



新华社记者 李贺摄(资料照)

体育搭台 残健共融

公共健身服务共建、共融、共享

本报记者 李金霞

根据国家统计局发布的数据，截至2023年底，中国残障人群总人数为8591.4万人，占总人口的6.16%。我国高度重视残障人群体的权益保障和社会融合，出台多项政策和措施保障残障人群权益。体育健身方面，越来越多地方在建设全民健身场地设施时，把残障人群的健身需求也考虑进去，希望通过健身改善他们的健康状况，让他们走出家门，与社会融合，快乐生活。

贵阳市云岩区渔安街道兹美社区残疾人自强康复健身示范点的墙面上张贴着“锻炼会改善你的心情”。示范点创建于2019年，占地面积80平方米，室内训练室60平方米，修建了无障碍通道，配置了残障人

群康复器材8台、健身器材10套，康复知识普及读物200余册。该健身示范点还配备有图书阅览室1间，配有一名康复指导医师和一名社区康复协调员，为辖区残障人群就近开展康复和健身活动提供了便利。这样的健身示范点，在贵阳市总共有13个，已实现10个区（市、县）全覆盖，可辐射服务2600余名残障人士，每年开展文化及体育健身活动4100人次。

在上海浦东新区残疾人党群服务中心，有一个专门为残障人群量身打造的“健身房”——自强康健苑。到自强康健苑的每位残障人士和需要康复的脑卒中人群，都可以获得身体功能评估、运动方案定制、器械康复指导、作业治疗训练、健康知识讲座、趣味活动等服务。自强康

健苑同时配备拥有专业资质的社区运动健康师，根据每一位残障人士不同的身体状况和康复需求建立“一人一档”的运动康复档案，将整个康复过程可视化。

山东济南槐荫区腊山体育公园专门为残障人群增设了无障碍健身区，残障人士也能和健全人一样在青山绿水间享受运动乐趣。此区域的健身器材普遍较为低矮，有的器械还能容纳下轮椅尺寸，方便特殊人群使用。腊山体育公园作为济南西部群众家门口健身娱乐的重要场所，配备符合残疾人无障碍需求的专属健身器材，进一步满足了广大居民群众，特别是残障群体多元化体育健身需求，对促进残障人士广泛参与社会活动，实现共建、共融、共享，十分有意义。

家门口有了残障人群健身康复点

本报记者 顾 宁

体育运动对于残障人群来说，是促进健康、增强体质、融入社会和实现自身价值的重要手段。能够让更多的残障人士参与进来，就近便利地进行体育活动，是全民健身不可或缺的一部分。

走进湖南湘潭市岳塘街道纯冲塘社区多功能残疾人康复综合服务站，六大功能区标识清晰，专业康复器具排列整齐，集康复训练、志愿服务、健康宣讲、图书阅览为一体，让社区残疾居民的专业康复训练变得触手可及。“过去大部分健身器材都在户外，对于我们不是那么便利，有时候下雨下雪，器材也会比较湿滑，使用起来不是很安全。如今有了服务站，康复训练更

加专业。”居民李女士说，自己家中都没有专业康复器材，但又觉得日常锻炼非常重要，所以在家门口能有一个适合残障人群的室内健身场地和康复器材，可以锻炼下肢力量，感觉特别好。

今年6月，在岳塘区残联支持下，纯冲塘康复服务站开始扩建场地、设立功能分区、建立管理制度、购买设备、引进第三方服务，重新规划，明晰康复训练室、康复宣教室、心理咨询室、盲人阅览室、残障人群手工艺品展示区等多功能区，采取公益运作模式，设置公益性岗位，聘请残障人士专职看护场地，并依托多家医疗机构，定期为残障人群、老年人提供康复服务、义诊服务和康复知识讲座。

在上海徐汇区华泾镇残疾人

康健苑，很多准备尝试的参与者在亲友的鼓励和现场工作人员的指导下，通过使用康健苑内的运动康复器材，完成了有氧训练、马步律动、等速肌力训练和趣味夹乒乓球等项目。社区还请来了有着多年运动康复从业经验的营养师，为大家进行健康知识讲座，普及膳食搭配、疾病预防、营养补充等知识，解答残疾人和家属的问题，以寓教于乐的方式教授残障群体科学的养生方法。

在山东省东营市广饶经济开发区同悦社区，很多量身定制的健身器材为社区残障人士服务。辅助步行训练器、腕部功能训练器、双轮助行器等十五种体育健身器材，为残障人群健身活动提供了方便。

环境设施“无障碍”

本报记者 轧学超

《中华人民共和国无障碍环境建设法》已于9月1日起施行，其中明确要求无障碍环境建设应遵循安全便利、实用易行、广泛受益的原则。在全民健身理念深入人心的今天，多地布局健身场地设施并开展“无障碍”设施改造，为残障人士提供更符合需求的健身场所，方便残障人士休闲健身。

广东在广州奥体中心进行了无障碍设施的改造，使得残障人士能

够顺利进入体育馆观看比赛，并提供齐全的无障碍卫生设施。另外不同城市的体育场馆也进行了无障碍设施的改造，给残障人士提供一个包容性和平等的环境。“对残障人群来说，适当的运动不仅能强身健体、带来积极向上的情绪，也是他们拥有健康体魄、增强对生活的勇气和信心、积极参与社会活动的有效渠道。”广东省无障碍促进会有关负责人说。

此外，青海省西宁市也在加强残障人士无障碍体育设施建设力

度。在西宁市“10分体育健身圈”提档升级和健身步道建设中，合理配置了适合残障人群身心特点的体育健身设施。在西宁市区各大体育场馆、健身场所，修建残障人士专用通道50余条，设置无障碍厕位厕所30余座。市属体育场馆健身设施全年对残障人群免费开放，提供适合残障人士需求的健身服务。同时，在西宁市城区范围人行过街天桥和人行地道全部实施无障碍设施改造，加强公共建筑无障碍建设。

小棋盘 大爱心 小举措 新突破

本报记者 王子纯

国际象棋在山东聊城的发展有这样一组数据：自2016年以来被推广至240多所学校和幼儿园，全市逾30万人接受过国际象棋培训。这其中，涵盖了一群残障人士，他们通过国际象棋感受到运动的快乐。

2017年是聊城开展残障群体国际象棋培训的起点。在聊城市国际象棋协会秘书长王杰的推动下，聊城市特殊教育学校开设盲人国际象棋兴趣班，视障人士袁守波成为教学老师。

一次偶然机会，王杰得知袁守波在特殊教育学校工作，学生都是残障人士，便详细询问了有关情况，他表示：“如果这些孩子有能力学习国际象棋，我一定大力支持。”于是二人经多次沟通交流，充分了解国际上残障人士参与这项运动的相关信息，积极为在学校开班作准备。

在袁守波的大力帮助下，承载着王杰爱心的国际象棋棋具进入班级，学生每天在袁老师的指导下学习、体验、分享，十分快乐。但还有一小部分孩子沉默了，因为他们是盲童，看不到

常棋棋盘格的位置，无法继续下棋。“我一定为你们找到合适的棋盘！”王杰坚定地说。

王杰开始四处联系盲人国际象棋供应商，他寻遍了国内市场，甚至足迹扩大到了俄罗斯国际象棋博物馆，但得到的回答依然是“没有”。最终，他在好友的帮助下，辗转采购到一批来自马来西亚的国际象棋盲人专用棋具、教具和教学资料，并捐赠给聊城市特殊教育学校，至此，王杰悬着的心落地了。

有了专用棋具作保障，不止校内的孩子，聊城市越来越多残障人士接触到这项运动，也培养出一批优秀的国际象棋选手。2021年，袁守波和视障学生王鸣、付新雨三人代表中国参加世界国际象棋残疾人锦标赛，实现了我国运动员参加该项赛事零的突破。

近两年，聊城市残联承担了全国残障人群国际象棋项目推广活动、杭州第4届亚残运会国际象棋项目集训等多项培训工作，将这项智力运动的光芒撒向更多残障朋友，帮助他们施展才华、实现梦想、改变命运。

“无碍”运动会有趣又暖心

本报记者 刘昕彤

近日，在江苏常州市钟楼区，“你我相伴 有爱无碍2.0”残疾人趣味运动会在前进社区举办。所有环节和项目结合残障人群和老年人身体特点，以安全性、趣味性为主，包括“筷运乒乓”“接力套圈”“沙包入袋”“眼疾手快”“欢乐拔萝卜”“趣味九宫格”6个比赛项目，让残障人士和家属们享受趣味运动的乐趣。

运动结束后，残障朋友们在志愿者的帮助下，还用书信书写悬挂祝福书签，中间穿插敬老月老年人权益保障法知识问答，增强老年人法治意识。

组织社区残障群体文化体育活动，是丰富该人群的文化生活、培养健康的情趣和情操、促进残障人群全面参与社会生活的重要形式。据了解，此次趣味运动会调动资源，采用“五社联动”服务模式，包括社会组织联动、社区支持、社工引导、社区志愿者辅助、社会公益慈善资源赞助等方面，为残障人群朋友搭建了一次娱乐健身、沟通交流的平台，推动广大残障人士走出家庭，融入社会。

来自武汉的林天盛经常组织残障人士体育活动，他认为社区是残障群体体育文化活动的重要阵地和抓手。“社区有组织者、参与者还有场地，就在

残障朋友身边。在社区组织体育活动，可以把文化、艺术、普法宣传有机一起来，并积极动员、鼓励残障人士参加。同时，社区平时可以根据残障群体的特点和实际情况，组织读书、编织、运动、书画等兴趣小组，开展经常性的活动，培养社区的残障人士文体骨干，带动社区更广大的居民参与社区活动。”

林天盛还建议，要协调社区各类公众文化、体育、娱乐活动设施向残障群体开放，并提供优惠服务，同时要针对残障群体的特殊需求，开辟适合的活动场地，配置适合他们使用的视、听、读物和体育娱乐器具等，有利于其参加活动。

多元赛事平台丰富残障人士生活

本报记者 冯 蕾

日前，2023年中国国际飞行器设计挑战赛在湖南长沙举行。比赛共吸引了来自81余所高校的1500名学生参与。其中，浙江特殊教育职业学院航模队首次参赛，这支队伍包括听障学生、肢残学生。赛场上，队友们默契配合，齐心协力，最终获得模型水火箭助推航天器项目二等奖，多级模型火箭发射与载荷回收三等奖。

领队老师林海燕介绍说：“科技体育项目可以锻炼残障学生动手动脑及协调能力，对提升他们的智力及灵活性有非常重要的作用。残障学生与健全学生在平等的赛场上一同竞技，更能够增强残障生的自信心与成就感，

为他们搭建了飞翔的舞台，也为他们今后就业提供了更多的机遇。”

“要认识美好世界，必须先让孩子们自信起来。”学院相关负责人介绍说：“我们不仅要教会残障孩子们一技之长，更要教会他们平视社会、自强自信，为他们提供多元化实现梦想的渠道。学院从满足残障群体精神文化需求出发，引领更多爱好体育的残障人士登上全民大舞台。”

如今，越来越多的残障人士开始参与到各类体育活动中来。近日，2023年上海城市业余联赛上海残健融合运动会——黄浦区残健融合嘉年华活动在黄浦体育馆举行。主办方相关负责人介绍说：“残健融合嘉年华是一个平等包容、和谐有爱的体育平台，倡导更多人

尊重、理解、关爱残障人士，提供有温度、热度的助残服务和体验活动。”

活动竞赛形式为混合团体赛，设置了旱地冰壶、飞盘九宫格、单车接力、沙包接力等项目，共吸引黄浦区各街道10余支队伍参与其中。比赛现场，各队伍在默契配合中尽显团队精神，在激烈角逐中展示运动风采。一击漂亮的掷壶，瞬间点燃赛场气氛，欢呼声与呐喊声不断；而飞盘九宫格创新飞盘玩法，增加游戏趣味，考验选手的扔盘技巧。

活动不仅丰富了残障人群的文化体育生活，展示了他们自强不息、团结进取的精神风貌，体现新时代体育精神，还推动了残障人士平等参与全民健身运动，更好地融入社会。



本报记者 冯蕾摄