



健康定海

全民健身

共享美好生活

口 记 者 尹 倩 倩 陈 群
通 讯 员 袁 涛 文 / 摄

公园里，老人们打太极拳、跳广场舞；绿道上，年轻人悠然慢跑、骑行锻炼；球场上，孩子们三五成群，奔跑踢球，为自己的精彩瞬间喝彩。近年来，随着全民健身国家战略的逐步实施，我区出台了一系列健身政策举措，不断完善体育健身设施，为广大群众创造了更加便捷的健身条件和优越的健身环境。从线下到线上，从城镇到乡村，全民健身蔚然成风，群众的精神风貌也愈加昂扬向上。

“健身半径”日益智能化

上午7时许，在东海云廊东山段，不少市民正徒步健身，不时有健身的市民走进绿道沿线的室外智能健身房锻炼身体，这是我区致力打造“10分钟品质健身圈”新增的一处室外智能健身房。沿着奋金出入口由东向西步行约200米，便能找到这处室外智能健身房。“与普通的健身器材不同，这些智能健身器材在使用前可选择测试、训练、比赛等模式，扫描屏幕的二维码还可查看训练动作的指导视频。”市民陈成走进该室外智能健身房后，在体测中心进行了静态心率、平衡等身体能力测试，“量身定制”了运动方案，还通过器材屏幕上显示的二维码，连接微信小程序，存储了当天的体质检测数据，这样不仅可以了解自己当天的检测数据，还可查询到历史检测数据，随后他又使用了上肢肩关节双功能训练器、腿部屈伸双功能训练器等智能健身器材。他说，现在这里有了智能健身房，就像“请”进了专业化的室外健身“私教”，不仅系统解决了“科学健身”的难题，在运动的同时还可以亲近自然、呼吸到新鲜的空气，良好的运动体验让他每天都想抽出时间来锻炼，生活也变得越来越有规律。

全民健身作为一项系统工程，涉及了软、硬件等各方面，但一个关键问题是“去何处健身”，若没有运动场所作为保障，健身与运动就会成为无源之水。多个室外智能健身房的建成投用就是我区推动全民健身发展，扩大服务供给的其中一个注脚。

“‘十三五’时期，我区已基本实现城市社区‘15分钟健身圈’，打造了社区多功能运动场、笼式足球场，推进体育设施进公园。”区文化和广电旅游体育局相关负责人说，“十四五”期间，我区将打造完成“10分钟品质健身圈”，这意味着群众从家里步行10分钟，在1公里范围内就可以找到健身广场、社区多功能运动场、百姓健身房、健身步道等便民体育设施。同时，在数字化改革的背景下，将健身器材逐步升级到2.0版本的智能健身器材，并根据周边市民的年龄层次与健身需求选择器材类型，增设儿童友好型、老年友好型及特殊群体友好型体育设施，不断扩大全民健身的“幸福半径”。

品牌赛事显运动特色

本月，“扎根的力量”植树节公益徒步活动在环浙步道舟山段定海南环线长岗山举行，吸引了约200名户外运动爱好者及来自省外的环浙步道2300公里挑战赛参赛选手踊跃参加。“参加这样的活动真开心，既锻炼了身体，又为美化环境出了力。”六年级小学生潘柯羽在家人的陪同下参加此次活动。登上长岗山走进先锋林后，他和家人一起挖坑、搬运树苗、扶直培土，共同栽下了桂花树的树苗。他说，来参加此次活动的同龄人很多，他还结识了很多新朋友，以后路过长岗山闻见桂花香，还能想起这段美好的回忆。

在采访中记者了解到，此次公益徒步活动是“神行定海山·约定海那边”徒步登山活动的特别专场，将徒步与植树造林相结合，进一步倡导绿色、低碳、健康、环保的生活方式。自2

月1日至9月18日，来自全国各地的10支挑战队伍分别从杭州、宁波、湖州、舟山等地出发，向环浙步道发起挑战。“环浙步道”主线贯穿10个设区市，37个县（市、区），串联起了浙江省域的山水景观、古道村落和人文历史等，不少参赛选手都说舟山段的步道风景好，安全保障也十分完善。”舟山市黑水社体育文化发展有限公司是此次公益徒步活动的执行单位，该公司负责人韩欣海欣喜地说，这也为我区徒步路线的打造和后续活动的开展积累了丰富经验。

近年来，我区充分依托海岛美景、古村古道、人文历史等独特资源和良好的生态环境，建成全国首条海岛国家登山健身步道，为“运动热”添了一把火，到步道锻炼成为越来越多定海人生活的“新常态”。依托这一独特资源，我区不仅成功打造了“国字号”精品体育赛事品牌“神行定海山”，积极举办山地越野、绿道穿越等赛事活动，还充分发挥文化、体育、旅游的融合优势，以“体育竞技+旅游体验”的方式，推动“户外运动+旅游”新业态不断发展壮大。“神行定海山”户外运动品牌赛事于2020年入选省重点培育品牌体育赛事名录库，让更多的人领略定海好风光、感受定海海岛乡村魅力、体验大自然带来的生活乐趣。”区文化和广电旅游体育局相关负责人告诉记者，接下来，我区将持续擦亮“神行定海山”赛事品牌，通过登山、徒步、毅行等运动方式不定期举行系列活动，营造浓厚的全民健身氛围，带动海岛居民亲近户外，走向健康。

体质监测为健康“把脉”

“双臂伸直，像驾驶小飞机，笔直往前推。”“绕过前面的桩子，再跑回来。”在海娃幼儿园，“活力定海”国民体质监测活动正在进行。幼儿在老师和体质监测人员的引导下，有序进行身高体重、立定跳远、走平衡木、折返跑等项目的指数监测，整个过程轻松愉快。“这所幼儿园有190人参与此次幼儿体质监测，年龄和男女比例都进行了合理分配，以便系统掌握我区3至6岁幼儿的身体形态、机能和素质。”体质监测人员边说，边将当天的监测数据上传至国民体质监测中心。后续，相关部门将根据分析统计的结果，科学地指导幼儿园开展体育活动，促进幼儿身心健康发展。

开展国民体质监测，让群众获得科学健身指导服务，是全民健身和全民健康深度融合的具体表现。近年来，我区坚持“科学、规范、安全、便民”原则，积极倡导科学健身，持续、长效地推进国民体质监测与健身指导服务，不断完善国民体质监测制度，定期开展国民体质监测工作。去年，共完成国民体质监测1597人，涵盖全区11个镇（街道），其中成人部分1217人，幼儿部分380人。通过测试，更好地为群众提供针对性的运动健身项目和科学合理的健身指导。

“体质监测分为幼儿、成年人及老年人三个阶段，测试内容包括身体形态、身体机能和身体素质等类型。”据区文化和广电旅游体育局体育发展中心工作人员介绍，国民体质监测作为保障群众健康的重要抓手，在不断推动全民健身与全民健康深度融合，提高群众的科学健身意识中起到了积极作用。为保障测试工作有步骤、有计划地开展，该局与各镇（街道）密切配合，建立健康监测台账，严格控制同一时段测试人数，确保测试工作安全有序开展。同时，在完成所有监测项目后给出体质“综合评价”报告，依据具体情况给被测试者开出适合并能够改善其体质的“运动处方”，指导其如何正确参加体育运动健身。后续，该局还将通过举办“活力定海”系列赛事，进一步提升群众的健康生活和科学健身意识，引导群众积极参与体育健身活动，真正享受到“体育惠民”的好处。

