

# 深化体卫融合 志愿服务促健康

本报记者 王子纯

国家体育总局群体司发布的2023年全民健身志愿服务优秀案例名单中，面向大众提供个性化运动处方、科普运动健康知识、运动干预糖尿病控糖、体态评估与功能动作筛查等志愿服务活动名列其中。这些活动不仅涵盖了多个年龄段和社会群体，还紧密结合了先进医学理念和科学运动体系，为预防疾病、提升全民健康水平注入了新活力。这种跨界合作、资源共享、融合发展的模式，提高了服务效率和质量，为全民健身与全民健康深度融合发展提供了范本。

## 协同合作 推动体卫融合发展

2021年，浙江省肿瘤医院创立了“医起跳跳吧”广播体操天使志愿服务团队，积极倡导健康生活理念。团队汇聚了运动科普专家、临床运动生理师和社会体育指导员等多领域专业人才，既精通医学健康知识，又擅长健身教学。团队充分利用医学背景，结合先进医学理念，针对各类人群健身需求，深入学校、社区、机关、养老院等开展广播体操志愿服务培训和基础教学课程。此外，团队还积极举办了全国、全省“体卫融合”学术会议。针对老年人、中年人和青年人，团队制订了各具特色的教学计划和健身方法，旨在为广大人民群众提供科学、优质的健康服务。

通过构建测评、评估、指导三级融合的科学运动体系，团队成功将医疗卫生工作者和社会体育指导员紧密结合，有效引导大众树立体质管理意识。这一

创新举措为预防癌症、建立全民健康防护屏障提供了有益帮助，同时推动了体卫融合和非医疗干预在全民健康事业中的应用。

## 发挥优势 体育院校服务基层

北京体育大学康复科普宣讲团自2020年创立以来，采用线上与线下相结合的方式，免费为全社会提供康复健康知识科普服务。近年来，宣讲团积极开展以科学减脂、改善睡眠质量、改善体态、徒手健身等为主题的志愿服务宣讲活动，通过“e益康”微信公众号和视频号发布健康知识在线课程，吸引了大量群众参与，有效提升了大众健康知识水平。

此外，宣讲团还结合社会实践，在假期返乡期间，以更加多元的方式开展健康科普、义诊等志愿服务活动，并为赛事提供医疗急救保障。同时，宣讲团通过数据分析，针对共性问题编制了康复建议手册和康复操，为乡村居民提供了实用的健康指导。目前，这项服务范围已扩大至河北、贵州等5省份、11个区域，累计服务人数超过2500人次。

南京体育学院牵头发起了运动控糖志愿服务活动，充分发挥学校运动健康专业特色，免费为南京市糖尿病患者提供运动评估、运动服务、运动训练，定制运动处方。团队结合医学知识，通过南京市广播电台的“科学测评”专栏普及糖尿病知识，同时在微信群为社区糖尿病患者提供专属运动指导。此外，团队与南京市体育局和东南大学孙竹林教授团队紧密合作，依托南京市运动促进健康点和运动控糖站，深入社区医院和基层，以讲座形式普及糖尿病知识，并

推出《慢病人群居家锻炼指南》，传播糖尿病预防与控制知识。

活动开展以来，接受运动干预的糖尿病患者控糖效果突出，不仅通过运动减少药物依赖，降低慢病防治成本，而且团队通过数据收集与科学研究，进一步提升了控糖措施的科学性，推动了糖尿病防治服务的持续发展。

## 丰富内容 满足多元健身需求

重庆大学体态评估与功能训练工作室自2016年5月成立以来，一直专注于提升大众健身的安全性与效率。工作室秉持传播科学健身理念，致力于引导更多人重视健身过程中的身体健康。七年间，团队不仅面向重庆大学全校师生、重庆市内的中小學生，以及广大运动员群体等开展体态评估与功能动作筛查活动，还为数百人制订了一对一的纠正训练计划。

团队充分利用寒暑假时间，推出“暑假马甲线”和“寒假臀腿”特色活动，根据师生们的运动需求，量身打造“肩部功能训练”“有效拉伸”等多样化的特色健身课程。此外，团队积极创新，通过“科学健身云课堂”的形式，丰富健身科普传播方式，满足了健身爱好者不同形式、场景的健身需求。为提高大众对科学健身的认识，团队还精心组织了近40场科普讲座，同时在“SE运动”微信公众号推送了50余篇科普文章和健身小视频，帮助大众树立“主动健康”和“科学健身”意识，从而从科学健身中获得更为持久的身心健康。

## 健身快车

### 北京延庆香营女子半程马拉松跑出“杏”运

本报讯 春光美，杏花香，4月6日上午，杏福香马——2024北京延庆香营第二届女子半程马拉松在缙阳广场开赛，500余名参赛选手徜徉在明媚的春光里，奔跑在杏花盛开的赛道上。

延庆香马参赛者以女性选手为主，今年在原有的女子半程马拉松组、青少年组基础上，增设8公里女子体验组，其中跑团组（1男1女）更是受到广大跑友喜爱和欢迎。此外，赛事还进行了赛道升级和优化。赛事起点前，缙阳广场的杏花定妆墙吸引跑友纷纷打卡，“杏”运墙上，装着体育彩票的红包组成的人名布满整个墙面，幸福满满。

经过激烈角逐，来自贵州的李美以1小时24分38秒的成绩勇夺女子半程赛事第一名。“今年的比赛

让我感受到了美，整体赛道体验感非常好，补给站的设置合理，服务很周到，获得第一名非常开心，希望再接再厉，明年再来香营再拿第一！”李美说。

香营乡作为全国农民体育健身活动基地和体育特色小镇，致力于利用自身资源，依托“杏花节”打造独特文化旅游体育IP，多维度展现香营特色风光和延庆青山绿水的宜居环境。“延庆香马跑出了香营乡新形象、新速度和新发展。让大家在享受体育运动乐趣、领略香营乡生态美景的同时，还可以亲身体验博大精深的传统文化，感受极具特色的文创礼品，品味绿色生态的农特产品。”香营乡党委副书记、乡长苑立杰说。

（史伟）

### 中国全民健身走(跑)大赛“景”上添花

本报讯 2024中国全民健身走(跑)大赛(湖南·武陵源站)城市联动接力赛日前举行，来自全国各地的运动爱好者齐聚有着“人间仙境”美誉的湖南张家界武陵源，在漫漫春光里，共同体验运动的乐趣。

本次赛事分为5公里健身走体验赛和16公里健身走(跑)挑战赛。赛道经过精心设计，途经魅力湘西、百丈峡等城市地标和特色景区，遥遥可见青山如黛，耳畔可闻流水潺潺，既符合长距离赛事运动需求，又展现了武陵源独具特色的城市风光。

参与本次赛事的除了来自全国80余座城市的5000余名参赛选手和50余名国际友人外，还有3000余名随行而来的陪同人员。赛事直接带动了武陵源区的住宿、餐饮、旅游等行业的收入增长，预计直接产生地方收益超过2000万元。

据悉，赛事还深入结合“体育+”，通过举办产业发展推介会、体育旅游消费季等活动，邀请了百余位世界知名企业家代表和十多家知名品牌参与活动，进一步提升赛事含金量和赛事影响力。

（轧学超）

### 智能魔方超级联赛S3海选赛开赛

本报讯 日前，由中体产业集团下属子公司中体数培（海南）有限公司主办，广州淦源智能科技有限公司承办的中体杯SSL智能魔方超级联赛S3海选赛阶段正式启动。

此次S3赛季分为热身赛、海选赛、晋级赛、总决赛四个赛程阶段。冠军季军均有现金奖励，并有机会

晋级S3年度总决赛。同时，参赛证书、赛事奖牌均由本次赛事组委会直接签署颁发。

海选赛阶段已正式开启，参赛选手可以从【全国社区运动会】小程序渠道报名参赛，详细比赛信息关注【CUBE STATION】公众号。

（林剑）

## 残健融合共享运动快乐

本报讯 4月2日至7日，第八届中国残疾人冰雪运动季冰雪嘉年华暨“西南·东盟”残健融合游泳项目推广活动在云南昆明举行。

本次活动由中国残疾人联合会主办，云南省残疾人联合会、云南省残疾人体育指导中心、云南省残疾人体育协会承办。来自广东、广西、贵州、新疆、云南及昆明理工大学东盟留学生、云南特殊教育职业学院的7支代表队，在昆明理工大学呈贡校区参加了50米游泳训练交流比赛和教学实践活动，随后又在昆明融创热雪奇迹室内滑雪场体验了高山滑雪、单板滑雪、旱地冰壶等项目。

云南省残疾人体育指导中心有关负责人介绍，举办此次活动是云南主动服务和融入“一带一路”建设，推

进面向南亚东南亚辐射中心建设的有力举措，旨在加强云南省与西南省区及东盟各国在残疾人运动和康复方面的学习交流，传播残疾人自强不息的奋斗精神，推动残疾人体育事业全面发展。据介绍，此次活动吸引了200多人参与，包括运动员、体育爱好者、社会体育指导员、特校师生等，希望通过运动搭建残疾人与健全人之间沟通的桥梁，同时期待大家在日常生活中带动社区或身边的残疾人参与体育活动。

活动启动仪式上，2022年北京冬奥会越野滑雪“三冠王”杨洪琼、“篮球女孩”、游泳运动员钱红艳、残奥会游泳冠军李桂芝作为优秀残疾人运动员代表，与来自老挝、柬埔寨和泰国的留学生合作表演了诗朗诵《残障之光，志愿之心，残健融合，共筑梦想》。李桂芝说：“我正在云南备战巴黎残奥会，很荣幸参加这次活动。运动有益于残障人士康复，也可以提升自信，特别是游泳运动不易受伤，能够极大提升身体素质，未来希望有更多残疾人朋友热爱运动，强身健体，融入社会。”

（王子纯）

## 图片报道

### 体育舞蹈公开赛 潜江起舞



王毅摄

本报讯 “晓飞歌”杯2024年中国·潜江体育舞蹈公开赛日前在湖北潜江举行，来自全国各地的108支代表队，近3000人次参赛。一场关于舞蹈技艺的激烈较量，为这座宁静的水乡城市带来了活力与热情。

在285个组别中，含金量最高的是A组拉丁舞和A组标准舞，经过紧张的角逐，两对来自湖北武汉的选手——赵伟杰/钟紫彤和王嘉骏/吕悦文分别在这两个组别中夺冠。青少年组的比赛同样不乏亮点，小选手们虽然年纪轻，但他们的舞步充满朝气和活力，特别是来自潜江本地的李暮然，在7岁以下单人精英组拉丁舞决赛中夺得了冠军，而江西的胡诗涵则一人包揽了无年龄差单人精英组标准舞和拉丁舞两个项目的冠军，成为大赛中最耀眼的明星。

值得一提的是，湖北潜江有“中国小龙虾之乡”之称，小龙虾已经成为一种文化。比赛期间，许多参赛选手和观众纷纷走进潜江的商圈、景点和街道，体验潜江最负盛名的经典美食和独特的文化魅力，让每位来宾都能深切体验到潜江的地方特色。

（轧学超）

### 丽江老体协启动掇蛋培训

## 为老年人提供智力运动新选择

本报记者 冯蕾

日前，云南省丽江市老年人体育协会举办了2024年掇蛋运动培训班。此次培训吸引了36位学员参与，其中不乏年逾古稀的长者，最大年龄者高达80岁。

在开班仪式上，掇蛋培训老师杨一卡详尽介绍了掇蛋的玩法规则，包括牌型大小、出牌顺序、特殊牌型的使用等。他还深入剖析了游戏中的策略与技巧，指导学员如何高效组牌、灵活出牌，并与队友协同作战。

许多学员表示，这是他们首次接触掇蛋运动。在培训老师的指导下，大家纷纷投入到紧张而有趣的实战练习中。

“今天初次体验后，感觉掇蛋确实很有意思！”参加培训的选手分享道：“掇蛋真是一种既考验智慧又充

满乐趣的游戏，要求我们不仅要会打牌，还要会分析、会配合。和打麻将、下棋相比，掇蛋更考验我们的综合能力和团队合作精神。”

掇蛋运动是国家体育总局棋牌运动管理中心正式推广的一项具有参与性、观赏性和竞技性的智力运动，不仅具有高度的参与性和观赏性，还兼具竞技性。掇蛋运动需要团队合作，玩法符合体育精神，既有趣味性，也有竞技性。玩者需要较好的记忆力、信息收集能力、决策能力、团队配合能力等，对中老年人的身心健康具有积极的影响。

丽江市老年人体育协会相关负责人介绍：“掇蛋能够锻炼中老年人的思维能力，帮助他们延缓认知衰退。在游戏中，参与者需要不断思考如何出牌、如何与队友配合，这有助于提升他们的反应速度和记忆力。掇蛋还能增进中老年人之间的

交流与沟通，有效缓解他们的孤独感。在掇蛋中，大家可以一起分享经验、交流心得，这不仅增加了游戏的趣味性，还能促进社交互动、加深友谊。掇蛋还能帮助中老年人保持积极的心态和乐观的情绪。在游戏中，玩家需要相互鼓励、支持，共同面对挑战和困难，这有助于他们保持乐观向上的心态。”

通过此次培训，丽江市老年人体育协会不仅为老年人提供了一个全新的智力运动选择，还进一步丰富了老年人的精神文化生活。未来，协会将继续推广更多适合老年人的体育健身项目，让广大老年人在运动中享受健康与快乐。



主办方供图