

温州“好社区”健康管理送到家门口

本报记者 林 剑 部国华

“过去减肥靠饿，现在靠科学。”在浙江温州瓯海区梧田街道龙霞“好社区”健身中心，正在参加体重管理训练营的陈女士展示着手机里的运动档案。通过“医疗＋运动”双处方服务，让全科医生与运动教练共同为居民制定“膳食＋训练”组合方案，让陈女士真切感受到健康管理带来的好处。

作为温州首家“好社区”运动健康中心，梧田街道龙霞“好社区”运动健康中心以“测、评、导、练”为服务流程，为辖区居民提供覆盖全人群、全生命周期的“体医康养护”运动健康促进与管理服务，将健康送到群众家门口。

全龄覆盖体卫融合惠民生

75岁的林曼华家住龙翔社区，每天来“好社区”长者运动之家健身雷打不动。“来这里健身就是一种享受，健身环境好、设备全，不仅有体质检测，还有医生看诊，让我们这些老年人特别温暖。”

梧田街道龙霞“好社区”运动健康中心原本是百姓健身房，主要服务中青年人群，随着群众健身需求的增加，这里增加了长者运动之家、青少年体适能中心、残疾人之家，各类专业健身设备、适儿化与适老化体育健身器材、健康理疗器械一应俱全，满足全年龄段运动健身需求。

不仅如此，为推动体卫融合，中心还通过“契约化”共建联结瓯海三医、社区卫生院等单位，配备全科医师进驻中心，每周三固定坐诊，为居民提供



部国华摄

建立“一人一档”专业指导和检测评估，并结合体质评检测报告，创新开具“医疗＋运动”双处方，居民根据运动处方内容分流到对应区域进行锻炼、恢复。

此外，依托社区联动，中心定期开展体育活动、运动知识讲座和健身课程，以点带面，推动体育健身服务的普及与提升，增强社区居民的体育意识和健身习惯。医疗专家、运动康复师、教练员三方为群众健身保驾护航。

长效运营资金监管保安全

“一天一元钱，这对我们来说很友好。”林曼华对中心的收费很满意。“比起其他健身房，这里更加物美价廉。”居民李翔翔也认为，“好社区”运动健康中心性价比更高。

为高效解决传统社区公共体育空间建设资金不足、管理缺失导致的开放时间短、器材维护差、服务水平低等问题，中心采用“公益引流＋商业反哺”模式，引入优质第三方力量进行社会化运营，推出年卡、季卡、月卡、次卡等多种会员制收费方式（年卡365元，次卡2元/次），切实让辖区居民以低于市场价的价格享受个性化的私人订制健身服务。

据中心负责人介绍，为充分实现运营收入资金的透明性和安全性，由社区、运营方和银行签订三方监管协议，日常运营收入由社区强社公司统一收取，并按3比7的比例与运营商分成，而个性化增值服务收入全部归运营商所有。同时，要求账户余额始终维持在会员未消费总金额的60%以上。

宁夏完成全国第六次国民体质监测工作

本报讯 全国第六次国民体质监测工作正在国内各地如火如荼开展。日前，宁夏顺利完成本次监测任务，涉及的9个国家监测点和2个区级监测点共完成有效样本量13504人，其中国家监测点完成有效样本量10328人（超额完成29.1%样本量）。

宁夏秉持“体质测试有评估，科学健身有指导，健康水平有提升”的理念，在本次国民体质监测中以实现国民体质监测全覆盖和科学健身指导普及为核心，各监测点位在测试对象完成全部监测内容后，还为相关人员免费发放了《春夏秋冬四季健身指导手册》《少年儿童健康成长读本》《高血压人群的运动指南及营养补充》等科学健身科普宣传资料28000份，同步安排专业人士在监测工作现场提供咨询指导。

“在这场全民健康‘大考’中，宁夏能彰显出高效的执行力，这离不开全区上下联动、同步发力、协同配合。”宁夏体育科学技术中心负责人介绍，我们精准做好站点常住人口、站点街道名称、组织机构、监测点信息摸底和GPS定位；深入实地，对第六次全国国民体质监测工作队组建、样本量人群、数据实时上传等方面进行实地调研；协调设备厂家对市县（区）设备系统升级和全面检修，测试期间选派工程师常驻宁夏；邀请国家体育总局科研所专家来宁授课，培训班采取集中授课与实操练习相结合的方式，内容全面，考核严格；区市县、乡镇、村居委会上下联动，推动工作提质增效；质量控制组采取选派质量控制员现场指导，专人定点跟进；因地制宜，多种方式灵活开展测试工作；突出以人民为中心的科学健身指导，为监测对象发放科学健身科普读物；建立了由主要领导、分管领导以及包点人员组成的测试工作反馈群，实时跟进反馈测试数据。线上线下加大力度开展健康传播，以多种呈现形式的传播产品助力国民体质监测工作深入人心。

“设施齐全、服务优质、活动丰富的全民健身公共服务体系建设是监测工作得以高效推进的重要助力。”宁夏体育局相关工作负责人表示，第六次全国国民体质监测在宁夏全面启动后，全区掀起“体质有评估、锻炼有指导、慢病有预防”的科学健身热潮，“未来仍要优化资源配置，加强人才队伍建设，积极探索新的服务模式和技术手段，为群众提供更加精准、更加优质服务，构建更高水平的全民健身公共服务体系。”

（张博宸）



主办方供图

“气”韵悠长 “舞”悦身心 ——健身气舞运动新方法师资培训受好评

本报记者 史 伟

2025年第二期全国健身气舞运动新方法师资培训班日前在浙江省金华市举办，来自全国25个省市区119名学员参加培训。

体育总局气功中心相关负责人表示，健身气舞以中华文化的人体生命整体观为理论指导，以形、神、意、气为健身要素，在民族音乐伴奏下，运用舞的形式进行锻炼，进而达到改善身心健康、提升气质修养，是体育总局气功中心为更好服务群众身心健康、促进健身气功与全民健康深度融合发展而创新推出的运动新方法。去年推出以来，广受健身群众的好评和赞誉。本期培训旨在培养更多德才兼备的健身气舞师资队伍，为更大规模推广健身气舞夯实人才基础。将持续强化健身气舞技术理论体系和活动建设，促进健身气舞以高质量发展积极助推体育强国建设，为更好满足群众追求美好健康生活的需要作出健身气功新贡献。

上海体育大学副教授靳剑慧是本期培训班的授课专家，也是健身气舞示范套路《四季气韵》核心编创人员。在为期2天的时间里，靳剑慧不仅以理论课的形式将编创原理、原则和特点等知识传递给学员，而且又以示范、带练、跟练等多种形式

运营方支取资金时需经过社区的严格审核与盖章同意，从根本上杜绝了第三方卷款跑路的风险。

科技助力精准服务促推广

“这里上线了小程序，能为我量身定制锻炼计划和任务，健身变得更加科学了，所以我很喜欢来这里。”李翔翔对这里的智能化系统赞叹不已。

只要扫码，实时采集锻炼者的动作轨迹和效果数据，帮助用户调整运动姿势，确保科学锻炼。而这一切并不是因为器材的智能化，而是因为一个小小的芯片。

据介绍，针对健身爱好者对个性化服务和精准数据的需求，中心与企业深度合作，借助“互联网＋健身”系统，通过为普通健身设备加装芯片，对器材进行了智能化升级，达到“老树开新花”的效果。

这些智慧设备可实时采集锻炼者的动作轨迹和效果数据，并与“标准运动轨迹”进行对比，帮助用户调整运动姿势，确保科学锻炼，避免运动损伤。此外，中心开具的“运动处方”可通过小程序生成锻炼计划和任务，并定期提醒用户。智慧化系统还支持健身器材的线上预约功能，避免热门设备使用扎堆现象，用户可实时查看设备使用情况及预约状态，大幅减少等待时间，优化用户体验，提升设备利用率。

温州市体育科学研究所相关负责人表示，梧田街道“好社区”运动健康中心以“全人群、全周期、全方位、智慧化”服务为鲜明特色，探索形成了运动促进健康的社区公共体育服务新模式。

■健身快车

天津静海举办欢乐骑行月

本报讯 环湖骑行、风筝创作、本土美食、嗨游购物……一系列轻松休闲的主题活动，在天津静海“打包”呈现。日前，包含15场自行车赛事的“月骑悦享骑”欢乐骑行月暨天津团泊湖第三届自行车主题运动会启动。

活动以“骑聚团泊湖，点亮新未来”为主题，推出了覆盖全龄人群、融合职业赛事与大众体验的多元化骑行活动，吸引了全国近万人参加。“我们一家人都爱好骑行，再加上骑友

们聚在一起，觉得特别开心。”即将开启骑行之旅的韩兰玲把运动相机架在车上，想要一路骑、一路拍，让更多骑友感受静海的活力。

随着运动会开幕的鸣笛声，骑手们踏上赛道，在运动中“骑遇静海”——团泊湖畔、运河岸边、休闲农场、乡间林地……

近期，包括2025中国公路自行车职业联赛、“517我要骑”系列活动运河文化骑行专场在内的系列自行车赛事纷纷在天津静海各地精彩亮相。（轧学超）



济宁市体育总会供图

山东省匹克球运动推广济宁启动

本报讯 山东省匹克球运动济宁市推广启动仪式暨“好运山东·大运济宁”2025沿大运河城市匹克球巡回赛济宁站（CPC-100）日前在山东理工职业学院举行，吸引了200余名运动员同场比拼。

本次巡回赛设置了常青组和公开组两个竞赛组别，涵盖了男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打五个项目。赛场上，运动员们挥汗如雨，奋力拼搏。

比赛同期还开展了匹克球推广经验交流研讨会，《济宁市匹克球运动三年推广计划》正式发布。此外，还开展了国家二级裁判员和国家C级教练员的培训与匹克球进校园、进商圈、进社区“三进”活动。

据介绍，在进校园方面，济宁市匹克球协会在山东理工职业学院开展了匹克球推广活动，学院已将匹克球教学纳入体育课程设置，现已开始授课。

在校生选修匹克球课程的人数达到1000人。此外，协会对任城区第15中学教育集团4个校区的36名体育教师进行了匹克球教学培训，现4个校区约有10000名中学生开展了匹克球运动。在进商圈方面，协会在吾悦广场设立了本次全国巡回赛分会场，并定期进行匹克球展示活动。在进社区方面，协会在市区部分小区划设了匹克球场地，组织社区居民进行匹克球比赛和交流活动。

据悉，本次活动为运动员们提供了一个展示技艺、交流经验的平台，更为济宁市匹克球运动的发展注入了新的活力。通过“一赛、一会、二培、三进”活动的全面实施，济宁市匹克球运动迎来了新的发展机遇。

本次活动由济宁市体育局、济宁市体育总会服务中心指导，山东理工职业学院主办。

（冯 蕾）



主办方供图

这次培训他与老师、同学一道来学，由于学得快、接受得也快，在现场还热心地做起赖老师的小助教，当起了其他学员的小老师。他这样评价《四季气韵》：“步生莲，身随律动意方遒；臂轻扬，云手流转疏经络；四时之气，调拨精神；骨正筋柔，气血自流”。

学员们普遍表示，健身气舞扎根于传统文化，借舞蹈之形，行气功之妙，追健康与艺术之境，致力于达成身心健康、气质修养的双重提升，充分点燃了大家的学习热情。此次培训收获满满，不虚此行。一定会带动身边朋友一起学、一块练，让更多人走进健身气舞这个大家庭。