

每日伴读

——7.21：国家喊你锻炼

主讲人：格木安步

莫聽穿林打葉聲

何妨吟嘯且徐行

【光明时评】大众体育热折射国家和社会活力

作者:刘天星

《光明日报》(2025年07月21日 02版)

【光明时评】

大众体育热
折射国家和社会活力

框架积累

- 文章论点——大众体育能够提升国家和社会活力
- 观点一——提升全生命周期的健康水平
- 观点二——提升社会整体活力水平
- 观点三——提升心理健康水平

分析类文章
可以从个人、社会、国家
去进行展开

素材积累

以“苏超”“浙BA”等为代表的群众体育活动,成为全国乃至世界关注的体育现象,这种体育现象背后是人民对美好生活的追求不断提质升级,健康且充满活力的个人状态、富足的精神生活,成为当前人们对美好生活认知的具体体现

人民生活品质
相关话题素材

官媒热评必读——大众体育

大众体育热折射国家和社会活力

今年以来，以“苏超”“浙BA”等为代表的群众体育活动，成为全国乃至世界关注的体育现象。城市间的体育联赛，不仅促进了各城市之间交流，更体现了城市以人为本的发展理念。这种体育现象的出现并非偶然，而是中国进入高质量发展阶段的必然结果。

人民对美好生活的追求不断提质升级，健康且充满活力的个人状态、富足的精神生活，成为当前人们对美好生活认知的具体体现。身上无病，心里没事，便是人生好光景，通过参与体育运动强体魄、增意志、促健康、提活力越来越成为人们的共识。科学研究证实，生命活力的提升对个人创造力以及社会交往都能起到积极作用，大众普遍参与体育运动已成为国家和社会活力的重要组成部分。

标题：点出全文论点——
大众体育展现国家社会活力（。。折射。。表述可以用于分析类作文）

开头：通过苏超、各类BA的社会热点事件导入并进行分析引出论点

官媒热评必读——大众体育

新中国成立前，中国人均预期寿命只有35岁。新中国成立70余年来，尤其是党的十八大以来，中国经济发展水平、医疗服务水平、教育水平、生活方式等都取得巨大进步，人民的体质和健康水平也得到大幅提升。

《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，2023年中国居民人均预期寿命已达78.6岁，在人均预期寿命不断提升的同时，人们开始更加关注“健康预期寿命”。

承接分析：通过人均预期寿命的增加这一成绩，引出“健康预期寿命”这一概念**铺垫大众体育国家社会具备重要意义**

官媒热评必读——大众体育

体育运动能够提升全生命周期的健康水平。截至2023年年底，我国人均体育场地面积达2.89平方米，经常参加体育锻炼的人数比例达37.2%，提前达成了“十四五”规划目标。随着人均预期寿命的增长，提高生活品质、提升生命质量逐渐成为人们的共识。世界卫生组织研究数据表明，影响人类健康的因素中，行为和生活方式所占比例为60%。当下，无论是学校操场，还是“口袋公园”，随处都可见参与体育运动的人群，终身运动理念正在成为中国人健康观的重要组成部分。

观点一：提升全生命周期的健康水平（从人民群众角度分析意义）

展开分析：我国的体育现状事实、世界卫生组织研究结论证明体育运动的重要性（事实+理论的论证方式加强论证）

官媒热评必读——大众体育

体育运动激发人的创造力和活力，进而提升社会整体活力水平。运动不仅给生理和心理带来巨大收益，而且能够“改造大脑”，有效提升人的创造力。今天，国际科技和经济竞争的关键在于人才竞争，突出表现在科技的原创性和经济的活力等方面，这些都离不开人的创造力和活力。以体育运动为抓手，能够提高人的创造能力和创新意愿；通过群众性体育活动，可以激发社会活力、提升人的精神面貌。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，要定期发布全民健身城市活力指数、向运动达标者颁发证书。上海、浙江、贵州等地也提出通过体育运动提升城市活力的相关工作方案或规划。

观点二：提升社会整体活力水平（从社会活力角度分析意义）

展开分析：正面分析说理，证明体育运动是一个正向的蝴蝶效应（正面分析说理论证体现作者逻辑能力）

官媒热评必读——大众体育

体育运动对心理健康的积极作用越发凸显。现代社会，随着生活节奏的加快，心理健康状况成为中国人逐渐关注的健康领域。相关研究表明，缓解精神压力、促进心理健康，体育运动是最便捷、最有效的方式之一。运动后的大汗淋漓，不仅让肌肉得到有效锻炼，心情也会随之放松不少，很多人对此都有切身体会。尤其是参与足球、篮球等集体运动，通过团队配合和沟通，不仅能够锻炼身体，而且使人产生了归属感和心理支撑，这些都能大大提高人们的心理健康水平。未来，我们要把体育运动从单纯的肌肉运动的状态中真正解放出来，使体育运动与智力、道德、艺术、社交等更紧密更有效地结合在一起，更好发挥体育在促进人的全生命周期健康和全面发展中的作用。

观点三：提升心理健康水平（从国家发展角度分析意义）

展开分析：正面分析说理，证明体育运动对于心理健康这一国家热点问题的解决具备重要意义

官媒热评必读——大众体育

长期以来，群众体育的受关注程度不及竞技体育，主要原因还是人们对体育的认知和体验仍处于“远观者”而非“参与者”的位置，但体育运动中最有价值的部分只能通过参与获得。“浙BA”“苏超”等大众体育赛事吸引更多人参与，不仅成为城市形象的新名片，也是激发人民和社会活力、促进高质量发展的重要途径。

结尾总结：号召全民参与体育运动，回扣论点——大众体育意义重大

官媒热评必读——大众体育

大众体育热 折射国家和社会活力

框架积累

- 文章论点——大众体育能够提升国家和社会活力
- 观点一——提升全生命周期的健康水平
- 观点二——提升社会整体活力水平
- 观点三——提升心理健康水平

分析类文章
可以从个人、社会、国家
去进行展开

素材积累

以“苏超”“浙BA”等为代表的群众体育活动，成为全国乃至世界关注的体育现象，这种体育现象背后是人民对美好生活的追求不断提质升级，健康且充满活力的个人状态、富足的精神生活，成为当前人们对美好生活认知的具体体现

人民生活品质
相关话题素材

官媒热评必读——大众体育

【2024年江苏A卷作文】 请根据“给定资料8”中总书记对全民阅读的要求，围绕“诗书满腹拓展人生，全民阅读引领未来”这一主题，写一篇文章。

官媒热评必读——大众体育

大众体育热 折射国家和社会活力

框架积累

- 文章论点——大众体育能够提升国家和社会活力
- 观点一——提升全生命周期的健康水平
- 观点二——提升社会整体活力水平
- 观点三——提升心理健康水平

分析类文章
可以从个人、社会、国家
去进行展开

素材积累

以“苏超”“浙BA”等为代表的群众体育活动，成为全国乃至世界关注的体育现象，这种体育现象背后是人民对美好生活的追求不断提质升级，健康且充满活力的个人状态、富足的精神生活，成为当前人们对美好生活认知的具体体现

人民生活品质
相关话题素材

官媒热评必读——大众体育

【2024年江苏A卷作文】请根据“给定资料8”中总书记对全民阅读的要求，围绕“诗书满腹拓展人生，全民阅读引领未来”这一主题，写一篇文章。

【分析意义类文章框架——从小到大主体分析】

观点一：全民阅读丰富精神生活，**提升公民素养**

观点二：全民阅读涵养良好风气，**促进社会和谐**

观点三：全民阅读坚定文化自信，**助力书香中国**

官媒热评必读——大众体育

【2025年国考执法卷作文】请你对“给定资料5”中提到的“为群众办好事”“让群众感到好办事”“把群众的事办好”进行深入系统的思考，联系实际，自拟题目，写一篇文章。

【2021年多省市联考】“给定资料4”中提到“努力让民生服务更有‘温度’，让民生福祉更有‘质感’，让人民群众的获得感更足”。请你深入思考这句话，联系实际，自选角度，自拟题目，写一篇议论文。

官媒热评必读

您想听哪方面的伴读内容——

- 1、大方向如：政治、经济、文化、社会、生态等
- 2、小细节如：自来水异常、文明骑行、恶意营销等

您可以通过留言、评论等方式给出自己的想法