

上海嘉定打造运动促进健康新空间

本报记者 部国华

“我锻炼快2年了，这里器械齐全干净、教练耐心专业，每次健身我都很安心，身体状态越来越好。”在上海市嘉定区全嘉社区运动健康中心运动健身区域，单女士刚刚完成一组力量训练。体医融合发展让和单女士一样的众多嘉定健身爱好者，享受到更加科学、高效的健身服务。

作为探索运动促进健康、体医融合发展、产学研用一体化的新模式，全嘉社区运动健康中心依托嘉定区、上海体育大学等人才、技术、资源优势，建立了从体质与运动能力评估、科学运动指导、运动干预、运动康复，到运动健康大数据服务的科学运动闭环。“我们会持续跟踪每一位用户，动态调整‘运动处方’形成长线机制，直到市民知道怎么正确健身，怎么预防运动损伤，实现科学健身常态化。”嘉定区社会体育管理事务中心主任高秋瑾说。

在评估区的智能体质测试机前，打算健身的甘女士在工作人员的指导下绑上检测仪，进行运动能力、身体姿态和身体成分的评估。5分钟左右，甘女士就收到了一张详细的体测报告单。报告显示，她存在较为明显的高低肩，且右肩肌肉较为紧张。“如果直接健身，可能会导致骨骼损伤。建议先进行康复矫正，暂缓健身。”运动健康师给出建议。“无论是设备还是健康师都特别专业。”甘女士笑着说。

不仅如此，全嘉社区运动中心还引入了运动康复中心，针对运动损伤、术后康复、久坐少动亚健康，以及体态问题出现问题的学生四类人群，通过体卫结合模式，更好地满足康复人群的实际需求。今年4月，市民朱先生意外受伤，左腿跟腱断裂，出院后，他坚持每周2次来中心进行康复治疗。仅过去一个半月，朱先生恢复良好，活动已与常人无异。

一边连着体，一边连着医，在上

海嘉定，像全嘉社区运动健康中心一样的众多健康中心，不仅能让健身爱好者享受优质的健身设施和指导，还有先进的体质检测设备、专门的健康医生为他们提供服务，开具运动处方。每位健身爱好者都有详细的健康档案，保证运动始终在科学的指导下进行。

在距离全嘉运动健康中心不远的乔山健康文化中心也是一派繁忙的健身景象。健身爱好者张先生几乎每天都会骑上他的电动车到乔山健康文化中心，骑骑动感单车，练练力量，放松一下身心。“有时要是来晚了，跑步机上都是人，还得等。感觉健身的人越来越多了。”

张先生的“感觉”有据可依。作为社会力量，乔山健康文化中心免费向市民开放，通过体能检测、个性化训练及营养餐饮的全程服务，致力于打造市民的“健康充电站”。数位馆陈列着跑步机、爬楼机、动感单车等最新款健身设备，并收录了全球顶尖专业课程，

为市民提供健康运动的专业解说及饮食调补知识。各种沉浸式户外跑步场景，也为体验者带来更多健身乐趣。“我们在跑步机上增添了嘉定远香湖的美景，市民在跑步的时候，就仿佛置身于远香湖的跑道上，能有身临其境的感觉。”乔山健康文化中心工作人员介绍。

中心还用特色文化活动吸引市民走进来。专业的小班教学，以及特色的尊巴、有氧操等市民健身夜校周周和市民见面。“有时候真是一课难求，报名瞬间就满了。”工作人员说。数百场文化活动加持，让乔山健康文化中心除了健身，更能感受到文化氛围。截至目前，乔山健康文化中心已经吸引超十万人次市民“打卡”。

“我们将以不断满足市民的需求为出发点和落脚点，继续将服务项目细化、深化，并向‘我嘉·邻里中心’、乔山健康文化中心等基层点位延伸，为市民提供更多便捷参与的运动健康指导服务。”高秋瑾说。

健身快车

全国跳绳联赛角逐浙江兰溪

本报讯 日前，2025年全国跳绳联赛（浙江兰溪站）举行。本次比赛吸引了来自全国13个省（市）的72支队伍700人参与。

赛事设置计数赛、花样赛、表演赛、规定赛、DDC交互绳大赛、传统特色项目共计6个大项35个小项。各组别前三名将晋级年度总决赛，并有机会参与2026年国际赛事选拔。

1分钟单摇跳（并脚跳）赛场，空气仿佛凝固，唯有绳影呼啸与脚尖落地起跳声。速度争霸赛竞争更为激烈，参赛选手们不分年龄、性别同场竞技，决出全场速度冠军。

本次比赛由国家体育总局社会体育指导中心、中国跳绳跳绳协会主办，全国跳绳推广委员会、兰溪市文化和广电旅游体育局承办。（轧学超）

秦皇岛市网球甲级联赛落幕

本报讯 第十届河北省秦皇岛市网球甲级联赛日前落幕。经过10轮270场比赛的激烈对决，最终德贤队获得冠军。

本届联赛历时5个月，吸引了6支球队101名球员参与。联赛采取双循环积分赛制，每队出场6名球员，分别和不同队友出赛3场，球队有积分，球员有排名。比赛不仅汇聚本地业余高手，更有北京、山西、广东、四川、内蒙古、辽宁等地球员参与其中，外地选手占比超过60%。

近年来，随着网球运动的普及和发展，越来越多的网球爱好者渴望参与到比赛中，同场竞技、展示自我。为此，秦皇岛市网球协会积极探索实践，独创联赛制网球业余团体赛，至今已举办十届，其独具

匠心的赛制设计，可实现一片球场举办比赛，有效解决了中小城市办赛场地不足的难题。

“秦皇岛市网球甲级联赛创新赛事体系，既解决了一片场地办比赛的现实难题，同时也在积极推进业余网球商业化进程。”秦皇岛市网球协会相关负责人介绍，由于该项赛事周期长、关注度高、影响力大、辐射面广，已然化身为城市的崭新名片。同时，经过十年的探索实践，目前联赛已实现高清画面、多机位切换、实时比分、现场解说、雷达测速、技术统计、慢镜回放等多媒体直播技术，进一步提升了赛事的影响力和美誉度，仅本届联赛的直播观看人数就超过了420万人次。（林剑）

职工周周有球打

本报记者 冯 蕾

日前，第十三届中国职工篮球联赛（重庆预选赛）暨渝中区第十一届篮球联赛在大田湾体育场收官。21支队伍300余名运动员历经60余场激烈角逐，最终，渝中区消防支队凭借出色发挥摘得本届赛事冠军。每个周五、周六晚上的精彩比赛，为广大市民奉上了一场场热血沸腾的视觉盛宴，也在当地掀起了全民健身热潮。

“工作之余投身体育锻炼，既能缓解压力、调节身心，又能提振精气神、提升生活质量。”渝中区体育局相关负责人表示，组委会将比赛安排在周末，正是希望职工们能劳逸结合，享受运动乐趣。作为渝中区开展全民健身活动的重要举措，本次赛事深挖区域深厚体育文化基因，致力于为职工与篮球爱好者打造专属运动平台。

作为全国极具影响力的品牌赛事，中国职工篮球联赛群众基础广泛，赛区优胜队伍更会有机会征战全国赛场，不仅为职工提供了交流展示的舞台，也推动了篮球运动发展。据赛事组委会负责人介绍，篮球运动受众广泛，推广篮球赛事是渝中区篮球协会的使命。此次已是协会连续两年承办预选赛与区联赛，专业赛事既让运动员切磋技艺，也让市民得以现场欣赏高水平对决，实现“职工周周有球打，市民周周有赛看”。

云帆搪瓷代表队领队旷豪热衷篮球，特别组织员工参赛。他坦言，“篮球运动让团队收获快乐，增强了成员间的默契与凝聚力。在繁忙工作之余，打球不仅能释放压力、锻炼身体，还结交了志同道合的朋友。赛场上队友们全力以赴、顽强拼搏的劲头，正是他们日常工作风貌的生动写照。”

本届赛事由国家体育总局群众体育司、国家体育总局社会体育指导中心支持，中国企业体育协会、渝中区体育局、渝中区总工会主办。



主办方供图

东北“村BA”有了新玩法

张博宸

日前，“大地流彩·2025年东北四省（区）和美乡村篮球联赛（村BA）”黑龙江赛区的比赛在铁力市举行，本次比赛采用黑龙江、吉林、辽宁与内蒙古四省（区）联赛赛制，赛程分为揭幕赛、县级基层赛、市（地）选拔赛、省级决赛四个阶段进行，省级决赛中的冠军队将参加东北四省（区）联赛。

“三分线外是苞米地，进了算你‘村’库里。”“姑苏城外足球飞，东北还看‘村BA’。”大屏幕上，朴实的标语交替出现在活动现场，震撼的“森林号子”声动人心。来自四省（区）的参赛队伍在比赛期间火力全开，球员们突破、传球、投篮，全力拼搏，为线上和现场的观众生动展现了“村BA”的独

特魅力。

“双鸭山宝清队”的栾景阳是本次比赛的推荐官之一，此前多次参与贵州“村BA”比赛的他因四省（区）群众的参与热情而感动：“真的很开心，我会在享受比赛的前提下尽力打好每一场。今年的‘村BA’赛事在东北地区加入了联赛的玩法，它将成为农民兄弟沟通的桥梁，加深我们的友谊。”另一位推荐官刘禹彤暂别WCBA赛场后，把第一次参加“村BA”的机会留给了故乡，“备受关注的群众体育赛事是展现当地群众体育精神的好平台，希望黑龙江的篮球氛围越来越好。”

赛事期间，铁力市、宝清县等地还举办了“农文旅融合嘉年华”。在“村BA”赛事农产品展区，四省（区）的优选农产品被摆上大集，黑龙江省赫

哲族等少数民族特色文化、吉林省朝鲜族舞蹈、辽宁省现代工业舞蹈、内蒙古自治区传统歌舞搭配马头琴等民俗表演集中展示，参赛队伍与当地群众既能尽情品尝、选购特产，又能沉浸式领略四省（区）的民俗风情。大集现场，“无名之辈队”的袁成先表示，“没想到这里人山人海，第一次来东北逛大集，我可太喜欢了。”黑龙江省体育局相关负责人表示，“大地流彩”系列的“村BA”比赛在东北地区的开展带动了更多群众关注体育、参与赛事，同时推动了黑龙江的文旅、体育相关工作与乡村振兴战略的深度融合，“我们专门开辟了四省（区）农产品的免费展销专区，零门槛助农，提供一站式服务。希望运动员和消费者们能进一步沉浸式地感受黑龙江的独特魅力。”

新华社记者 李 博

“苏超”（2025江苏省城市足球联赛）激战正酣，江苏各地市代表队的球员们在绿茵场上为球迷们送上一场场精彩对决。传球、射门、防守……这些在球场上激情奔跑的球员并非足球明星，他们大多是怀揣足球梦想的普通人。据统计，“苏超”500余名参赛者中，职业球员仅占29席，其余均为业余球员。

因为“苏超”，常州市钟楼区听弘实验学校的体育老师卢志勇最近成为校园里的“明星”。这位常州队的中场球员，通过校园体育课将自己的足球梦想与体育精神，一点一滴灌进孩子们的心田。

今年32岁的卢志勇少年时接受足球系统训练，曾效力于常州一支业余足球队，大学毕业后来到常州市钟楼区听弘实验学校担任体育老师兼校足球队教练。

卢志勇告诉记者，随着比赛的进行，学校里关注“苏超”的人越来越多，学生们见到他都会给他打气加油。

除了日常的体育课教学工作，每天放学后，卢志勇还要组织校队的小球员们进行训练。球场上，他的哨声清脆响亮，随时调整小队员的带球姿势，专业而耐心。他用简洁生动的语言讲解团队配合，当孩子们在训练中出现问题时，他会第一时间纠正。

“足球不仅是个人技术和团队配合，”卢志勇对学生们说，“希望你们通过足球学会跌倒后爬起来，落后时不放弃。拼尽全力本身就是赢，这是赛场上和生活中都需要的。”

在“苏超”赛场，平凡人拥有了自己的舞台。只要心怀热爱，全力以赴，就有机会登场，闪耀属于自己的光芒。



卢志勇在训练中指导一名校队小球员。

「苏超」凡人哥——体育老师卢志勇的足球梦