

■ 全民健身·人物

救人英雄刘宁：运动给我激励和勇气

本报记者 曹彧 刘昕彤

在成都某商业区，一位少年情绪激动地坐在栏杆上准备跳楼。这时，一个壮汉以百米冲刺的速度飞奔过来，一把抓住欲跳楼轻生的少年，拦腰抱住，并和外卖小哥合力把少年拉回安全地带。成都小伙子刘宁的救人壮举引来了无数点赞。谈起那次飞身救人的经历，刘宁直言：“救人是一种本能反应，再给我一次机会，还是义无反顾地救人。”作为一名运动爱好者，体育不仅让他有强健的体魄，还给了他面对困难的勇气和拼搏精神。

从事建筑行业的刘宁从小就是个“运动迷”，这让他养成了积极乐观、坚毅的性格。“我喜欢的运动项目很多，不论学业压力多大、工作多忙，从来没有停止过体育锻炼，尤其喜欢挑战各种极限运动，冲浪、攀岩、山地自行车、越野摩托、滑翔伞我都喜欢，还考取了帆船驾照，想退休后航海旅行。”日常，刘宁也坚持做体能训练，“每项体育运动都需要强健的体魄做支撑，沉浸其中，收获乐趣。”

刘宁认为，体育能让人体内各种功能得到锻炼，比如改善心血管功能、增强肺功能、提高人体供氧能力、促进消化和代谢功能、促进动作协调、增强抵抗

力等。运动就像阳光、空气和水一样，是健康成长的原动力。“要重视运动习惯的培养，选择自己喜欢的项目，即使工作繁忙，也可以见缝插针，利用碎片化时间随时做些力所能及的锻炼。”刘宁说。对于现在青少年中的小胖墩、小眼镜、身体姿态不良等问题，刘宁建议，运动习惯培养得越早越好，“家长应该鼓励引导青少年儿童从小培养体育运动的兴趣爱好，运动有助于孩子增强自信心、责任感、荣誉感和合作精神，使他们性格开朗乐观、精神振奋、充满生气。通过体育运动，还可以缓解孩子的学习压力，消除心理疲劳，释放不良情绪。在遇到危险时，拥有强健的体魄也能保护自己，帮助他人。”

在关键时刻，刘宁的矫健身手拯救了一个年轻的生命，刘宁坦言，是运动给了他勇气。“社会需要正义感，更需要有人关键时刻挺身而出。运动让我有很棒的身体素质，通过力量和速度的配合才能抓住时机把人抱下来。运动也培养了我勇敢的个性和积极乐观的品格，帮助别人的同时自己也收获满足感。救人是本能，这种行为源于一个人的正义感、善良和同理心，不过帮助别人之前也要保持冷静的头脑，要用最安全有效的方法帮助别人，避免风险。”刘宁说。

随着年龄的增长，刘宁现在也会审慎选择运动



采访对象供图

项目，在保证安全的前提下降低运动风险。国家体育总局对于高危项目制定了许多准入标准，刘宁认为，应该引起重视，保护参与者安全，减少危险的发生。“如果危险越来越小、受伤越来越少，就会有更多的人愿意去尝试，也会有更多的家长会支持，鼓励自己的孩子去参与更多的运动项目。”



科技工作者 健康动起来

本报记者 顾宁文/图

近日，2023年北京市朝阳区科技工作者“健康伴我行，同心向未来”活动在奥林匹克森林公园北园举行。来自朝阳区相关科研院所、高校、学会、科技企业等共计47家单位的600余名健身爱好者参加了此次活动。

本次活动以“健康伴我行，同心向未来”为主题，旨在倡导科技工作者强健体魄，强化科技报国的理念，同时加强科技工作者之间的沟通与交流，丰富大家的文体生活，展现科技工作者的健康风采。活动分设10公里竞走跑和5公里健康走两个组别，以满足不同年龄段、不同水平健身爱好者的需求。同时，还设置了冰雪运动、科技健身、科技向未来3个主题体验区，让参加活动的科技工作者在现场体验冰壶、冰蹴球、VR模拟滑雪机等项目。

近年来，朝阳区科协以“金葵花”为品牌，紧紧围绕服务科技工作者这一核心职责，组织开展了一系列形式多样的品牌活动。先后在多家公园进行健康走跑、羽毛球比赛等，持续打造有温度、可信赖、有活力、见实效的科技工作者体育健身活动，激励广大科技工作者踊跃投身到科技创新和经济建设的主战场，争做高水平科技自立自强排头兵，为建设科技强国和体育强国助力。

本次活动由北京市朝阳区科学技术协会、中关村科技园区朝阳园管理委员会主办。



主办方供图

好家庭“黑科技”闪耀武汉体博会

本报记者 林剑

日前，武汉体育消费博览会在武汉国际会展中心开幕，为期4天的展会上，各体育企业纷纷展出各式各样的体育产品，好家庭集团展出的室外智能健身房设备、T-Eye迅眼系统，以及其他专业训练设备，吸引了众多专业人士、媒体记者及市民朋友驻足参观体验。

展会期间，前来体验智能健身器材的市民络绎不绝，“我觉得挺好的，很多社区都有这种健身器材，从传统固定的设施，升级为智能的设备，对于喜欢锻炼的群众来说是质的飞跃。”湖北工业大学学生小李正在使用好家庭室外智能健身房的智能竞赛车（下肢），这台智能设备自带的显示屏上实时记录着运动的里程、速度，以及消耗的卡路里，他也拉上同行好友来体验，更是担当起“临时教练”为大家展示器材的功能和特点。目前，智能健身器材已经出现在不少城市的公园中，免费为市民提供服务。小李说：“如果我家附近有这些设备，我一定每天去锻炼！”

据好家庭湖北分公司经理方志勇介绍，这是好家庭首创将国家队运动员数字化体能训练技术和方法应用到全民健身领域，集合人工智能、物联网、云计算、大数据等高新技术，创新推出的“室外智能健身房”，在有效利用室外场地空间的基础上，结合13

项身体能力测试和14项循环心肺力量训练，针对不同身体部位、肌群进行专项训练功能模块的科学配置，最大程度地保证健康科学的运动方案实施，满足不同人群的多层次健身需求。

好家庭室外智能健身房自2019年推出至今，已在全国80多个城市建成400多套，受到社会各界的一致好评。深圳全市各区共建成80多套室外智能健身房，吸引了200多万市民经常锻炼，使用人次超过1800万，为构建更高水平、更高质量、更高标准的全民健身“深圳模式”贡献力量；哈尔滨市18个行政区共建成32套室外智能健身房，吸引了超过60万市民经常锻炼，使用人次高达700万，就算是寒冷的冬天也无法阻挡市民健身锻炼的热情，成为当地一道亮丽的“运动风景”；贵阳市自2021年起陆续投入室外智能健身房，至今已建成27套，并举办了“爽爽贵阳”智能健身大赛，在全市掀起科学健身的热潮……

在展会现场，同样吸引眼球的还有好家庭带来的T-Eye迅眼，即三维动作分析与运动表现优化系统，这是由好家庭体育的精英团队自主研发的国内首个运用3D捕捉技术的自动化身体运动功能分析工具。以3D运动捕捉技术，打破传统的肉眼视觉识别模式，能够评估运动员的爆发力、制动能力、身体平衡协调性及关节的稳定性与灵活性，进而检测身体的对称性、发现动作弱链和局限性，从而提升运动能力，减少运动损伤。现场体验者纷纷表示，感受到了前沿运动科技带来的震撼。

■ 健身快车

“中国杯”国际定向越野巡回赛走进苏州

本报讯 日前，2023年“中国杯”国际定向越野巡回赛苏州太湖生态岛站举行。来自无锡、合肥、南京、杭州、上海、苏州等地的1000余名选手参赛。

比赛设置定向越野、徒步定向、趣味定向、实景剧游四大比赛项目，兼具竞赛性与趣味性。其中，定向越野项目又分为短距离赛和中距离赛，根据参赛选手的年龄和性别，分为儿童组、少年组、青少年组、青年组、成年组、精英组、中年组、亲子趣味定向赛等14个组别。除儿童组和亲子组外，各项目录取前8名并颁发证书，两场比赛总用时前8名获得奖金。

最终，刘晓明获定向越野男子

精英组冠军，王艳获定向越野女子精英组冠军。

本次比赛以“金庭有戏，玩转西山”为主题，根据苏州太湖生态岛特有的地形地貌进行路线设置，将金庭镇多个旅游文化要素串联起来，东村古村、金满庭农业园、西山地质博物馆等重要地标全部囊括其中。参赛选手可在比赛的同时，进一步体验金庭镇的风土人情和历史文化。

本次比赛由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国无线电和定向运动协会、苏州市吴中区文化体育和旅游局、苏州太湖国家旅游度假区文体旅游发展局主办。

(冯蕾)

全国老年人持杖健走教练员裁判员培训班举行

本报讯 近日，2023年全国老年人持杖健走教练员裁判员培训班在河南林州开班。此次培训吸引了来自安徽、福建、四川、重庆、内蒙古、海南、河南等10余个省市区的249名学员参加。

此次培训为期4天，根据场地接力、户外穿越、手杖操3个小项，设有理论教学、竞赛规则和裁判法、创编方法、技能教学及实践考核等课程和安排。培训班安排了高标准的授课师资阵容，国内知名的白雨玲、姚新新、宋文全、张海

涛分别授课。

持杖健走具有健身、比赛、休闲三大特点，很好地契合了中老年人的健身需求。同时，持杖健走是第四届全国老年人体育健身大会14个比赛项目之一，此次培训也为第四届全国老年人体育健身大会持杖健走比赛竞赛组织工作提供了保障。

本次培训由中国老年人体育协会主办，河南省老体协、安阳市老年体工委承办，林州市老年体工委、市委老干部局、市教体局协办。

(李金霞)

河南省洛阳市开展社体指导员志愿服务

本报讯 近日，2023年河南省“走基层 送健康”全民健身志愿服务活动(洛阳孟津站)暨洛阳市社会体育指导员“走基层 送健康”志愿服务活动在孟津区启动。活动由河南省体育局主办，河南省全民健身中心、洛阳市体育局承办。

此次社体指导员志愿服务活动坚持“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的服务原则，进一步发挥优秀社会体育指导员在健身指导中的骨干作用，以促进洛阳市全民健身蓬勃发展。活动将持续至今年10月，其间将开展30多场志愿服务，涉及太极拳、健身气功、广场健身操舞、健步走、乒乓球等十余个群众喜爱且参与度高的项目。

志愿服务活动主要开展全民健身技能培训服务，组织全民健身志愿服务队下沉到各乡(镇)、贫困

村和基层健身站点，为群众提供技能培训。培训项目以简单易学、趣味性强、具有观赏性的项目为主，如广场舞、健身气功、健步走等，不断提高基层群众的健身积极性，丰富基层群众的娱乐生活。

开展全民健身知识讲座服务，引导社会体育指导员开展线上、线下公益课，为广大健身爱好者提供知识讲座和健身指导。围绕科学健身主题向健身群众传授运动中的人体科学，深入讲述错误运动方法对人体的危害。

开展全民健身展示表演服务，组织全民健身志愿服务队深入社区、乡村、敬老院，为孤寡老人、留守儿童开展健身技能展演，为老人和儿童带去关爱和欢乐，为老人和儿童提供多样化的帮助。

(李金霞)

北京市朝阳区举办健身操项目推广活动



轧学超摄

本报讯 近日，由北京市朝阳区社会体育管理中心组织的2023年朝阳区健身操项目推广活动在北京朝阳体育馆副馆举办，来自朝阳区43个街乡的体育骨干及健身操爱好者100余人参加了活动。

本次活动由环京体育的张冉、李陶瑞、马甜甜等健身操教师团队授课。内容为广场舞《让梦想飞》和健身操《启航新时代》。广场舞《让梦想飞》选用轻器械双色绸扇，动作中将中国古典舞与健身操完美结合，运用绸扇的双面双色灵活变幻，舞动起来灵动艳丽、气氛热

烈，极具观赏性和娱乐性。健身操《启航新时代》选用轻器械弹力带，利用弹力带的弹拉产生阻力，进行弹拉阻力及身体协调性、灵活性等练习。

据介绍，按照北京市朝阳区体育局2023年工作要求，活动遵循“集中学习、积极参与、广泛推广、长效实施”的原则，每年推广1至2套健身操舞。由朝阳区43个街乡选派1至2名健身操体育骨干小教员参加集中学习，学成后回到所在单位、社区，采取集中与分散相结合的方式，进行推广和普及。

(轧学超)