

科学健身进社区 健康服务“零距离”

本报记者 傅潇雯文/图

日前,体育总局印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》,提出要坚持预防优先,发挥科学健身在健康促进、疾病预防和康复治疗等方面的重要作用。开在群众家门口的社区运动健康中心成为推动全民健身服务重心下沉和健康关口前移的关键,截至2025年8月底,全国共有22家社区运动健康中心陆续投入运营。在体育总局科教司的组织下,记者近日走访了北京市两家各具特色的运动健康服务中心,探寻他们如何让科学健身走进百姓生活。

奥运级服务进社区 科学健身守护百姓健康

位于冬奥村社区的第一防护科学运动健康中心今年7月正式面向社会开放,成为北京冬奥会场馆遗产可持续利用的典范项目。这里将竞技体育领域的先进防护手段和康复技术应用于群众健身服务,开创了“预防优先、普惠共享”的科学运动健康服务新模式,“竞技体育成果全民共享”的理念在这里得到完美诠释。

“我们希望能让科学的服务从竞技场走向日常,惠及社区百姓。”中心负责人介绍说,“通过专业的评估和科学的运动干预,帮助社区居民养成健康生活方式,真正实现预防优先的健康理念。”

记者在中心看到,中心配备的设备包括近3D智能体测镜、脊柱侧弯快速筛查仪、智能中西医结合健康指标检查

仪,以及专业的视力检测设备。此外,还有专门的情绪检测仪,该设备借助AI人脸识别技术快速分析情绪状态。“许多家长定期带孩子使用情绪检测设备,通过微表情捕捉评估情绪变化,从而了解孩子的心理状态。”工作人员说。

往里走,人们正在长廊进行各种运动,指导员在一旁随时观察动作是否标准。“这里离家不远,每个周末我都会到这里做一些力量训练,平时跑完步也会来这里进行拉伸。”家住朝阳区安慧里的陈平是一位跑步爱好者,他说,只有科学健身,预防伤病,才能延长运动寿命,形成良性循环。

“中心最大亮点是将奥运级别的防护服务延伸至社区百姓身边。”中心负责人介绍,依托北京冬奥会留下的宝贵场馆资源,这里建立了运动风险评估、急性损伤处置、运动疲劳恢复、神经肌肉训练、体重管理5大技术模块的标准化体系,聚焦青少年四大健康问题、中老年慢病人群、中青年运动高风险人群等,提供科学评估检测和个性化运动调理。

在政府支持下,中心坚持低费普惠原则,让居民在家门口就能享受专业服务。这种“下楼就能练”的便民空间,不仅提升了公共体育服务的可及性,也促进了群众对体育运动的长期坚持。

残健融合创新模式 打造百姓“身边的健身房”

在北京东坝,有一处与众不同、充满温度的社区体育健康空间——We+运动健康服务中心。在专业器械上锻炼完,喝一杯由听障咖啡师制作的咖啡,还可以由残疾人美甲

师做个美甲。从无障碍的通道与卫生间,到专业的力量区、有氧训练区、私教区,再到儿童体适能区、美甲区、咖啡区与理疗区,中心不仅关注群众的身体健康,更注重社区融合与人文关怀,让这里成为每个人都能安心锻炼、放松交流的“第二个家”。

作为由政府支持、多方共建的公共体育服务设施,它立足于社区,紧密围绕“服务百姓”的宗旨,为周边居民提供专业、便捷且包容的运动健康服务,真正成为老百姓“身边的健身房”。

“我们坚持预防优先,这一点正是我们的优势所在。”中心负责人表示,“作为聚焦‘老残一体’和残疾预防的机构,我们积累了丰富的经验,能够提供科学、规范、多样、可及的运动健康服务,不仅在服务健全人方面,同时在防老、防残等领域,也具备专业能力和独特经验。”

这里,每天设有专属公益时段,残障人士可以在这里得到免费运动健身服务;每周开展不同内容的职业培训、健康公益讲座、插花、演讲等俱乐部活动。“这里不仅是一个健身场所,更是一个体现社会融合平台。”刚刚做完力量训练的张鑫说,“它把体育背后的坚韧转化为服务社区百姓的热忱,激励更多人坚持锻炼、超越自我,乐观面对生活。”

随着《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》的逐步落实,这类运动促进健康中心将在全国更多地方涌现,为群众提供更加科学规范、形式多样、方便可及的运动促进健康服务。

西藏国家体育锻炼标准达标测验活动启幕

本报讯 日前,2025年西藏自治区国家体育锻炼标准达标测验活动启动。本次活动以“活力跃动新征程,体测达标展风采”为主题,由西藏自治区体育局、区直机关工委、区卫健委、区总工会联合主办,吸引了659名干部职工积极参与。

作为承办单位,西藏自治区体科所充分发挥其科研优势,为活动提供了坚实的科学支撑和专业保障。开展体质达标测验,不仅是对干部职工身体素质的全面检阅,更是推动科学健身、合理减重的重要抓手。

本次体测活动在区体科所的专业指导下,紧密结合高原环境特点和干部职工体质特征,科学设置了30秒跳绳、3000米快走、掷实心球等项目,涵盖力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等五大身体素质指标。测试按年龄和性别划分为青年组、壮年A/B组等不同组别,面向25至59周岁人群,实现精准测评和科学引导。

西藏自治区体育局相关负责人表示,区体育局及区体科所将以此次活动为契机,持续加快构建更高水平的全民健身公共服务体系,推动全民健身与健康西藏建设深度融合,与民族团结进步事业协同推进,不断夯实体育在服务民生、促进经济发展、增强人民体质中的基础作用,让“每天锻炼半小时,健康生活一辈子”的理念深入人心,让运动的身影成为雪域高原最美风景线。
(傅潇雯)

首都体育学院附属康复医院揭牌

本报讯 首都体育学院附属康复医院日前在北京市羊坊店医院正式揭牌。

首都体育学院作为全国高水平体育院校,在体育科学研究、人才培养等方面具有独特优势。在体医融合大背景下,首都体育学院积极推动学科交叉融合实践,为体医融合创新发展提供了有力的智力支持和技术保障。北京市羊坊店医院始建于1911年,隶属于北京市海淀区卫生健康委员会,2025年7月4日正式获批为“首都体育学院附属康复医院”。

揭牌仪式上,首都体育学院与北京市羊坊店医院签署合作协议,标志着双方在体医融合领域迈出坚实一步。

在北京市发布的《加快建设教育强国首善之区三年行动计划》中,明确提出实施市属高校分类卓越发展行动计划。首都体育学院附属康复医院的成立,是学校发展历程中的一件大事,也是北京高等教育深化产教融合、服务区域发展的一个生动实践。北京市教委负责人表示,市教委将一如既往地支持首都体育学院的改革与发展,支持学校将附属医院建设好、发展好。希望医院在建设精心谋划、创新发展,不仅要成为优质的医疗服务参与者,更要成为高素质体育康复保健人才培养的示范高地,为提升首都教育质量和人民健康水平作出双重贡献。

首都体育学院主要负责同志表示,首都体育学院附属康复医院的建设,将体育、教育、医学等不同领域的专家汇聚在一个研究平台,创造了一个非常好的多学科交叉环境。附属康复医院的建设也促进了学校的人才培养,首都体育学院康复专业的学生有了更好的临床医学环境,可以和专家、教授一起更有针对性地把理论知识应用到实践之中,为将来进入工作岗位提供了很好的前期基础。
(顾 宁)



群众在冬奥村社区的科学运动健康中心锻炼。

三所“零近视”小学带来的启示

新华社记者 岳冉冉 陈欣波

继云南红河州屏边县湾塘小学2022年被发现是“零近视”后,该省今年又新增两所“零近视”学校——普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县的腊福小学与戈的小学。这两所小学323名孩子无一近视,视力全部在5.0及以上。

云南三所学校创造出近视率为“零”的奇迹,关键就是保证学生每天3小时以上的户外运动时间。

晨跑、大课间、体育课、课外活动环环相扣,孩子们在青山、绿树、田野间奔跑游戏,眼睛长期处于自然光环境下。用戈的小学校长的话说:“想要孩子眼睛亮,让他们多待在户外吧。”

医学研究表明,每天2小时以上的户外运动是预防青少年近视最有效的方法之一,因为自然光线能刺激视网膜分泌多巴胺,从而有效抑制眼轴变长,而眼轴过长正是近视的主要诱因。

然而,这剂免费的“良药”却在当今社会变得稀缺。学校担心安全,家长追求成绩,孩子的户外时间被压缩,于是,出现了“越重视教育、越损害视力”的怪圈。

“多运动有什么不好?孩子们身心健康、三观正确最重要,视力好是一辈子的大事,是看见美好世界的基础,做错题、没考好都是小事。”腊福小学校长的话值得深思。

不可否认,这三所学校都地处边疆少数民族地区,经济条件、教育资源无法与城市学校相比,但恰恰是这种“落后”,却“意外”保留了教育与自然最本真的联结。课后,孩子们不是与电子产品为伍,而是在锻炼或参与农耕劳动,他们的世界不仅有课本和作业,还有青山、蓝天和家里的活计,在运动与劳动中,他们不仅强健了体魄、保护了视力、减少了看电子产品的时间,还培养了责任心、自理能力、协作精神和对自然的热爱。

三所“零近视”小学像一面镜子,启示我们:教育的成果,不仅可以体现在成绩单上,也可以映照在孩子们清澈明亮的眼睛里;好的教育可能不需要高昂的代价,而需要回归常识、回归自然、回归儿童的天性。

是时候重新审视户外运动的重要性了,对预防近视来说,它绝非“可有可无”,而是“必不可少”。

(据新华社电)

解锁运动发力感

本报记者 傅潇雯

运动中,发力感这一常被提及却易被忽视的要素,实则蕴含着运动表现提升与健康保障的关键。发力感,即“肌肉-心智连接”,指进行动作时,能主动感知、识别并精准控制目标肌肉收缩发力的程度与质量,并非单纯“举起重量”,而是“用特定肌肉举起重量”的专注体验,它与肌肉量、肌肉疲劳度及神经兴奋度紧密相关。

然而,不少人在运动中难以找到发力感,原因多样。肌肉力量不足是常见因素,若目标肌肉群日常使用少、肌肉含量低,神经与肌肉连接薄弱,发力感便难以察觉。以臀部训练为例,生活中腿部是惯用肌群,神经回路发达,练臀时腿的发力感常远超臀部。关节稳定性不足同样影响发力感,关节活动度差或稳定性欠佳,不仅找不到发力感,还可能引发其他肌肉代偿。如腹部训练时,部分人腰椎稳定性差、胸椎灵活度不够,导致腰部酸痛、腹部肌肉发力感弱。长期久坐使

身体僵硬,关节调动能力变弱,也是发力感缺失的原因之一。此外,训练前热身不足,直接冷启动训练,不仅易受伤,训练效果也大打折扣,也会影响发力感提升。

发力感的重要性不容小觑,它是区分“完成动作”与“高质量训练”的关键。精准发力能提升训练效率与效果,让目标肌肉受到更深刻刺激,增肌和力量提升效果远超蛮力或借力完成动作。同时,良好的发力感可预防运动损伤,避免本该发力的肌肉偷懒,导致关节、韧带或其他肌肉承受过多压力。它还是优化动作模式的基础,无论是健身动作还是体育专项技术,感知正确的发力肌肉和顺序是掌握技术的前提。此外,经常有意识地感受肌肉发力,能强化大脑与肌肉间的“通信线路”,提升激活和调动肌肉的能力。

发力感差在运动中有诸多表现。盲目追求大重量,动作变形严重,全身晃动靠惯性甩起重量,目标肌肉却毫无感觉;练完不该疼的地方疼,如练胸肩膀前侧却手腕疼、练

腿腰疼,这是典型的代偿现象;做完一组动作目标肌肉无感,辅助肌肉却酸胀得厉害;无法独立控制肌肉,如做二头弯举时,不能让肱二头肌“峰值收缩”,只是匆匆完成动作。

那么,如何找到和提升发力感呢?降低重量是关键一步,先用轻重量甚至空手感受肌肉收缩与伸展,专注肌肉本身。正式训练前充分热身与激活目标肌群,如练胸前做“夹胸”或“弹力带绕肩”,让大脑提前“连接”目标肌肉。放慢动作速度,尤其在离心阶段有控制地慢放,增强对肌肉的感知和控制力。注意意念引导,动作过程中默念并想象目标肌肉发力,如“我正在用背阔肌发力下拉”。做动作时用手触摸目标肌肉,触觉反馈有助于大脑确认肌肉工作状态。尝试孤立训练动作,如腿屈伸、蝴蝶机夹胸、哑铃飞鸟等,比复合动作更易找到孤立发力感,适合建立初始连接。还可录制视频复盘,从侧面对比标准动作,检查有无借力和变形。

对于没有运动基础的人而言,运动神经连结弱,发力感弱甚至没有是正常现象。此时应关注动作完成度,集中注意力训练,随着神经和肌肉连结逐渐加强,身体肌肉量增长,发力感自然会随之而来。