中国体育报
CHINA SPORTS DAILY
国家体育总局政府网 http://www.sport.gov.cn
新体育网 http://www.new-sports.cn

2025年3月
28
星期五
国家体育总局主管
中国体育报业总社
有限公司主办
中国体育报出版
今日八版
国内统一连续出版物号：
CN 11-0082
邮发代号：1-47
第14635期

运动与健康的“双向奔赴”

本报记者 林 剑

“国家不允许你胖”成为近期各界普遍关注、热烈讨论的话题。不久前的全国两会上，国家卫健委主任雷海潮在民生主题记者会上介绍了“体重管理年”活动实施开展情况，让“体重管理”成为“全民热搜”。

体重管理是一个复杂的问题，甚至是一项课题，与个人行为、生活方式、饮食习惯、体育锻炼等因素密切相关，但“迈开腿”，坚持科学有效的运动是公认最经济、最有效的方式之一。运动当然不仅仅是体重管理的“利器”，还是“良医”，是推动健康关口前移的重要抓手。近日，记者前往江苏常州、无锡等地，了解在深入实施健康中国、全民健身国家战略背景下，如何发挥运动在健康促进、慢病防治、伤病康复中的独特作用，构建运动促进健康“江苏模式”的有益探索。

“体育+”“+体育”运动促进健康的万千姿态

下午3点，常州奥体中心场馆里热火朝天，有人在进行有氧锻炼，有人在进行力量练习，还有不少人跟随健身教练跳操。不同于一般的健身房，这里的健身人群年龄明显偏大，甚至不少都超过了60岁。

“您这么大年纪，会不会担心出现运动损伤或意外？”这是记者抛给锻炼者的第一个问题。

“锻炼之前我们都进行了评估，锻炼时穿戴监控设备，数据异常屏幕就变红，再不济那不是还有护士陪着么。”

2021年起，江苏省体育局与省卫健委建立体卫融合工作协调机制，共同出台政策标准，联合开展省级运动促进健康中心试点。记者造访的常州市体育医院就是江苏省运动促进健康中心试点之一，想要来这里锻炼，先要通过医疗专家、体育运动专家联合组成的专家团进行身体状况评估，开具综合运动处方，然后遵处方进行运动干预，3个月左右后进行阶段评估，重新调整处方再继续锻炼。

这也就是为何健身房里会有数据监控设备、医务人员现场陪同并随时介入的原因。

说起常州市体育医院，就不能不提它的前身——常州市体育医疗科研所。2015年时，这家主要为专业运动员提供伤病治疗和康复保障的科研所只有7名事业编制人员，只能利用空闲时间为亲友提供免费运动伤病咨询和指导。眼见越来越多慕名而来的群众走不进来、看不上病，7名体育人动了“办医院”的念头，在上级部门的支持下，最终成立常州市体育医院，参照一级医疗机构收费，砸碎财政全额拨款的“金饭碗”，通过自身经营补齐差额。

10年下来，昔日7人的“小单位”已经发展成拥有1家门诊部、1家运动促进健康中心、1家青少年健康促进中心、1家体育科研所的近百人的“大单位”，医务人员50余人，是当地“体育+医疗”的样本典型，累计为群众提供损伤诊疗、慢病健康管理、运动康复等服务10万人（次），实现了社会效益和经济效益相统一。

不仅仅是“体育+”，江苏不少医疗机构的“+体育”也开展得风风火火。

如果不是身穿白大褂，很难将肤色黝黑、肌肉结实的吴晓良与医院院长的身份结合起来。他是医务从业者，也是资深马拉松爱好者，下午接受记者采访时，上午他刚刚完成了无锡“半马”比赛，还在为没有突破PB（个人最好成绩）遗憾。

步入吴晓良供职的无锡市惠山区康复医院，马上就会被浓浓的体育氛围感染——有医生带着周围居民进行八段锦练习，也有刚刚结束“锡马”的马拉松爱好者在新设的“马拉松门诊”接受免费按摩放松服务，“减重门诊”里则挂着一排“减重明星”的照片，墙上还写着：“运动相伴，健康随行！”

通过与南京体育学院的深度合作，该医院实现了医疗卫生领域和体育领域的深度融合，建设了集教学、科研、临床实践于一体的体卫融合服务载体，在这里，“体不懂医、医不懂体”的问题绝不存在，“体就是医、医就是体”。

更加让周边8万余名社区群众高兴的是，在相关部门的共同努力下，运动健康促进服务已被纳入包括惠山区在内的江苏众多城市的“家庭医生签约包”，每个季度只需要二三百块钱，就能享受数十次运动促进健康服务，个人每次仅需要支付几元钱。

聚焦痛点难点 推动全民健身、全民健康真融深融

江苏之外，近年来，运动促进健康工作也在全国各地取得了积极成效。

2022年底，国家体育总局组织开展社区运动健康中心试点建设，在上海、浙江、湖北、贵州和海南五省市先行先试开展首批社区运动健康中心试点，向群众提供科学、规范、有效的高质量体卫融合服务。截至2025年2月，共有22家社区运动健康中心陆续投入运营，累计服务5万余人、25万余人次。

全国很多地区也主动作为、发扬首创精神，踏出运动促进健康的坚实脚步。如河北构建包含医院、社区卫生服务中心和全民健身中心（体育场馆）、百姓健身房的“2+2”模式；山东建设运动与健康产业协同创新中心，积极探索可复制、可推广的产业化体卫融合服务场景；四川以“运动处方”为抓手，按省、市（县）、社区分级，按病种和服务人群分类，在医疗机构和非医疗机构开展试点研究和应用。

（下转第二版）

“奔跑吧·少年”让青少年强意志健身心

本报记者 顾 宁

少年强则国强，青少年健康成长关系国家的未来、民族的希望。近期，本报青少年体育版连续八期对2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动进行了回眸报道，一方面讲述了青少年主动参与体育锻炼、追求健康的生动故事，另一方面为全国各地2025年继续开展好相关工作提供了新思路，大家更直观感受到以“奔跑吧·少年”为代表的一系列青少年品牌赛事活动取得的积极成效——越来越多的孩子养成了运动习惯、掌握了运动技能，更加积极主动跑起来、动起来，身上有汗、眼里有光。

在青少年体质健康问题日益受到关注的背景下，2024年国家体育总局联合六部门开展的“奔跑吧·少年”活动，犹如一阵春风，为促进青少年体质健康注入了新的活力与希望。全年共举办各类相关活动达6.3万场，参与的儿童青少年人数突破4400万人次。在项目设置方面，不仅有传统的田径、篮球、足球，也有充满趣味的跳绳、轮滑、攀岩等时尚项目，丰富多元的项目设置如同一个巨大的“运动宝库”，让不同兴趣和特长的青少年都能从中找到适合自己的运动，点燃他们内心对运动的热情，让他们积极主动地投身到体育锻炼中。

丰富多彩的活动与项目，无疑是“奔跑吧·少年”的亮点之一。其实，在近两年的探索与实践中，各方积极创新，不断拓展活动场域和活动形式，让“奔跑吧·少年”真正“跑”出了活力，持续扩大着活动的触及面和社会影响力，成功吸引了更多儿童青少年主动爱上运动。各地在活动中结合地方实际、面向青少年需求、突出传统特色，因地制宜推动“奔跑吧·少年”活动本土化、多样化、规范化开展，激发广大儿童青少年的参与热情。活动中广泛开展“三大球”项目，巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。积极打造活动子品牌，创新拓展活动场域和活动形式。坚持正确价值导向，将活动举办与青少年思想教育有机融合，邀请优秀运动员在青少年群体中大力弘扬中华体育精神，向青少年讲述体育故事、传授体育技能，带动他们参与体育的热情，让青少年树立正确的体育观、价值观。不断发挥延展“奔跑吧·少年”活动“体育+”功能，带动文化旅游发展，促进区域发展战略落实，还为外事交流、民族融合搭建新桥梁，更好发挥体育的综合价值和功能。

今年的政府工作报告中明确指出，加强青少年科学健身普及和健康干预，让年轻一代在运动中强意志、健身心。在“奔跑吧·少年”活动的组织和推广过程中，学校、家庭和社会各方力量紧密协作，形成了一股强大的合力，共同为孩子们营造浓厚的运动氛围。让很多青少年逐渐将运动视为生活中不可或缺的一部分，从最初的被动参与，转变为主动追求。运动不仅让他们拥有了健康的体魄，更在潜移默化中培养了他们坚韧不拔、百折不挠的意志品质。

“奔跑吧·少年”，已经从一项活动成为一种习惯。期待未来有更多的青少年，可以在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

持续探索中国特色体育彩票发展道路

统筹高质量发展和高水平安全

本报记者 丰佳佳

作为体育事业的重要支撑，体育彩票立足我国经济社会和体育事业发展大局，通过30余年改革探索、创新发展、规范运行，取得了一系列显著成绩，走出了一条具有中国特色的体育彩票发展道路，累计为国家筹集公益金已超9000亿元，有力支撑了体育强国建设和社会公益事业发展。党的二十届三中全会围绕推进中国式现代化部署了进一步全面深化改革的战略举措，也为体育改革发展明确了任务。对标体育强国建设目标，体育彩票要如何实现安全健康发展，持续为体育事业提供支持保障，3月27日召开的全国体育彩票工作会对2024年统筹推进体育彩票高质量发展和高水平安全的初步成效和有益经验进行了梳理总结。

紧紧依靠党建引领的“根”和“魂”，体育彩票在经济社会发展大局和体育事业工作全局中站稳政治立场、把握政治方向、坚守政治路线。各级体育行政部门和体育彩票机构按照“强党建、防风险、转方式、增后劲、促发展”的总体方针，坚持从政治上看彩票、管彩票、干彩票，不断加强党对体育彩票工作的领导，持续规范发行销售管理工作。坚持以人民为中心的发展理念，把发行让人民满意的彩票作为最大的政绩，切实保护人民群众和彩票参与各方的合法权益。坚持胸怀国之大者，树立“安全销量、健康销量、负责任销量”的认识，全力推进高质量转型发展实践。

着眼于党和人民对彩票事业规范发展的新要求、新期盼，体育部门坚持依法治彩，全国一盘棋的治理格局进一步巩固。各级体育行政部门压实管彩治彩主体责任，严格履行监督管理职责，围绕“建设负责任、可信赖、高质量发展的国家公益彩票”的发展目标，健全完善制度机制，开展重点领域风险排查，全面评估在售游戏，实施非理性购彩管控，有效提升体育彩票管理质效。体育彩票机构从风险、品牌、渠道三个维度，不断强化系统集成和高效协同，持续加强合规管理、完善安全运营、优化渠道服务，纵深推进风险防控体系建设和责任彩票建设，规范从业者、带动代销者、教育购彩者健康理性地参与彩票活动。体育彩票连续四年发布“1+31”社会责任报告，并入选2024企业家博鳌论坛社会责任公益慈善典范案例。

以公益为本、以公信为基，体育彩票不断丰富体育特色和文化内涵，展现更多综合价值和多元功能。深入挖掘培育产品特色，创新体育主题即开票，重点支持巴黎奥运会、哈尔滨亚冬会、成都世运会，积极服务地方经济社会发展，结合共同富裕、京津冀协同发展、粤港澳大湾区建设、冰雪经济等主题，宣传浙江、北京、天津、河北、广东、黑龙江、福建等地经济社会发展现状和历史人文传统。持续加强体彩公益金资助项目宣传，征集遴选典型案例，开展集中宣传，持续打造透明体彩、阳光体彩。结合“国球两进”“赛事三进”、全民健身赛事、体育博览会等，通过形式多样的落地活动、内容丰富的主题展览，2024年各地共组织品牌推广活动1000余场。公益、公信、阳光的体彩品牌形象越来越多地出现在民生场所，让更多民众真切感受到体彩的公益属性与责任担当。

2025年是“十四五”收官之年，是进一步深化改革，推进体育强国建设的重要一年。展望新发展，阔步新征程，全国体育系统将以更高站位、更宽视野锚定高质量发展和高水平安全目标，坚持稳中求进、以进促稳，坚持协同配合、系统施治，保质保量完成“十四五”既定目标任务，科学谋划“十五五”发展各项工作举措，奋力谱写体育彩票治理体系和治理能力现代化新篇章，为加快建设体育强国、推进中华民族复兴伟业作出新的贡献。

（温州3月27日电）

体测数据明显提升

20人闯过体能关进入国家攀岩集训队

国家攀岩集训队供图

本报记者 王向娜

经过选拔赛脱颖而出的男女各10名选手还要通过体能测试关，才能确保进入国家攀岩集训队。3月27日，国家攀岩集训队速度组选拔赛体能测试在海南白沙展开，经过此前一天高强度的比赛，20名有机会入选国家队的队员依然保持昂扬斗志，在体能测试中均顺利过关。

本次选拔赛体能测试共设6项体能测试指标，包括30米冲刺跑、垂直纵跳、引体向上最大相对力量、深蹲最大相对力量、卧拉最大相对力量、3000米跑（脚踝不适运动员测试2000米划船机测功仪）。总分60分，达标线为42分，测试成绩未达标者将失去国家攀岩队入选资格。运动员不敢怠慢，均提早半小时来到场地热身准备。

据国家体育总局体育科学研究所研究员、国家攀岩队体能训练团队负责人赵可伟介绍，攀岩国家队体能测试的项目设置，是针对项目特征和专项体能要求而制定的，更关注运动员的爆发力和功率输出等方面。

体能测试于当天8点30分开始，20名队员分为4个小组依次展开，率先进行了体重测量，这是因为后续的引体向上、深蹲和卧拉相对力量测试都与运动员自身的体重相关。体重最轻的周娅菲拼劲十足，在负重引体相对力量上加上了接近自己体重的负荷，在深蹲绝对力量上加了几乎两倍于自身体重的负荷，卧拉绝对力量上更是加上了超出自身体重的负荷，小小的身躯爆发出大大的能量，在3个力量项目上均收获满分10分。在此之前的选拔赛上，周娅菲刷新了PB（个人最佳成绩），再加上在体能测试上的良好表现，可见这个冬训成果喜人。

邓丽娟在此前一天的选拔赛上也呈现出比往年同时期更好的表现，体能测试中，她一如既往地稳定，在垂直纵跳和30米冲刺跑项目中均上场一次即获得满分10分。

男选手们同样展现出顽强拼搏的作风，多名选手在多个项目拿到满分。“在体能测试上拼搏到底，不断挑战自己，其实也是意志品质的体现。”国家攀岩队速度组主教练钟齐鑫说。

最终，20名选手在体能测试成绩单上均获得了42分以上的评分，顺利成为国家攀岩集训队队员，并在当天下午的攀岩洛杉矶周期备战工作会议上接过钟齐鑫颁发的入队证书。

“从昨天的选拔赛来看，有50%以上的运动员都打破了自己的PB，结合今天的体能测试情况看，证明我们在冬训中的体能训练是有效果的。”赵可伟表示，对比冬训开始前的体能测试数据，队员们整体与自身相比，都有了很大提升。

（海南白沙3月27日电）

本报社址：北京体育馆路8号 邮政编码：100061 虚假失实报道举报电话：67144684 广告电话：67144586 发行电话：67112818 电话中继线：67110066 每份零售价1.10元 新华社印务有限责任公司（北京市西城区宣武门西大街97号）