

2026年“中国梦·劳动美”全国职工工间操大赛在厦门落幕

工间动起来 健康伴职工

本报记者 朱亚男

10月14日,2026年“中国梦·劳动美”全国职工工间操大赛(以下简称“工间操大赛”)在福建厦门顺利落下帷幕。本次大赛由全国总工会宣传部、福建省总工会联合主办,厦门市总工会承办。大赛以“健康逐梦 未来我来”为主题,紧扣全民健身理念,设置了第九套广播体操、太极健身(含工间太极操、八段锦、24式太极拳)两大竞赛项目,汇集了各省、自治区、直辖市总工会,各全国产业工会,中央和国家机关工会联合会,新疆生产建设兵团总工会等组建的38支代表队,共计728名职工选手同台竞技。

在为期两天的比赛中,全体参赛队员精神饱满、斗志昂扬,以规范标准的动作和昂扬向上的精神风貌,充分展现了新时代职工朝气蓬勃、团结奋进、健康向上的精神风貌。经过激烈角逐,大赛各奖项全部揭晓。其中,河南省总工会代表队等11支队伍分获第九套广播体操项目一、二、三等奖;北京市总工会代表队等8支队伍分获太极健身项目一、二、三等奖。北京市总工会等18个省(区、市)总工会获“优秀组织奖”,内蒙古自治区总工会代表队等20支队伍获“道德风尚奖”,积极参与大赛筹办的厦门市总工会获“突出贡献奖”。

创新惠职工

本届工间操大赛的项目之一——工间太极操,是全国总工会在今年8月重磅推出

的健身操,其兼顾灵活就业群体的作业特点,依托中华传统养生文化提升健身趣味性,依托中华传统养生文化提升健身趣味性,与实用性,由国家级社会体育指导员陈小宝创新编排。本次全新推出的工间太极操,延续了“工间操+非遗传统武术”特色创新模式,整套操共计二十四式,分为初级篇、中级篇和高级篇。

陈小宝向记者介绍,工间太极操汲取了太极拳、五禽戏、八段锦、古法导引术、养元操等传统养生功法核心精髓,筛选适配各类生产生活场景的舒缓动作,经科学整合、规范编排而成,兼具深厚传统文化底蕴与现代职场实用价值。“在动作编排上,我们特别考虑了职工的需求,针对职工久站久坐、新就业形态劳动者时间地点不固定等情况,设计了可以改善肩、腰、腿部疲劳的动作,以延缓他们在工作过程中长期疲劳导致的肌肉紧张、精神压力大等情况。”

全国总工会相关部门负责人表示,工间太极操是工会系统持续推进职工文体活动普及、做实职工健康关爱服务的创新举措,尤其针对性覆盖外卖骑手、网约车司机、货运司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者,推动工间健身常态化、日常化、普惠化,全方位提升职工身体素质与生活品质。“工间太极操精准回应了广大职场人群久坐劳损、身心疲惫等健康痛点,特别是新就业形态劳动者颈椎腰椎劳损、精神高度紧绷、作息紊乱等典型职业伤病,通过打造轻量化、易普及的工间健身项目,舒缓工作压力,丰富职工精神文化生活,切实增强职工获得

感、幸福感与归属感。”

赛场展风采

本届工间操大赛的一大亮点,就是在开幕式入场环节和第九套广播体操比赛前为各支队伍提供了展示的机会,许多代表队都选择在这两个环节穿上具有各自特色的服装并手持道具,展现当地职工的风采。

新疆维吾尔自治区总工会代表队领队韩万春向记者介绍,无论是在开幕式入场的展示当中,还是在广播体操比赛前40秒的展示当中,队伍都特别融入了具有新疆各民族特色的一些元素。“开幕式上我们队员穿着维吾尔族特色服饰,给大家带来了一段维吾尔族舞蹈,希望通过这种方式,借助这个舞台向全国的各族职工来展示我们新疆职工的风采。”

最终获得太极健身项目一等奖和第九套广播体操项目二等奖的北京市总工会代表队堪称本届工间操大赛的“最大赢家”。据队伍领队温远清透露,这是他们第三次参加全国职工工间操大赛,已经有了丰富的经验,“经过长时间的训练,队员们对音乐的理解、对美的理解都上了一个台阶,而且我们用心准备了展示环节,刚柔并济,展现了北京职工的风采,这应该也是我们获得高分的一个原因”。

健身振精神

不论是第九套广播体操,还是创新推出的工间太极操,工间操都为广大职工带

来了健康。陈小宝表示,这套工间太极操先后通过运动医学、体育教育、中医理疗多领域专家联合论证,先期试点推广时,参与职工普遍反馈动作简单易学、舒展放松效果突出。“职工可结合自身工作节奏、身体状况灵活分段练习,利用碎片化时间就能舒展筋骨、调养身心,真正做到‘工位可练、随时能健’,适配不同年龄段、不同身体基础的全体职工。”

福建省总工会代表队教练钟玲玲在接受记者采访时,特别肯定了工间操对职工身体的“改造”。“不要看它好像是很简单的一套操,练起来强度还是比较大,不仅可以提高心肺功能,因在做的过程中需要挺胸、收腹、开肩,还可以改善体态。”

来自黑龙江省总工会代表队的苏乐波是一名煤炭石油行业的职工,他在日常工作之余就坚持练习工间操。在他看来,工间操好就好在可以利用碎片化的时间,“可以在繁忙工作之余,用短暂的时间缓解疲劳、放松心情,让大脑和身体都能得到锻炼,从而以更好的状态投入工作”。

全国总工会相关部门负责人表示,工间操大赛的举办,有利于工间操在全国各地区职工中推广普及,从而进一步拓宽职工健身选择,完善工会职工文体健身服务体系,以常态化健身活动筑牢职工健康防线。

G 全景职工体育



上图 福建省总工会代表队在开幕式中入场。
下图 为浙江省总工会代表队选手在工间太极操比赛中。

中工网记者 王鑫 摄



元操”、八段锦,第二届赛事的“工间咏春操”,直至本届大赛推出的“工间太极操”,不仅丰富了赛事体系,更进一步拓宽了职工健身选择。

尤其是全总宣教部今年重点打造并推出的“工间太极操”,更适合职工在工位和碎片时间练习锻炼。国务院在今年7月印发的《全民健身计划(2026—2030年)》里明确提到,要认真“组织工间(前)健身活动”。在工位上、午休时、通勤路上都能练起来的“工间太极操”,就是把这句话落到了实处。

随着包括“工间太极操”在内的职工工间操的持续推广和普及,其练习和受益群体也在不断扩大。当外卖骑手、网约车司机、货运司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者,在本届工间操大赛开幕式现场,熟练地展示着“工间太极操”动作,“悦”运动、越快乐、享健康”的职工健身新理念愈发深入人心。

“和合之美,美美与共”,是中国文化的精髓之一。在自然界中,“和合之美”表现为万物共生共荣;在社会生活中,它体现为人与人之间的和谐相处;在文化领域则是各种文化元素的交融与创新。从“经络养元操”到“工间咏春操”再到“工间太极操”,把中华传统武术文化和养生功法与现代健身形式有机结合,改造升级为广大职工群众人人都能上手的健身“Plus”版本,用工间操诠释出的“职场关怀”正变得更具象化。

类似“工间太极操”这样带有“工”字特色、体现“工”字内涵、彰显“工”字精神的职工健身活动,其目的就是推进全民健身,舒缓职工工作压力,营造“健康、快乐、高效”的工作氛围,让广大职工群众养成健康锻炼的好习惯,不断提升职工生活品质。顺着全国职工工间操大赛打开的这扇大门,新时代职工群众快乐健身、健康工作的美好图景正在徐徐展开。

G 声音

七国申办2036年夏季奥运会

奥运申办缘何重新“走俏”

本报记者 刘兵

近日,国际奥委会发布声明称,截至今年10月初,已有印度、卡塔尔、韩国、土耳其、德国、匈牙利和南非七国明确表达了申办2036年夏季奥运会的意愿(2028年和2032年夏奥会已确定分别在洛杉矶、布里斯班举行)。2036年奥运会举办权之争正逐渐升温,其最终结果将于2029年中期揭晓。

此次国际奥委会公布了2036年奥运会举办地的遴选时间表——本月过后,将不再考虑其他2036年奥运会的申办方;今年11月,七国将向未来奥运会举办地委员会进行线上陈述;2027年3月,国际奥委会将完成可行性评估;同月,执委会将筛选出部分申办方,并从“持续对话”阶段推进至“战略对话”阶段。

据悉,印度在2036年夏奥会申办活动中

显得尤为积极。其申办城市艾哈迈达巴德位于古吉拉特邦,近年来在经济增长和科技方面展现出竞争力。该市已拿下2030年英联邦运动会的主办权,试图积累办赛经验。据印度媒体报道,艾哈迈达巴德计划建设耗资约505亿卢比(约合35.5亿元人民币)的体育中心,并规划22个比赛场馆。

有媒体报道称,年轻化市场、体育事业进步以及基建提速是印度的申办优势。不过,印度申奥也面临不少挑战:南亚的地区形势和印度国内的治安状况让不少人士担忧,艾哈迈达巴德当地酒店与交通承载力不足也成为申办的不利因素。

印度的竞争对手中,德国和韩国曾举办过奥运会和多项国际综合性赛事,基础设施与组织经验兼具。卡塔尔举办过2006年亚运会、2022年世界杯,并且将承办下一届亚运会。如果申奥成功,奥运会将首次走进中

东。南非力争成为非洲首个奥运主办国。土耳其和匈牙利此前都曾申办奥运未果,此次他们都得到了民众支持,主张精致化办赛。

近年来,大型国际综合性体育赛事的申办热情有所消退,此前申奥也一度遇冷。为什么此次出现了多国争相申奥的局面呢?

首先,节俭办赛已逐渐成为国际潮流。匈牙利此次提出打造“世界上首届新建永久性体育场馆的奥运会”的理念。该国奥委会主席卢洛伊表示,赛事将尽可能利用现有或临时场馆,甚至不排除将部分比赛放在邻国举行——维也纳、布拉迪斯拉发、卢布尔雅那、萨格勒布等中东欧城市被列入潜在合作名单。

其次,国际奥委会在办赛理念上进行了变革。今年6月,国际奥委会全会正式通过全新的奥运举办地遴选规则,将评估核心转

向“可持续、复用、财政可控”。国际奥委会“轻量化办赛”的导向,大幅降低了申办门槛,让那些拥有丰富现有场馆资源、无需巨额新建投入的国家看到了机会。另一方面,国际奥委会革新了申办制度,放弃以往的竞标模式,改为阶梯式的持续对话机制,即在早期阶段就审核财政保障、公众支持度,提前评估风险,避免城市投入巨额资金做完申办方案后中途出局。

此外,随着全球大型赛事运营经验日益普及,办赛能力已下沉到更多国家。除了德国和韩国外,南非有过世界杯办赛经验,卡塔尔举办过世界杯、亚运会,越来越多的国家不用从零学习如何运营国际大赛,从而相对降低了办赛能力门槛。

据了解,在申奥评估方面,国际奥委会此次表示,将围绕场馆总体规划和运动员体验、资金战略、政府和公众支持、办赛交付能力、遗产战略等因素展开,同时还要进行战略评估,包括奥运会愿景、与当地发展计划的衔接,以及和奥林匹克运动目标的契合度等。

对于申奥,国际奥委会主席考文垂重申,运动员必须始终处于一切工作的核心,“为运动员提供最佳体验,应成为奥运会举办地的出发点”。



亚残运会中国运动员进行适应性训练

10月14日,参加爱知·名古屋亚残运会的中国轮椅篮球运动员来到爱知国际竞技场进行适应性训练。图为中国轮椅篮球队男队运动员汤梦凡(左一)在训练中投篮。本届亚残运会将于10月18日至24日举办。 新华社发

长春大冬会项目布局和竞赛日程基本确定

本报讯 (记者刘兵)长春2027年第33届世界大学生冬季运动会(以下简称“大冬会”)筹备情况新闻发布会10月14日在京举行。记者在发布会现场了解到,截至目前,长春大冬会的竞赛组织体系已搭建完毕,项目布局和竞赛日程已基本确定。

据大冬会组委会副主席、体育总局副局长佟立新介绍,长春大冬会将从2027年1月12日至25日,共设14个比赛日,冰壶混合双人小项将在1月12日率先开赛,1月25日闭幕式当天还有短道速滑、越野滑雪和冰壶等小项的比赛。值得一提的是,短道速滑、速度滑冰、自由式滑雪空中技巧等热门项目的决赛将安排在周末进行。

记者了解到,长春大冬会分为意向报名、参赛报名、个人项目报名三个阶段,目前正处于参赛报名阶段,截至10月12日,共有63个国家和地区的3716名运动员、教练员、官员完成报名。大冬会将从下个月起安排15项测试训练,部分项目实施全流程、全要素实战演练,重点检验指挥调度、场馆运行、器材设备、交通食宿、团队协作、计时计分和成绩统计等工作,为正赛顺利开展做好充足的准备。

此次是大冬会时隔18年再次在我国举办。2009年2月,第24届大冬会曾在哈尔滨市举办。

时隔22年 北京将再度承办苏迪曼杯决赛

本报讯 (记者刘兵)10月14日,世界羽毛球联合会正式宣布,北京将承办2027年苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛决赛阶段比赛,比赛时间为2027年4月21日至5月2日。

这是北京自2005年举办苏迪曼杯以来,时隔22年再次承办世界羽联个人或团体世界锦标赛。北京还曾于1987年举办世界羽毛球锦标赛。

据了解,2027年苏迪曼杯将开启羽毛球重大锦标赛的新时代。从这一届起,世界羽联重大锦标赛将采用延长至12天的新赛制,参赛队伍扩大至24个会员协会,打造为期两周的全球体育盛事。世界羽联希望借此举增强球迷参与度,释放更大商业价值,并将羽毛球带到更多市场。

苏迪曼杯是羽毛球三大世界性的团体赛之一,每两年举办一届,首届苏迪曼杯在印尼举行。截至目前,中国队以14次夺冠的成绩,位居苏迪曼杯夺冠次数首位。世界羽联主席坤莹·巴达玛·利斯瓦达恭表示,长期以来,中国在羽毛球运动的发展和全球推广中发挥着重要作用。“我们非常高兴2027年苏迪曼杯再次回到北京举办,中国在举办世界级赛事方面经验丰富,这让世界羽联充分相信明年在北京举办的苏迪曼杯必将取得成功。”

中国邮政构建“1+N”职工体育赛事体系

本报讯 (记者李昱霖)10月12日,2026中国邮政首届“邮BA”职业篮球联赛(北方试点赛)在河北石家庄落下帷幕。本次赛事是中国邮政“1+N”赛事体系落地的首个区域性样板赛事。

据了解,为统筹兼顾品牌引领效应与基层全民健身普及,中国邮政集团工会构建起分层分类、上下联动的“1+N”职工体育赛事体系——以“1”场全国大赛树品牌、聚人心,以“N”场区域邀请赛拓覆盖、促普及,形成“全国引领、分区落地、基层普及”一体化工作格局,破解以往各单位赛事分散、标准不一、参与度不均衡的问题,构建可持续、标准化、全覆盖的邮政职工体育长效机制。

“1+N”职工体育赛事体系即每年1场邮政系统全国性主赛事,每年集中资源打造1项覆盖全国邮政系统的高水平综合性或单项赛事,作为邮政职工体育核心IP;每年布局3场左右区域性特色邀请赛,赛事不囿于地理片区、业务板块划分,作为全国主赛事的配套延伸活动,各省级邮政工会组织具备赛事邀请权。同时,中国邮政还将根据职工兴趣爱好、项目竞技水平差异设置单项赛事,赛事门槛更低、赛程更灵活,方便基层一线职工参与。以多点开花的区域赛事扩大活动覆盖面,推动全民健身下沉网点、普及到全体职工,实现“精英竞技展示+群众广泛参与”双向融合。

本次赛事于10月9日燃情启幕,共有11支队伍、165名选手参与。参赛队员分别来自北京邮政、河北邮政、辽宁邮政、吉林邮政、黑龙江邮政、内蒙古邮政、山东邮政、新疆邮政、中邮保险、中邮证券、石邮院等单位。经过4天的激烈角逐,河北邮政、山东邮政、辽宁邮政分获冠、亚、季军。

中国邮政集团工会有关负责人表示,将持续践行“十五五”全民健身部署,完善职工体育“1+N”赛事体系,做强做优“邮BA”特色体育IP,推动全民健身常态化、基层化、品牌化,以文体聚人心、凝合力、强队伍,增强职工的获得感、幸福感、归属感。



图为选手在比赛中。

赛事主办方供图