

推动全民健身与全民健康深度融合 体卫在行动

本报记者 部国华 林剑

在上海杨浦殷行社区运动健康中心,62岁的岑雪芳前几天刚完成了体质检测,激动地向社区运动健康师展示“优秀”的数据,并咨询新的健身方案。“我之前有高血压,医院给我开了运动处方,让我到殷行社区运动健康中心进行运动干预治疗。”岑雪芳说,现在血压降低了,但还是每天坚持来锻炼,增强自我健康管理意识。

大数据数字化管理和医医融合,让上海、杭州、温州等地群众真切感受到“运动是良医”的理念,通过科学有效的运动,让健康体魄、幸福生活触手可及。

体重管理不是一“减”了之

“一个月,从202斤减到174斤,整整减去28斤。”6月5日,家住上海的朱斌来到上海方塔中医医院体重管理门诊复诊,对自己的减重成绩非常满意。相对于减掉的体重,更让朱斌骄傲的是强化了运动促进健康的意识。

随着年龄增长和生活习惯的改变,夜宵吃得多了,朱斌近年来体检发现很多指标不合格:内脏脂肪205、BMI(身体质量指数)31.2、胰岛素也超标……体重管理门诊的医生为他量身定制了治疗方案——通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式,

使朱斌的体重得到有效控制。朱斌开心地说,体重减轻,不仅让他回归健康,还能经常监测身体状况,形成有效的锻炼计划,真切感受到减重不是一“减”了之,还要配合科学的理念和方法。

一段时间以来,上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召,开设减重门诊、健康门诊,社区医院也积极参与到体重管理的布局中。在殷行社区卫生服务中心的运动干预门诊,通过精准测量成年人17项体质指标,生成体测报告和科学健身建议。所有测试数据同步至个人健康档案,支持长期追踪身体变化,真正实现“用数据管理健康”。

长者运动之家让群众广泛受益

近年来,上海研究制定运动促进健康三年行动计划等专项规划,体育部门与民政、卫健、工会等部门协同建设长者运动健康之家、智慧健康驿站、市民(职工)健身驿站,探索多样化运动促进健康服务模式。

在上海徐汇康健街道社区运动健康中心长者运动健康之家,体质检测、科学运动相辅相成。“只要扫码就能检测自己的身体状态,形成健康档案,这里还有社区医生定期坐诊。”70岁的施宝民通过检测发现自己肌力差,就在长者运动之家利用器材锻炼,不仅收获了健康,还获得更多的满足感。

“这里就是我的第二个家。”市民刘梅玲基本每

天都来这里进行腿部康复锻炼。很巧,当天社区的指导医生正是她在医院的主治医生石承主。石医生针对她的锻炼情况进一步优化了锻炼建议。“这里真的很方便,让我们乐享晚年。”刘梅玲说。

体育和康养的结合,给老年人带来更多便利。在上海杨浦殷行社区长者运动健康之家,66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼,工作人员紧盯着大屏幕,为他调整运动量。“只要不下雨,我每天都要到这儿锻炼。”在宋启传看来,这里不仅是锻炼场所,也是他主动融入社会、主动健康的平台。

上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据显示,截至2024年底,上海市累计建成长者运动健康之家174个,实现16个区全覆盖。前往长者运动健康之家的老年人中,50.92%的人心肺功能得到改善,35.04%的人肌力水平得到提升,33.06%的人身体平衡性得到增强,大部分人的血压、睡眠质量、精神面貌等方面都有提升。跟踪研究显示:在65岁以下群体中,干预组居民的医保支出平均下降15.28%,减少1193元;在65岁及以上人群中,干预组居民的医保支出平均下降10.6%,减少1590.90元。

在浙江温州,好社区百姓健身房进行了改造升级,建起长者运动之家和青少年锻炼场所,实现全龄覆盖,还通过安装芯片实现健身器材智能化。

(下转第二版)



樊振东在比赛中发球。

新华社记者 杨世尧摄

乒超联赛第一阶段收官

山东魏桥深圳大学领跑积分榜

本报讯 2025赛季中国乒超联赛常规赛第一阶段6月11日在河北雄安体育中心体育馆收官。山东魏桥、深圳大学以全胜战绩分别领跑男团、女团积分榜。

男团方面,山东魏桥6战全胜积12分领跑,汕头明润以3胜3负积9分排名第二,黄石基地、上海地产集团、四川丰谷、安徽中程单招基地4支队伍以3胜2负积8分紧随其后。女团方面,深圳大学以2战全胜积4分领跑,山东鲁能、上海龙腾、黄石基地、华东理工大学全部为1胜1负积3分并列第二。

当日比赛,山东魏桥在上午场派出王楚钦、梁靖崑和中国台北选手林昀儒出战。他们3比0战胜汕头明润,依旧最早“下班”。林高远坐镇的汕头明润在晚间比赛中,耗时205分钟以3比2艰难赢下山东鲁能。

上海地产集团当日迎来两场硬仗。上午场比赛,樊振东、赵子豪、周恺组成的阵容3比1击败林诗栋、向鹏、薛飞出战的黄石基地。樊振东再次为队伍独得两分,先后以3比2险胜林诗栋、3比0力克薛飞。晚间比赛,上海地产集团由樊振东、赵子豪、赵钊彦迎战黄友政、林昀儒、周启豪组成的山东魏桥。最终山东魏桥3比1取胜,延续全胜战绩。值得一提的是,樊振东此次乒超联赛出战4场共7盘比赛,全部获胜,并且其中3场比赛都是为球队独得两分。

此外,安徽中程单招基地先后以3比2险胜江苏中超电缆、3比1战胜先锋乒羽陈静俱乐部。四川丰谷以3比1同样的大比分先后击败先锋乒羽陈静俱乐部、黄石基地。

当日的两场女团较量中,深圳大学以蒯曼、覃予萱和日本选手平野美宇的阵容出战,她们3比1击败王艺迪领衔的华东理工大学。派出王曼昱、陈幸同、钱天一山东鲁能3比0轻取成都高新若水居。

(李雪颖)

纪念“发展体育运动,增强人民体质”题词73周年 全民健身主题活动持续进行——

线上赛助推全民健身热潮

与全民健身。自赛会4月启动以来,已相继开展了武术、跳绳、街舞、体育书画等20余项线上健身赛事活动,截至目前,直接参赛人数已超5万人。

依托国网S365运动健康平台举办的“奋进强国路 阔步新征程”线上健步走活动已于3月7日全面启动,活动将持续至11月30日。该活动响应“发展体育运动,增强人民体质”的全民健身号召,在6月10日加大宣传力度,鼓励健身爱好者通过S365 APP线上赛模块进行报名。健步走活动在虚拟路线上开展,总里程为2140公里,每日步行数据按照统一的虚拟步距1步(1米)计算行进里程,目前参与人数已超20万。

2025年全国妇女广场舞(健身操舞)大赛

已于4月在贵州省遵义市开幕,各省区市赛前培训及分站赛计划在9月以线上或线下方式举办,总决赛于10月在浙江杭州举办。6月10日,2025年全国妇女广场舞(健身操舞)大赛倡导各分站赛加大宣传力度,充分发挥传统媒体和新媒体的作用,多渠道、多方式宣传赛事活动,形成更广泛的传播效果。

全民健身创新参与模式

第三届全民健身线上运动会的全网媒体传播量已达32.5亿次,相关媒体报道超5万篇;赛事专题页面浏览量超过3.2亿人次,科学健身指导视频在相关平台播放量约930万次。全民健身线上运动会通过线上线下相结合的方式

持续加强人才梯队建设

不只是媒体,长期关注中国足球各级国家队的球迷也都很清楚,中国足球各级国青国少已经长达20年无缘各层级的世界杯赛场,这背后反映的问题是人才断档。从1991年龄段开始,中国的U系列男足球队长期缺少足够的竞争力,有时甚至连亚洲赛事的决赛阶段都无法打进。近年来,随着足球深化改革的全面推进,这一现象从2003年龄段球员开始有所改观,今年2005年龄段球员在U20亚洲杯的表现进一步提升。

中国男足在本届世预赛的最大发现是,多位年轻球员崭露头角。其中,18岁新星王钰栋在国足世预赛最后一战打进绝杀球,堪称整个赛期激动人心的时刻。年轻人能够脱颖而出,首先得益于该年龄段的足球人口基数明显增大,《中国足球改革发展总体方案》在推动校园足球发展等方面的效用逐渐显现,中国足协近年来持续强化U系列球队建设,都直接体现在U系列层面的成绩提升上。

以中国足协2024年发布的男足U系列国字号队伍成绩为例,U23、U21、U19和U16四支球队共参加23场比赛,取得11胜6平6负的战绩。这与此前一段时间接连无缘亚青赛和亚少赛正赛形成鲜明对比。从教练选聘到集训和比赛的安排,各支U系列队伍建设已经开始表现出普遍向好态势。不久前在呼和浩特进行的U16四国邀请赛上,中国队以2胜1平的成绩力压澳大利亚、沙特和越南夺得冠军。

然而,这样的改变对于处于竞争最前沿的国家队来说,还是来得少了一些、迟了一些,尚难以迅速支撑起竞技实力质的跃升。正因为如此,足球记者马德兴说:“我在世预赛抽签结果出来时,微博第一时间写的就是:保六争五!国足最现实的目标!”在谈到中国男足提升竞技成绩的“药方”时,多位资深媒体人在强调青训与联赛重要性的同时,都一致认为,时间是不可或缺的“药引”,急不得。

回顾本次世预赛过程,中国男足都在愈加坚定地推进新老交替工作,这在最后几轮比赛更为明显。比如年轻球员王钰栋和刘诚宇都只有18岁,即便是4年后也才22岁。但是实事求是地讲,要想让他们带领中国队在四年后挑战同样不乏青年才俊而且还有众多名将坐镇的日本、韩国、澳大利亚、伊朗等强队,仍将是非常严峻的考验。眼下更重要的是给这些年轻人营造成长空间,让他们在和亚洲同龄人的竞争中能够不掉队,同时也为更多年轻球员的成长营造良好的环境,在这方面联赛将发挥关键作用。

事实已经清晰地证明,中国足球一定要着眼于年轻球员的培养,才能真正给未来以希望。综合今年已经进行的世预赛、U20亚洲杯和U17亚洲杯,中国成年国家队无法晋级是实力使然。国青和国少则都非常可惜,但已明显拉近了与亚洲同年龄段强队的差距。更小年龄段队伍的表现很值得期待,但这需要时间。

着力提升联赛竞争力

本次世预赛,中国队面对日本、沙特、澳大利亚的6场比赛全败,说明面对强队还缺乏足够竞争力。当国足面对这几个对手时,感觉就是倾尽全力去拼也踢不到一个节奏上,效果大打折扣,这在与日本和澳大利亚队的比赛中更为明显。

(下转第二版)

式满足了群众多样化的健身需求,赛事活动的创新形式也引发人民日报、新华社、央视体育频道等媒体的关注和积极报道。

自2022年创办以来,全民健身线上运动会已成功举办三届,累计举办线上赛事500余项,参赛总人数突破

5861万人次,累计发放证书5859万张,全网传播量超150亿次。全民健身线上运动会还通过整合“线上赛事推广”“科学健身指导”“群众互动展示”“资源链接聚合”四大平台功能,累计推出1800余个科学健身指导视频,发动奥运冠军、健身达人带动群众自发组织参赛,形成“群众组织群众、群众指导群众”的参与模式,有效普及科学健身知识,培育健康生活方式。通过持续办赛,全民健身线上运动会获得社会各界高度关注和广泛参与,成为全民健身领域备受瞩目的活动,正在成为推动全民健身与全民健康深度融合的标志性载体,为构建更高水平的全民健身公共服务体系提供了数字化解决方案。