

科学健身走基层 绘就健康新图景

本报记者 轧学超

冬日暖阳映照洞庭湖畔，芦苇摇曳，水波潋滟。日前，全国科学健身指导走基层（益阳大通湖站）活动在湖南益阳市大通湖区举行，活动将专业的科学健身指导与浓郁的湖湘文化特色相结合，为当地群众送上一场零距离、接地气的健康盛宴。

本次活动由国家体育总局群众体育司指导、国家体育总局社会体育指导中心主办，湖南省社会体育指导服务中心、益阳市大通湖区管理委员会承办。活动紧扣群众需求，吸引了700余名市民与游客积极参与，成为冬日湖区最热闹的一道风景线。



主办方供图

活动现场分为四大核心区域，精准覆盖不同年龄、不同体质人群的健身需求。体育健康科普宣传服务基层群众，为人们提供了科学健身精准辅导，有利于人们在体育锻炼中收获健康、收获快乐。在国民体质监测区，工作人员有条不紊地为群众进行身高体重、肺活量、身体成分、握力、平衡能力等十余项检测。运动医学专家团队根据检测数据，为每一位参与者开具“个性化运动处方”，并耐心讲解如何科学锻炼、预防运动损伤。

“原来膝盖不舒服是因为运动姿势不对，专家教的拉伸方法既简单又实用！”刚刚完成检测的居民王大爷拿着“运动处方”，脸上满是喜悦。他说，这样的

活动就像把“健身医院”搬到了家门口，让大家在家门口就能学到科学、安全的锻炼方法。

在科学健身大讲堂上，来自北京市第二医院的骨科主任医师赵志宏，围绕冬季运动防护、常见运动损伤修复及中老年科学锻炼等主题，通过“理论+示范”的方式，为现场群众上了一堂生动实用的健康课。他不仅传授了肩颈放松、关节养护等实用技能，还指出了“运动时间越长越好”“冬季不用热身”等常见误区，让大家在轻松氛围中掌握了科学健身的门道。

户外实践区同样热闹非凡，项目指导得到了参与群众的积极响应。社会体育指导员们分组带领参与者进行动作训练，手把手纠正不规范姿势，并结合趣味健身游戏，让大家在欢声笑语中巩固所学知识。无论是老年人的太极柔力球，还是孩子们的趣味障碍赛，都展现出蓬勃的生命力与参与热情。据介绍，此次活动覆盖全年龄段，通过引入国家级优质资源下沉基层，进一步打通了科学健身服务的“最后一公里”。

科学健身不仅是一种生活方式，更是现代社会公共卫生体系的重要组成部分。在快节奏、高压力的当下，不少人因缺乏科学指导而陷入“盲目运动”或“不运动”的两极困境。科学健身指导走基层活动将优质健身资源下沉到基层，不仅让群众在家门口享受到了“私人订制”的健康服务，也让科学健身理念在潜移默化中深入人心。这种“送健康上门”的模式，不仅提高了全民健身的参与度和获得感，更为构建全民健康的社会体系注入了源源不断的动力。

活动相关负责人表示，将以此次活动为契机，建立科学健身指导常态化机制，持续开展进社区、进乡村、进学校的健康服务活动，让“爱运动、讲科学”成为湖南群众的生活新风尚，推动全民健身与全民健康深度融合。

健身快车

苏炳添为残特奥会跳远运动员颁奖

本报讯 苏炳添在宣布退役后首度公开亮相，日前在残特奥会期间为田径大项跳远项目T13级前三名运动员颁奖。

苏炳添在观看完当日的比赛后表示，“多年前，我去过残疾人运动员的训练场所，看到他们都在为更好的成绩全力以赴。”

跳远项目T13级比赛中，夺冠的上海队队员郭瑾表示，“我从16岁开始练，到现在33岁，已经第五次参加残特奥会了。跳远的助跑会用到短跑技术，此前我专门把苏炳添的比赛视频下载，再逐帧去看、去学。”

“真没想到苏炳添会亲手给我戴上金牌，他是我运动生涯里很大的激励来源，他的职业发展方向也值得我学习。目前我在队里会做一些教后辈的工作，回去后要保持状态争取参加下一届残特奥会，也希望能往教练员的岗位转型。”郭瑾说。

在给残疾人运动员送上祝福之余，苏炳添表示：“残疾人运动员在面对生活的磨难、赛场的挑战时，内心坚韧度和意志力胜过太多普通人，是我们学习的榜样。同时，大家应该给残疾人运动员更多关注、呵护，能给他们更好的保障，这需要各方力量在未来付出更多努力。”

（张博宸）

中国时尚体育季(珠海站)启动

本报讯 日前，2025中国时尚体育季(珠海站)暨中国休闲体育嘉年华(珠海金湾站)在广东珠海金湾区金山体育公园开幕。活动围绕“全民健身、时尚互动、文旅融合”三大主题，融合匹克球、飞盘、轮滑、滑板、自行车等多项潮流运动，并同步推出集沉浸式体验、品牌展示、特色市集于一体的休闲体育嘉年华。

匹克球赛事覆盖老中青全年龄段，选手们挥拍利落，小球穿梭翻飞，吊球与扣杀轮番上演，现场喝彩不断；躲避飞盘邀请赛吸引了大湾区的10支队伍近200名选手同场竞技，公开组与少年组选手灵活闪避、精准投掷，软质飞盘划出优美弧线，充分展现运动的趣味与竞技魅力；轮滑系列赛事以“速度对决+花式竞速”为核心，速度轮滑选手如箭离弦，加速过弯引来阵阵惊呼，自由式轮滑的过桩、绕桩、平地跳高等项目精彩纷呈，尽显技巧与创意。

同期开启的休闲体育嘉年华设置三大特色区域，涵盖飞盘打靶、智能骑行等互动体验项目，汇聚户外品牌展示及特色市集，让市民游客在沉浸式体验中感受潮流运动与休闲生活的魅力。

桨板公开赛、自行车赛、轮滑马拉松等高水平赛事也持续上演，汇聚各地运动爱好者展开巅峰对决，不断掀起全民健身热潮。

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心、全民健身活动推广与指导委员会、珠海市人民政府主办。

（轧学超）



平潭亮出“全空间无人体系”四大成果

本报记者 冯 蕾文/图

日前，2025年翱翔华夏（平潭）全空间无人体系及低空经济系列主题活动在福建平潭综合实验区竹屿湾全空间无人体系试点基地举行。活动涵盖平潭低空经济产业发展研讨会、2025福建省青少年雏鹰翱翔航空运动会暨首届平潭低空飞行精英挑战赛等内容，以“研讨、展示、竞技”为抓手，立足平潭“世界第三大风口”的自然资源优势，聚焦低空经济与全空间无人体系深度融合，致力于打造彰显福建特色的全国示范标杆平台。

作为全国首个全空间无人体系先行区，平潭在活动中集中亮出产业规划、项目建设、创新协同、赛事培训四大成果。开幕式上，福建省航空运动协会会长杜锦恩宣介《平潭全空间无人体系及低空经济产业发展规划（2025—2035年）》，明确以“全空间无人体系”引领产业方向，以海岛极端气象场景推动技术攻关，以“平急两用”需求驱动装备创新，目标构建覆盖研发、验证、运行、监管、人才与标准的全产业链体系。现场，平潭文旅集团为竹屿湾试点基地首批入驻单位授牌，标志着我国首个面向复杂海岛环境与极端气象条件的综合性无人体系实验平台投入运营；8项关键合作协议同步签署，内容涵盖检验检测、量子通信、极端气象服务、人才培养等领域，为低空经济发展筑牢制度与技术支持。

研讨环节中，来自公安大学、中国通号、福建省大数据集团等代表，围绕低空安全体系构建、海岛场景智能应用、标准体系建设展开深度交流。

平潭综合实验区文旅发展集团有限公司总经理林彦表示，将以此次系列活动为契机，充分发挥平潭区位优势 and 气候环境特点，加快建设“首飞、首试、首用”示范区，全力打造具有国际竞争力的“全空间无人体系+低空经济”产业集群，为构建现代化产业体系提供生动的“海岛实践”。

活动期间，组委会还开展了2025福建省青少年雏鹰翱翔航空运动会暨首届平潭低空飞行精英挑战赛，吸引了超400名选手参赛，围绕模拟飞行、无人机操控等五大类项目展开竞技。赛事通过“以赛促训、以训育才、以才兴产”的模式，为航空科技体育和低空经济发展储备后备人才，实现“体教融合、产教结合、科体协同”的生动实践。

本次活动由福建省体育局、平潭综合实验区管理委员会主办，福建省社会体育指导中心、平潭综合实验区旅游与文化体育局、平潭综合实验区社会事业局、平潭综合实验区经济发展局、平潭综合实验区行政审批局、平潭综合实验区文旅发展集团有限公司、福建省航空运动协会承办。

科技体育 快乐体验

全民健身志愿服务优秀案例

10月16日，由国家体育总局群体司组织开展的2025全民健身志愿服务优秀案例征集入选名单公布。本次征集累计收到申报案例338个，经过3个多月的征集与评审，最终遴选出30个兼具创新性、实效性、与示范性的优秀案例，集中展现了近年来我国全民健身志愿服务工作在服务模式创新与基层实践深化方面取得的显著成效。



主办方供图

“冠军力量”推开群众科学锻炼之门

本报记者 傅潇雯

在吉林，一支由冬奥冠军、世界冠军和全国冠军引领的“冠军力量”，正以志愿服务的形式，让群众推开通往科学锻炼的大门。

“冠军力量”科学锻炼指导志愿服务团队，依托东北师范大学与吉林省体育局，以吉林省冰雪运动重点实验室为核心，发挥科研实验室在大众健身指导领域的社会功能与责任担当。团队汇聚了武大靖、周洋、李坚柔等冬奥会冠军，李奇时、王诗玥、柳鑫宇等世界冠军，陶玉晶、刘佳男、路文平等全国冠军，还有高校学者及学生志愿者，阵容强大、专业过硬。

团队秉持“陪你终身运动”理念，从多维度开展志愿服务。在线下，积极开展“榜样力量”“冠军进校园”“一平方米运动”“科学锻炼指导”“冰雪文化普及”“青少年冬夏令营”等活动。冠军们走进校园、社区与青少年训练营，结合自身拼搏历程分享奋斗精神，激发大众运动热情。高校专家与科学健身专业人士同步提供专业指导，根据不同人群特点，定制个性化训练方案，纠正错误动作，科普营养搭配知识。活动巧妙利用学校体育场馆与社区健身中心等多样化场地，精准服务不同群体。针对体测不合格大学生，量身打造训练计划，助力提升身体素质与体测成绩；为青少年体育爱好者带去前沿运动理念与科学训练方法，点燃他们对运动的热情；向社区健身人群普及科学健身知识，纠正不

良锻炼习惯，丰富社区体育文化生活。

在线上，通过“体能公园”“吉林省竞技体育能力提升重点实验室”等微信公众号，定期分享运动生理学、训练学、营养学及损伤预防等科学健身知识，为大家提供便捷学习渠道。同时，开展线上培训，助力基层体育教师与社会体育指导员提升专业知识，更好地服务大众。设置互动答疑板块，及时解答公众在锻炼中遇到的问题，实现线上线下服务联动，覆盖在校学生、青少年、社区居民等不同群体，让科学锻炼知识与冠军精神广泛传播。

自2022年起，“冠军力量”志愿服务活动开展，成效显著，惠及超10万人次。据统计，已累计举办12场“冠军进校园”活动，近万名青少年从中受益，组织9次冬夏令营活动，吸引2000名青少年踊跃参与；开展50余次冠军大讲堂，线上线下覆盖人数超5000人；原创“一平方米运动”科学健身指导系列课程，开发50余节课程、365条科学健身知识通过公众号、视频号等自媒体平台传播，辐射人群超10000人；开设冰雪文化小课堂，推出30余节系列课程，依托地域与冠军资源优势，普及冰雪文化历史与知识，覆盖人群达5000余人。

志愿服务借助冠军示范效应，激发了公众运动热情，营造出“科学锻炼、健康生活”的浓厚社会氛围，促进了吉林省竞技体育科研优势与志愿服务力量的整合，推动了优质体育资源的社会共享。

车辆模型赛事“重走长征路”

本报讯 由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国车辆模型运动协会、渭潭县人民政府主办的“匠心众运”车辆模型文化系列赛事活动（遵义渭潭站）日前举行。

活动现场，“重走长征路”电动攀爬车体验活动吸引了众多师生围观，渭潭县茶城小学李老师说：“青少年可以置身于虚拟的‘遵义会议’‘飞夺泸定桥’等场景，在晃动的铁索上感受枪林弹雨，这不仅

考验平衡能力与勇气，更是对革命先辈无畏精神的缅怀。通过遥控模型参与的‘红军长征’模拟行军，让年轻一代在坚持中，切身感悟到理想信念的伟大力量。”

赛事组委会相关负责人表示，我们不仅是技术的应用者，更是精神的传承人，要以科技之“器”，承红色之“道”，让跨越时空的红色火炬，在新时代的科技赛场上，照亮前行路。

（冯 蕾）



赛事组委会供图