地提升了他们的参与热情与竞争意识, 从而积极主动地投身于运动健身之中。

(二) 鼓励全民合理健身

全民健康素养的提升是一个漫长的过程, 要求广大群众在健身时科学合理地选择运动项目, 循序渐进地去进行体育锻炼。不可否认, 运动具有很多不可替代的好处, 但是过度的、不科学的健身方式反而会加重身体的负荷。

现阶段, 运动项目五花八门, 各式各样, 为此社会群众可以根据自己的兴趣爱好去选择相关的运动方式, 没有必要盲目从众。自己爱好的运动项目才能够做到事半功倍。例如有的人喜欢游泳, 有的人喜欢射箭, 有的人则是喜欢打球, 但是无论是哪种运动项目种类都应该制定科学合理的锻炼计划, 有节奏、有目的、有针对性地进行体育锻炼, 并在不断的探索与锻炼之中去总结自己的体育锻炼经验, 进而在长期的运动中形成自己的体育锻炼规律, 以此来符合自身的身体状况发展。在锻炼过程中, 人们除了要掌握基本的运动技能之外, 运动尝试同样至关重要, 不容忽视, 如剧烈运动之后不能直接喝水, 空腹时不宜剧烈锻炼, 在长跑过程中要尝试喝一点淡盐水或者葡萄糖等。如果自身的身体出现不适应应该立刻进行检查, 不能够强行坚持等。

(三) 培养健身的意志

生命和健身是一个联合的概念, 二者相辅相成。我们从思想上都知道运用的意义以及重要性, 但是真正能够坚持运动的又有几人, 健身不是一朝一夕的事情, 想要真正的增加自己的体魄, 就要尝试为自己制定长期和短期的健身目标以及健身计划。在运动过程中, 要调整自己的心态, 用积极乐观的心态去运动, 而非急于求成; 在运动时, 我们可以制定行动力较强的运动目标, 以此激励自己在体育运动中保持持久的恒心。在运动后, 我们也要进行身体的放松, 保持好充沛的体力投入到日常的生活与工作之中。

健身时可以找一个兴趣相同的健身伙伴。相比于一个人来讲, 在运动中有健身伙伴的陪伴、督促, 更容易做到坚持不懈, 慢慢就会养成锻炼的习惯。

三、结语

随着健康中国理念的逐步深入, 提高全民健康素养越来越重要。因此, 要加强“全民健身”意识。保持积极的心态合理地进行健身活动。我们应该响应国家的号召, 不断增强我国人民的身体素质, 积极参加全民健身的活动, 促进我国群众性体育的发展, 为推动我国的全民体育意识贡献力量。

参考文献:

- [1] 薛原. 播撒全民健身的种子 [N]. 人民日报, 2018-12-21 (013).
- [2] 杨春. 推动全民健身打造体育强市 [N]. 南昌日报, 2018-12-16 (002).
- [3] 魏华祝. 健康中国背景下健身指导与管理人才培养模式创新探讨 [J]. 新疆教育, 2019 (06).