

# 为了全民能健身，他们拿出压箱底的“绝活”

在疫情防控政策优化调整后的首个春天，人们运动的热情不断提升。从室内健身房到户外体育公园，随处可见挥洒汗水的运动者。随着体育让生活更美好的理念深入人心，提高自身免疫力成为共识，运动和健身蔚然成风。为满足民众不断增长的健身需求，各地拿出压箱底的“绝活”，多举措完善场地设施“硬件”，数字化升级配套服务“软件”，推动全民健身向纵深发展。



骑行爱好者在浙江省诸暨市赵家镇香榧国家森林公园参加健身骑行活动。  
新华社发

## 整旧建新 打通社区健身的“毛细血管”

在浙江宁波市海曙区迎凤社区，“百姓健身房”是人气最高的地方，每天都能看到居民项吉甫和“老伙伴”们切磋乒乓球技的身影。

这座健身房位于小区的一栋单元楼一层。项吉甫告诉记者，健身房曾是一处废弃车棚，“到处是垃圾，一片狼藉”。而迎凤社区属于老城区的老旧小区，缺少健身场地，居民们“强烈期盼有一个锻炼场地”。在社区党员群众志愿者、街道联居干部、物业等多方共同努力下，大家一起动手，清理了垃圾，配置了跑步机、椭圆机、乒乓球桌等设施，将废弃车棚变身成为300平方米的健身房。

目前，健身房由小区居民自治管理。“大家都自觉爱护我们自己的健身房，许多退休老人来当志愿者。”项吉甫说。

让群众健身“举步可就”，打通社区健身的“毛细血管”是关键。老社区想方设法“抠”出健身场地，新建小区则在设计环节预先规划，宁波湖风雅园小区就

是一例。

该小区配有500多平方米的健身馆，操房、乒乓球台、跑步机等设施一应俱全。此类体育用房在宁波属于“标配”，近年来宁波相继出台多份行政规范性文件和地方标准，以立法推进新建住宅小区配建室内体育健身用房。截至目前，宁波市中心城区共有409个新建小区实现体育配建，新增室内健身场地11.5万平方米，惠及居住人口约45万人。

宁波市体育局副局长曹敏杰表示，打造“百姓身边的健身房”需要因地制宜，精细化设计，努力让民众“出门就是运动场，下楼就有健身房”，享受体育带来的幸福感和获得感。

国家国民体质监测中心发布数据显示，2020年我国7岁及以上居民中经常参加体育锻炼人数比例为37.2%。随着社区健身的“毛细血管”更加畅通和发达，体育健身也将更加深入地融入百姓日常生活。

## 因地制宜 唤醒城市“沉睡资源”

下午4时多，宁波市鄞州区潘火高架桥上车流不息，桥下却别有洞天。击球清脆、脚步灵活、落点准确，十几个还没球网高的小朋友正热火朝天地进行羽毛球训练。

小球员们的训练场位于潘火体育公园。除了10个羽毛球场，公园还有17个篮球半场、2个五人制足球场、1个标准轮滑场和1个公益广场，总建筑面积约9000平方米，年运动人数达15万人次。

这座生机勃勃的体育公园在数年前还是杂草丛生、垃圾遍地的桥下闲置空间。同样得益于城市“边角料”空间利用的，还有占地18万平方米的宁波欢乐海岸生态体育公园。曾经凌乱的河岸荒地如今蝶变成体育公园，公园里建有标准草皮足球场和其他各类球场，解决了附近百姓“健身去哪儿”的问题，提升了周边社区的居住品质。

这是全国各地唤醒城市“沉睡资源”，增加健身场地设施供给的一个缩影，尤其在寸土寸金的闹市区，这些“绝招”对实现“到2025年，全国人均体育场地面积达到2.6平方米”的目标，是极大的助力。

在滨海城市辽宁大连，马栏河如飘带般穿绕于城市楼宇间，河道上不时有赛艇驶过，这一现代时尚的运动场景吸引行人驻足观看。依托马栏河水资源，大连城市赛艇中心除开展专业训练和举办赛事外，还提供赛艇普及培训。因地制宜、盘活河道资源，让赛艇这一小众运动成为城市一道靓丽风景线。

“通过各种手段加强多中心、多层次、多节点的全民健身资源布局，打造现代时尚的健身场景，让体育更好地融入城市生活空间，也为城市发展增添新的活力。”大连市体育局副局长苗治文说。

## 互联网赋能 升级健身“软”服务

在南京街头的全民健身点，如果你仔细观察，就会发现每台户外健身器材都贴有二维码标签。近年来，江苏、上海等地正尝试通过互联网手段破解公共体育场地设施管理难、管理成本高的问题，“扫码报修”日渐普及。

在江苏，居民现可通过“江苏体育”小程序获取本地区的场地设施、周边站点精准分布，遇到设施故障可“一键报修”。江苏省体育局局长陈少军介绍，为让健身器材持续良性运转，江苏省搭建全民健身设施管理维护信息平台，收录全省近60万件室外健身器材，切实解决室外器材长期管护不到位的痛点，为老百姓提供高水平的全民健身公共服务。

同样是二维码，浙江省“环浙步道”沿线路桩顶端上的二维码却有着不一样的用途。

“环浙步道”长达2300公里，串联起浙江省域的山水景观、古道村落、人文历史，吸引了众多户外运动爱好者前往。

打卡，是浙江大众体育的一张名片。记者在宁波市奉化区“环浙步道”甬山段看到，步道沿线每500米设有路桩，扫描顶端二维码可享受贴心的“向导”服务，获取当前位置、路况构成、人气路线等信息，还可以打卡记录足迹，自助参赛。

随着民众健康意识的增强，对科学健身也有了更多需求。全国各地正加强“体卫融合”，持续推动体育资源和医疗资源整合。

宁波市体育科学研究所不仅为职业运动员提供专业医疗保障，也面向公众提供科学健身指导和运动损伤康复等服务。常州市体育医院以运动康复为特色，自2016年开诊以来，门诊量以每年近30%的幅度增长。

体育是提升人民生活幸福感的重要媒介。在陈少军看来，“场地设施建设运营维护管理两手都要抓，不断推动构建更高水平的全民健身公共服务体系，让老百姓享受体育之美、体育之乐”。

（据新华社北京4月23日电）