

江苏动员和组织省属体育社团 积极投身疫情防控 广泛开展居家健身

本报记者黄夕寅报道 为应对江苏当前严峻的疫情防控情况,3月21日,中共江苏省委、省体育局联合印发了《关于动员和组织省属体育社团党员会员积极投身疫情防控 广泛开展居家健身的通知》(以下简称《通知》),要求各省属体育社团党支部,根据中央、省委和省体育局疫情防控部署要求,动员和组织党员干部投身疫情防控工作,进一步落细落实疫情防控各项措施,让党旗在疫情防控一线高高飘扬,坚决打赢疫情防控阻击战。

《通知》首先明确各省属体育社团党支部要主动扛起疫情防控政治责任。各省属体育社团党支部要切实扛起疫情防控政治责任,组织党员干部认真学习贯彻3月17日习近平总书记在中央政治局常务委员会会议上的重要讲话精神,充分认清当前疫情防控的复杂性、艰巨性、反复性,毫不放松抓好疫情防控这项“国之大者”,把疫情防控作为做好全部工作的前提和基础,把战胜疫情作为扛起“争当表率、争做示范、走在前列”光荣使命的重要检验,进一步坚定信心、坚持不懈,带头做到守土有责、守土尽责,切实把思想和行动统一到习近平总书记关于疫情防控的重要指示精神和中央决策部署上来,以实际行动捍卫“两个确立”、做到“两个维护”。

《通知》提出,各省属体育社团党支部要深入一线发挥先锋模范作用。省属体育社团党支部要切实发挥组织功能,广大党员要坚持“我是党员我先上”,大力弘扬伟大建党精神和伟大抗疫精神,充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,真正做到党旗飘在一线、堡垒筑在一线、党员冲在一线。各省属体育社团党支部要在做好自身疫情防控工作的前提下,



居家健身

充分利用与社区共驻共建、党建联盟等载体,主动与结对社区对接,协助做好动员排查、轮班值守、核酸检测、维持秩序等工作;要鼓励所属党员干部到单位驻地或居住地街道(社区)报到,当好党员志愿者,以实际行动影响和带动基层群众增强信心、战胜困难,充分展示江苏体育社团人的良好风貌。

《通知》强调,各省属体育社团党支部要带头执行疫情防控各项规定。省属体育社团全体党员、会员要带头遵守政治纪律和政治规矩,严格落实意识形态工作责任制,不信谣、不传谣、不造谣,主动协助做好舆论引导工作,弘扬主旋律,凝聚正能量。要带头严格落实疫情防控工作部署和政策要求,教育引导家人亲属规范做好各项防疫规定,加强个人防护,发现疫情主动报告、主动隔离、主动就诊。清明期间带头开展“云祭扫”,做到少流动、少接触、少聚集,非必要不离宁、不前往已有阳性感染者报告的地区。倡导无禁忌症、符合接种条件的党员带头接种新冠疫苗和加强针,做到应接尽接。

《通知》要求,各省属体育社团党支部要广泛宣传开展居家科学健身。深入贯彻落实习近平总书记关于疫情防控重要指示精神,积极响应局党组部署要求,充分发挥社团深入基层、密切联系群众的优势,立足岗位、主动作为。各社团要结合项目特色积极开展线上体育活动,普及科学健身方法,带动更多群众参与居家健身,养成科学健身习惯,继续探索并创新疫情防控常态化下全民健身和赛事活动的新举措、新模式。采用多种形式加强疫情防控科普宣传,普及疫情防控要点和科学健身知识,为筑牢疫情防控安全防线做出贡献。

省体育局第三党支部 助力纾解果农之困

本报讯 近日,随着南京市疫情防控措施动态升级调整,八卦洲的果农们犯了愁,草莓成熟期遭遇采摘游客骤减,果农所种的大量草莓陷入滞销境地。

3月21日,得知果农的困境后,省体育局第三党支部联合省体总秘书处党支部、省社会体育管理中心党支部、省棋牌运动管理中心党支部、省体育彩票管理中心党总支、省体育竞赛管理中心党支部、省体育装备中心党支部等多家党支部开展爱心购买行动,帮助果农减少损失,渡过难关,助力果农走出滞销的困境。

省体育局副局长熊伟带头参与到爱心购买的行列中,各支部书记积极主动帮忙“揽客”,党员们纷纷伸出援助之手,仅仅1个小时的时间,价值3960元的草莓就被抢购一空。

疫情当前,群众的生产生活面临新的考验,下一步,党员们将积极响应省体育局机关党委号召,深入社区开展疫情防控志愿服务,以实际行动帮助基层群众增强信心、共渡难关,为打赢疫情防控阻击战做出贡献。

省广场舞协会公益培训 转战线上

本报讯 根据当前新冠肺炎疫情防控实际,为了进一步做好推进江苏省广场舞公益培训进社区进乡村活动,鼓励广场舞大使宅家锻炼,学舞秀舞,愉悦心情,做好新冠防控,推进全省广场舞大培训、大推广、大提升,营造“喜迎二十大,幸福舞起来”的浓厚氛围,江苏省广场舞健身舞运动协会于3月22日至4月12日,每周二、周五14:00—15:30在“江苏广场舞”平台教学课堂栏目进行线上直播公益培训活动。

3月22日举办的首堂线上培训课程,吸引了近7000名广场舞爱好者参

与,受到大家热烈好评。参与者在线上学习中针对不太清楚的问题,随时可在网络上提问,教学老师均在现场进行解答、示范。学员学习认真,提问及时;老师一步一步解释仔细,不厌其烦。由于大家学习认真,热情高涨,本课时甚至延迟了近半小时才下课。

据了解,接下来,还将于3月25日(周五)、3月29日(周二)、4月1日(周五)、4月5日(周二)、4月8日(周五),各个下午2:00—3:30分别由刘荣老师、李超老师、汤晓芳老师教学。

扬子体育报

公共体育周报

主办、主管单位: 新华报业传媒集团 全国统一刊号: CN32-0054 邮发代号: 27-822 2022年3月24日 总第1342期

江苏省体育局



让数字科技成为健身“标配”

详见2版

数字科技、5G网络
赋能健身步道智慧升级

详见2

谁在助力健身步道
智慧化升级

详见3

体育培训规范化
仍在路上

详见4

数字科技、5G网络 赋能健身步道智慧升级

随着全民健身战略的不断推进，健身步道已悄然成为城市居民生活的“标配”。随着老百姓对科学健身的需求不断增加，速度、步数、能量消耗等实时监控数据，成为老百姓对健身步道智慧化升级提出的新要求。在建设健身步道过程中，江苏各地不仅注重数量和里程的增加，更注重品质和服务的提升，从“标配”到“高配”，让步道变得更智能，更加人性化，努力为群众提供更优质的健身环境和更贴心的健身体验。

数字科技赋能 智慧步道融入云计算等新技术

加快推动数字技术与体育民生的融合发展，提高体育民生的数字化、智能化、科技化水平，有助于赋能全民健身、体育产业的高质量发展。近年来，江苏积极推动社区、公园步道和沿江、沿河、沿湖、沿山步道信息化建设，不断提升智慧化全民健身公共服务能力。扫一扫二维码，就能一边运动，一边实时掌握时长、距离、能量消耗等运动数据，让运动更科学。

与传统健身步道不同，智慧步道通过科技与运动相结合，升级传统健身步道，以人们最关注的应用场景为切入点，让健身群众真正感受到科技带来的便捷。以无锡环尚贤河全民健身步道为例，该步道位于无锡经济开发区尚贤河湿地公园内。步道总长4.5公里，宽5米。沿线配置了智能健身

路径和交互大屏，健身市民可即时掌握运动时长、当日步数、消耗卡路里、步道用户排名等信息，由大数据云平台提供健身指导，为运动增添了更多趣味性和社交性。

无独有偶，常州紫荆公园的健身步道同样非常“智慧”，当地体育部门在此建成了一条智能步道，围绕公园一圈，全长1200米。健身者只要下载一款App，在这条步道上散步就可以进行即时排名，而且每走一段距离，步道边的能耗指示牌就会提示走了多少米，消耗了多少卡路里，还提供项目建议，从而更加科学地进行锻炼。该体育局相关负责人说，“希望通过智慧健身步道的功能，促进市民良好运动习惯的养成。”

作为省会城市，南京也在积极开发升级智慧步道。以聚宝山体育公园为例，在该公园的核心区，建有一条智慧健身步道，步道沿途有湖泊、湿地、树木、花草等，四季有不同的风光。全程设有多个智能屏幕，能帮助游客测量自己的步行速度、心率、步行距离等信息。一位周边居民非常满意身边有这样的设施，“自从家门口有了这条健身步道，再也没去过健身房的跑步机上跑步了，在这里健身能让自己和大自然结合在一起，同时数据也能实时监测，体验感真的很棒！”

5G网络赋能 普通人跑步也可以大数据分析

5G网络，不仅在智能制造领域，更多体现在民生方面越来越多的应用。国家发改委曾明确表示，“十四五”时期将引导各地对健身设施进行智慧化改造，在健身设施中嵌入5G网络和配套设施，打造智慧体育公园、智慧体育馆、智慧健身步道等。江苏体育部门积极引导，创新探索“5G+体育”新模式，不断提升百姓幸福指数。

以盐城中华海菜园里的健身步道为例，该步道属于封闭式健身步道，5公里沿途分别设置了2个AI智慧步道数据大屏和8个AI人脸、肢体识别杆，运用AI人脸识别技术，通过移动5G高速网络提供人脸识别、智慧计算、大数据分析等功能。用户可以通过对比每次锻炼后的数据，随时调整健身计划，使体验者感受到智能个性化所带来的健身享受，让健身锻炼变得更加科学和贴心。“消耗了多少热量、能量代谢当量、运动里程、跑完马拉松所需耗时、当日运动时长以及历史运动信息都可以一目了然。”当地的资深跑友张威说，他现在几乎每周都会和跑友相约在这里跑上一段时间。

作为今年省运会的举办城市，泰州

赋能赛事活动 进一步提升公共体育服务水平

“十四五”规划明确要求提高全民健身公共服务智能化、信息化、数字化水平。健身步道作为大众健身的重要高频载体，是实现全民运动健康和普及大众健身的基础设施。

江苏省政府连续多年把健身步道建设纳入民生实事。数据显示，目前江苏健身步道总长度已超过13000公里。为提高这些步道的使用率，省体育局、省体育总会连续6年进行最美跑步线路评选活动，选出100多条最美健身步道，所有获奖步道均作为网络全民健身

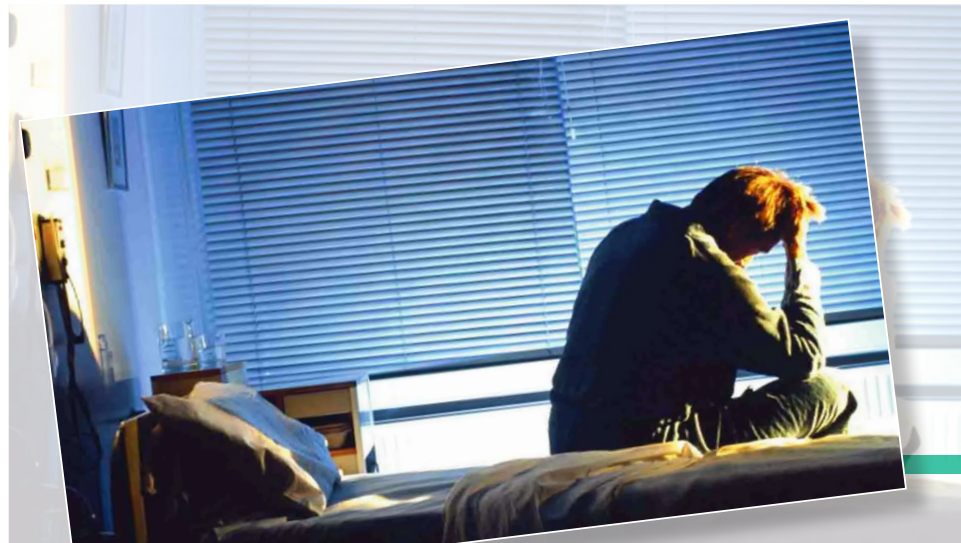
运动会健步走项目比赛指定场地。值得一提的是，通过活动后台数据的对比发现，智慧步道日活率比普通健身步道高出很多。

以淮安为例，网络健步走大赛在淮安新增了8条智能步道，健身群众参与度、日活率明显增高。当地的徐女士告诉记者：“参与活动，既能督促自己运动健身，还能体验到线上打卡互动PK的乐趣，非常有意义！智慧健身步道能实时关注自己的身体状况、运动排名等数据，这对于我们普通老百姓来说更

有获得感、体验感！”

公共体育服务与体育民生息息相关。一个更宜居、更绿色、更有幸福感的城市，需要健身步道等“慢行系统”。省体育局群体处相关负责人表示，“将继续通过智能科技推动体育民生进一步高质量发展，调动人民群众参与体育运动的积极性、主动性，提升参与度。2022年，江苏继续加大智慧健身步道的建设工作，让更多百姓感受体育带来的美好生活。”

(稿件来源：江苏省体育局群体处)



3月21日是世界睡眠日。你知道吗？在每5位睡觉时打鼾的人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停，如得不到重视，可导致高血压、糖尿病、情绪改变等全身损害，甚至引起猝死等更大的风险。同样是打呼噜，哪些人更容易患睡眠呼吸暂停？出现什么样的情况要及时就诊？如何判断自己是否已经被这个睡眠“杀手”盯上了？

当心！睡眠杀手出没

这样的呼噜声 真不是睡得香

的鼾声；第三，病人家属经常这样描述“憋得满头大汗、还蹬胳膊蹬腿”，但翻身，马上又鼾声如雷。

不仅如此，如果睡眠期间总有口舌干燥、床头需要备水的情况，是打呼噜张口呼吸造成的，也要提防是睡眠呼吸暂停综合征。

30到50岁之间 呼吸暂停青壮年居多

据统计，我国有近1/4的成年人存在睡眠呼吸暂停，其中4%~5%程度比较严重、需要接受治疗，但这部分患者的就诊率和治疗率并不高。

韩芳介绍，大众普遍认为打呼噜不是病，没有把它与疾病联系起来。很多患者往往是以糖尿病、高血压、牙齿不齐等症状去就医，并不知道这些可能是睡眠呼吸暂停综合征的并发症。

韩芳提醒公众，睡眠呼吸暂停这个“夜间杀手”作为一种慢性进展性疾病，比没有该病症的人群猝死率高出3倍。但很多人并不重视，尤其危害的是年富力强养家糊口的青壮年。临床调查发现，65岁以上这类病人反而少了，最严重的多在30~50岁之间。

睡眠中的呼吸暂停大多发生在饮

出现这些情况 记得去医院做筛查

那么出现什么情况，就需要去医院诊治？如果病人出现了明显的呼吸暂停，造成明显的缺氧表现，继而身体产生各种各样的损害，比如高血压、糖尿病、内分泌紊乱、情绪的改变、精神上的障碍等，就说明这个病人是需要干预的，就需要在医生的指导下先进行筛查，确诊后规范治疗。

过去，当病人有睡眠打鼾或呼吸暂停的情况时，医生需要通过夜间的睡眠呼吸监测对患者进行筛查。传统的多导睡眠呼吸监测仪器由于线路多、操作复杂，需要监测一整晚，因耗时长，不少患者需要等待很长时间才能安排检查。

近年来，小巧便携、可穿戴的“血氧饱和度呼吸睡眠监测仪”已经在睡眠中心、鼾症筛查中心、体检中心大显身手。它被用于统计氧减事件、氧减指数，来初步筛查，以便及时发现睡眠呼吸暂停综合征。比如，指环式脉搏血氧饱和度和监测仪，就像一枚戒指戴在患者手指上，可以轻松获取“血氧饱和度”信息，大大提高了筛查便捷度。

酒、长期过劳、肥胖等人群。韩芳认为，这个病多见于40岁左右的中青年人，与该年龄段通常上有老、下有小，经常喝酒应酬、出差，起得早睡得晚有关。此外，由于生活水平的提升，更多人开车多于走路，运动量不足，加之工作压力较大导致肥胖。

经常打呼噜 孩子会变丑

此外，需要给家长们提个醒，孩子打鼾，也要引起足够重视。因为健康的儿童很少打呼噜，出现打鼾就是身体发出的危险信号，可能就是睡眠呼吸暂停综合征。

正在生理发育期的儿童如果长期打鼾，很有可能发生面部轮廓的改变。孩子由于长期张口呼吸，不太用鼻子呼吸，因鼻腔长时间得不到气流的刺激，造成鼻腔的发育不全，致使鼻腔、口腔之间的上腭高拱、前突，继而出现两眼间距增宽、鼻梁塌平、口唇增厚、牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等面部发育变形变丑的“腺样体面容”。

所以，家长应及早带孩子就医。孩子打鼾早期无需手术，通过佩戴无创的呼吸机和口腔矫治器治疗。

倒春寒会偷袭你的膝关节

接连的降温完全应了“倒春寒”的说法，不过也正符合初春时节的特点——早晚温差大，忽冷忽热，阴晴不定，不好调理穿衣指数。此时虽阳气萌发，万物复苏，但残余余威尚在，剑锋所指，寒气逼人。

所谓“春寒料峭，冻杀年少”，就是说年轻人凭借身体，不在乎老话“春捂秋冻”，早早轻衫薄衣，会美丽“冻”人。

初春虽气温上升，但冷空气仍是频繁，且风速较大，特别容易导致身体热量的散失。皮肤血管收缩，肌肉痉挛，关节僵硬，失去正常的灵活

性。如果长时间暴露在寒冷中，肌肉和关节都可能受到损伤。

虽然现代科学并未找到寒冷导致关节受损的直接证据，但有不少研究指出，寒冷、低气压、潮湿会引起关节疼痛。俗谚说“春冻骨头秋冻肉”，稍不留神即遇冷风刺骨，所以还是要注意保暖。

中医认为关节为筋骨之会，就是筋和骨会聚的地方。特别是膝关节，为人体最大的关节，是下肢负重和运动的核心，具有骨多而肉少，筋多而脉少，皮薄而脂少特点。膝关节由于缺少血脉的温煦和皮肤肌肉的保护，

容易受到风寒湿邪的侵袭。如果过早地穿着短衣薄裤，人又阳气不足，风寒湿邪气乘虚入侵，痹阻在关节内就会导致关节“痹症”，也称风寒湿痹。它会造成长期慢性的关节畏寒疼痛，影响正常的生活和活动。

有骨性关节炎和风湿性关节炎的患者对气温变化特别敏感。《易经》中有言：“同声相应，同气相求”，说的就是痹阻在关节内的风寒湿邪会与外界的风寒湿气相呼应而引发疼痛，尤其气候变化很大的“春分”和“秋分”时节。所以这两类人是不会轻举妄动的，一定“捂”得严严实实。





居家也可以快乐锻炼

近期,为了配合疫情防控,所有人的活动范围都大大缩小,不能去球场肆意挥洒汗水,也不能去游泳馆享受水中健身的乐趣,更没法去健身房快乐撸铁了。在这种居家时期,要怎么继续我们的锻炼计划呢?除了有氧和力量锻炼,还有很多有趣又有效的锻炼方式,可以锻炼到我们身体各项身体素质,包括柔韧性、平衡、反应等等。

江苏省体育科学研究所 叶碧璇

防摔抗衰——平衡锻炼

随着年龄的增长,特别是进入中年之后,人的各种机能和身体素质会逐渐下降。人到老年,平衡能力逐渐衰退,很容易跌倒。有调查结果显示:30%的65岁以上老人和50%的85岁以上老人每年至少发生1次跌倒,4-15%的跌倒会造成重大伤害。因此,尤其对于老年人来说,需要加强平衡能力,减少跌倒发生。

(1) “金鸡独立”

站立位,向两侧伸直双臂,抬起左腿并屈曲,坚持5-10秒钟,重复5次,然后轮换右腿。等这个动作熟悉后,可以增加难度,闭眼做这个动作,并且独立动作逐渐延长。老年人做这个动作的时候注意要在家人保护下进行。

(2) 脚跟碰脚尖行走

两脚同肩宽站立准备,开始后移动一只脚迈步,移动脚脚跟向前触碰支撑脚脚尖,使前后脚保持在一条直线上,两脚交替移动向前走。行走过程,双侧臂平举或一侧手臂自然下垂,另一手扶墙或利用其它物品保持平衡。完成动作过程中,保持身体直立姿态,行走15-30秒,练习1-2组。在保证安全的前提下,可减少行走过程中的辅助,逐渐增加练习的难度。老年人注意需要在家人保护下进行。

(3) 单脚高抬腿拍手

单脚站立,另一只腿抬高膝盖弯曲成90度角,双手举过头顶,双手合十。然后身体前倾并在抬高的腿下拍手。连续在头顶和抬高的腿下方拍手12次,接着换另一条腿重复以上动作。如果做这个有难度,可以选择在头顶上方拍手时,把腿放回地面。老年人注意需要在家人保护下进行。

身心舒畅——柔韧锻炼

柔韧性是可以通过锻炼来改善的。对于年轻人来说,柔韧锻炼可以减少长时间久坐带来的身体不适,保持良好的体态姿势,预防损伤和慢性劳损的发生;对于老年人来说,可以保证日常生活所需的身体活动度,提高生活质量。花几分钟的时间做些简单、轻松的伸展运动,还是释放压力的好方法。

(1) 肩部伸展

双手十指交叉,手掌朝向天花板。双臂向上伸展。保持住,进行2-3次深呼吸。



(2) 胸部伸展

双手背在身后握住,胸往外扩,同时抬起下巴,保持住,进行2-3次深呼吸。

(3) 背部拉伸



(4) 大腿前侧拉伸

两腿前后分开成弓步,左腿在前,右膝着地,小腿贴着地面,屁股向前移,保持10-15秒,换另一侧。



双脚打开站立,与腰同宽。将双臂打开,与肩同宽,然后将双手搭在椅背或者其他支撑平面上,慢慢呼气的同时将上半身尽量往下压,保持10秒钟后,再一边吸气一边回复原位。



(5) 大腿后侧拉伸

直立,右腿抬起放在适合自己高度的固定物体上,身体可适当前倾,保持腰部挺直,保持10-15秒,换另一侧。

柔韧锻炼小贴士:

(1) 任何有急性损伤或者

其他运动禁忌症的人慎做;

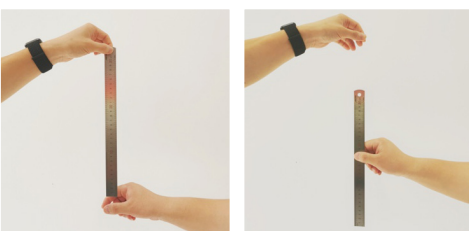
(2) 整个锻炼过程中要缓慢进行,达到能活动的最大范围即停止,不需要挑战极限;

(3) 锻炼过程中需要配合呼吸,不要憋气。

互动游戏——反应能力锻炼

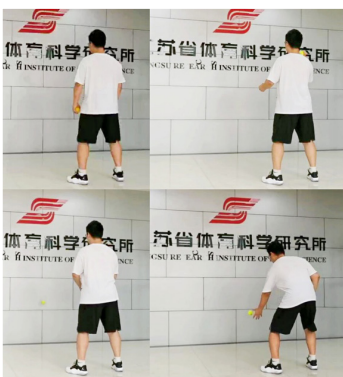
反应是机体对事件或者刺激的应答,对刺激做出的应答时间短即反应速度。反应时越短,反应速度快;反应速度快,应变能力强的,就可以轻松应对突发事件;反应速度快,不仅是很多体育项目制胜关键因素,也是日常生活、生存必不可少的能力之一。

(1) 标尺测试



让同伴将尺子垂直放在您面前,差不多与胸部平齐。将拇指和食指放在标尺底部的两侧,不要接触它。当同伴放下尺子时,用手指抓住它,注意它下落的距离。距离越短,说明反应就越快。这一项锻炼可以作为测试,也可以作为反应的练习来进行。

(2) 墙壁抛掷球



每只手拿着一个网球,站在离墙一米多远的地方。用惯用手将球扔向墙壁,让它落到面前的地面反弹回来。快速将第二个球传到惯用手,然后用非惯用手接住第一个球,同时将第二个球扔到墙上,重复、投掷、传球和接球。可以通过添加第三个球以增加难度。抛掷球时需注意安全,不要碰到自己或者其他人、财、物。

谁在助力健身步道智慧化升级

通过本报本期2版的特别报道,大家一定能够清晰地感受到,如今的江苏正依托着数字化、智慧化的方式,努力为人们提供更优质的健身环境和更贴心的健身体验。值得一提的是,要想实现这种体验感上质的飞跃,不仅仅需要体育主管部门与各相关部门同步协调,不断规划建设完善硬件设施,也需要江苏体育在各个领域的飞速发展作为支撑,对江苏体育的综合实力有着极高的要求。本文就将带领读者走进江苏智慧化健身的幕后,去探寻那些促使江苏群众体育发展更进一步的“幕后推手”。
本报记者黄夕寅报道

江苏智造扛起数字转型大旗

国家发改委曾明确表示,“十四五”时期将引导各地对健身设施进行智慧化改造,在健身设施中嵌入5G网络和配套设施,打造智慧体育公园、智慧体育馆、智慧健身步道。而江苏要实现这一目标,离不开江苏智造的推动与助力。

记者查阅最新数据公告后发现,2020年江苏省体育产业总规模(总产出)为4881.80亿元。其中,虽因受到疫情影响,全省体育场地和设施管理的总产出和增加值较2019年分别下降16.6%和21.2%,但伴随着人们的健康意识进一步增强,对体育用品需求增加,全省体育用品及相关产品制造总产出却较2019年有10.0%以上增长,达到2276.39亿元,占全年总规模的46.6%。对此,相关领域专家表示,体育领域的江苏制造不仅抓住了机遇正加速发展,而且也在更进一步扩展江苏智造的能力与实力。

“健身器材行业目前走向‘定制至上’的智能化时代,最近这几年我们一直在发力研发相关产品。智慧化智能步道就是其中之一。”作为国内健身器材生产领域的领军企业,江苏康力源体育科技股份有限公司有关负责人在接受记者采访时就表示,目前该公司推出的智慧健身步道,正是在传统健身步道基础上,融合了蓝牙定位、人脸识别、数据记录等物联网技术,以智慧互动大屏、沿途数据采集站

为主要载体,实现对运动人群全覆盖服务功能。“(智慧步道)能够为健身人群提供良好的运动体验和指导,为步道运营单位,体育管理部门等各渠道提供科学的大数据信息服务。这也符合目前江苏省内智慧化、数字化健身步道建设的需求。”

值得一提的是,在康力源这样的传统制造企业发力转型智慧化器材硬件之外,依托“互联网+体育”的深度融合,江苏也在近年来涌现出了一批以提供“一站式”智慧体育解决方案为卖点的服务商。“我们公司的主要理念是,运用新型物联网技术、生物识别、视频监控、运动人数监控、导航定位、数据加密传输等现代化信息技术,实现智能体育设施设备数据的获取与传输,致力于智慧场馆、智慧体育公共服务平台与大数据服务平台的研发与产业化。”无锡棱光智慧物联技术有限公司有关负责人告诉记者,目前该公司的智慧体育项目已遍及20个省份、55+个城市,全国200+体育场馆,为全民健身运动人群提供服务1000万+人次。“通过在多个城市已建成并投入使用的体育场馆设施智慧化、数字化、移动化、平台化运营模式,我们相信这套智慧体育解决方案,能够让百姓参与体育锻炼更加轻松,掌上操作更加便捷,信息获取更加快速,同时也将有助于提升智慧化全民健身公共服务能力。”



医体融合让锻炼防患于未然

“去年,女儿带我去参加过一次体质监测,当时医生还给我开了个(运动)处方。现在我对照运动(处方)在家门口的步道锻炼,通过电子屏能够方便地查询和控制自己的锻炼速度、心率这些,这对于我们这些老年人来说确实很实用。”记者在走访南京一条智慧步道时,市民郭女士高兴地表示。事实上,郭女士的情况也在一定程度上代表着目前我省大部分健身人群的现实状况:既需要方便快捷的锻炼方式,也需要科学有效的健身指导。

“如今,国民体质监测成为流行,运动处方被广泛开具,体育已成为全方位、全周期维护和保障人民健康不可或缺的一环。”作为全国首个公共体育服务体系示范区,常州市体育局有关负责人在接受采访时告诉记者,近年来,常州不仅建成了全省首家体育医院综合门诊部,率先打造了集体体质能测试、运动能力评估、科学健身指导、运动损伤预防和运动康复医疗于一体的专业化“体医融合”促进健康服务平台,而且还与中国体育科学学会合作举办江苏省运动处方师培训班,联合出台常州市运动健康指导门诊建设实施意见,建成了1个运动健康促进中心和3个运动健康指导门诊,推进实施慢病运动干预研究项目。“我们希望能够以推动‘体医融合’的方式,帮助市民通过锻炼防患于未然。从目前常州市体育医院的受欢迎程度来看,显然越来越多的市民正在从中获益。”
记者了解到,常州市体育医

院是江苏省首家公立非营利性体育特色专科医疗机构,经常州市编办批准设立,依托常州市体育医疗研究所,一期为综合门诊部,是常州市基本公共体育服务体系示范区建设及体育惠民服务的窗口单位。自2016年对外开诊以来,门诊量以每年近30%的幅度增长,累计提供45.8万人次的运动损伤诊疗及康复服务,带动了相关医疗消费,医技团队也扩大至90人规模,填补了常州市运动医学与运动康复专业空白。

“目前我们已经建成了体育医院本部和五星、永红、青龙社区卫生服务中心等四家运动健康指导门诊,形成了‘一中心三站点’的布局,并且连续三年以体育惠民服务的形式,探索运动健康指导门诊‘411’的工作模式,推动‘体医融合’延伸到群众身边。”常州市体育医院有关负责人告诉记者,目前该院不仅致力于将体质测定进一步向社会宣传推广,发挥体质测定在“防治未病”中的独特作用,而且医院还通过对1050余名患有二型糖尿病、高血压、血脂异常及超重肥胖的慢病志愿者为期三个月的运动干预,帮助93%的超重肥胖志愿者指标获得明显改善,帮助90%的高血脂志愿者指标获得不同程度的改善,帮助86%的高血糖志愿者指标获得明显改善。“越来越多的智慧化锻炼设施的出现,让老百姓能够及时有效地掌握锻炼信息,我们做的就是更加精确地分析这些数据,通过开具运动处方等方式,帮助老百姓更加科学地参与体育健身。”



【聚焦青少年体育】 体育培训规范化仍在路上

自“双减”政策发布以来，体育变身热门科目，中小学提供体育类课后服务的热情和青少年参加校外体育培训的热情水涨船高。

然而，由于法律法规不配套、监督管理机制不健全、疫情冲击和理性消费意识缺失等原因，校外教育培训领域消费侵权多发、消费维权困难等现象仍然存在。而近期发布的多项有关政策规定了青少年体育培训的专业性标准，给青少年体育培训行业发展提供了有效保障。

本报记者杜明晶

培训机构缺乏对青少年的保护

近些年，青少年因为在体培机构而受到意外伤害的事件屡屡发生。

去年，台湾省台中市一个7岁男童学柔道时被摔成脑死亡。训练过程中，这名7岁的小男孩被对练男生一次次的过肩摔，之后又被教练摔了7次，期间男孩一直在呼喊，却丝毫没有引起重视；云南一4岁女孩在玩蹦床时，不幸从高处摔落，胳膊着地时肘关节严重骨折，今后难

以恢复正常；福州一女孩在攀岩时，从高处摔落，造成严重骨折。

对此，省体育局青少年训练管理中心相关负责人表示，儿童青少年身体还处于发育阶段，神经和肌肉等结构均未发育完全，力量、灵敏性、平衡性和协调性等身体素质水平较低，大量活动容易使身体承受超负荷的压力，从而导致受伤。

亟须专业性的监管

为了整治行业乱象，同时保证家长们的消费者权益，多地发布政策规范青少年体育培训这个仍处于蓝海的市场。

日前，中消协发布《2021校外教育培训领域消费者权益保护报告》，其中认为，自教育部、体育总局等有关部门根据《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，陆续出台相关监管措施并开展市场整顿行动以来，消费者权益保护程度总体上得到了明显提升。

2月9日，首个校外培训监管行政执法专门文件《关于加强教育行政执法深入推进校外培训综合治理的意见》提到，将要建立巨额罚款制度和终身禁入机制，并且提出到2022年底要建立基本校外培训监管行政执法制度；《教育部2022年工作要点》则指出要推动校外教育培训监管立法。

从这些官方政策中可以看出，校外培训监管成为2022年教育部的主要工作之一。对于没有资质的培训机构，各地的打击力度也陡然增大。

而江苏省体育局近日印发的《江苏省青少年（幼儿）体育类校外培训机构管

理办法（试行）》中也提出，教练员应具有国家认可的专科及以上学历，具备与培训项目相符的职业专业能力证明，所提供的证书可通过政府官方平台查询核实。

记者了解到，在国家体育办公厅印发的《课外体育培训行为规范》从业人员要求方面指出，执教人员应持有以下至少一种证书：体育教练员职称证书、社会体育指导员职业资格证书、全国性单项体育协会颁发的体育技能等级证书、体育教师资格证书、经人力资源和社会保障部确定的人才评价机构颁发的体育职业技能等级证书、经省级（含）以上体育行政部门认可的相关证书。此六种证书基本涵盖了市场上能够看到的各类证书。

省体育局青少年训练管理中心相关负责人表示，课外体育培训主体应每季度至少组织一次在职执教人员内部培训，培训时长年度累计不少于90个学时（45分钟计1学时）。“要把教练员当作专业技术人员来看，国家要求专业技术人员每年度培训不能少于90个学时，教练员也不能‘只吃老本’，每年要有一个与时俱进的培训和学习过程。”



泰兴省运会比赛场馆提升改造工程接近尾声

育馆内的大屏进行招投标。”

泰兴市体育中心作为省运会比赛场馆之一，届时将承办排球、足球、体操、艺术体操和少儿体适能五个项目的比赛。为了给运动员提供标准的比赛环境，泰兴市去年就启动了体育场馆提升改造工程，安防系统、消防系统、灯光系统已经改造升级到位。

即将在泰州举办的第二十届省运会，泰兴市将承办排球、足球、体操、艺术体操和少儿体适能五大项目的比赛。目前，相关比赛场馆提升改造工程接近尾声，4月份将全部完成。

泰兴市体育中心场馆部负责人韩晶表示：“体育馆卫生间改造不久后将投入使用，下一步，将对体育中心广场大屏、体



破解全民健身空间发展短板的江苏新探索

——评《城市体育公园服务全民健身国家战略的理论构建与应用优化》

体育公园是“十四五”时期全民健身设施补短板工程六大建设任务中的首要任务，是构建更高水平的全民健身公共服务体系的重要举措。2021年10月，国家发展改革委、体育总局等7部门联合印发《关于推进体育公园建设的指导意见》（以下简称《意见》），提出到2025年全国新建或改扩建1000个左右体育公园，逐步形成覆盖面广、类型多样、特色鲜明、普惠性强的体育公园体系。体育公园日益成为新时期破解健身空间资源匮乏、改善城市生态环境的重要突破口，构建城市“10分钟”健身圈，破解身边健身难的热点问题，也是党中央坚持以人民为中心，实现人民共建共享，体育惠及民生的重要方略。

立足于“十四五”时期我国全民健身发展的新阶段、新需求和新特点，《城市体育公园服务全民健身国家战略的理论构建与应用优化》一书直面“群众健身去哪儿”这一痛点、难点和焦点问题，聚焦于江苏实践，通过阐释体育公园服务全民健身国家战略的相关理论，梳理国内外体育公园服务全民健身国家战略的发展态势，考察江苏体育公园服务全民健身

国家战略的现实状况，剖析江苏体育公园服务全民健身国家战略的典型案例，并在此基础上探讨新形势下江苏个案及其对推进中国全民健身国家战略的现实启示。研读专著，梳理归纳该书的“三新”特色:选题新、观点新和案例新。

选题新

自从《意见》颁布以来，当前我国各地正在积极推进“体育公园”和“公园城市”建设。在国家政策和社会需求双重推动下，全国正掀起新一轮的体育公园建设热潮，以体育公园为代表的全民健身设施将成为当前乃至未来一段时间内全民健身战略和健康中国国家战略的重点布局领域。在这样的背景下，《城市体育公园服务全民健身国家战略的理论构建与应用优化》一书的出版及时回应了现实需求，选题具有较好的时代感和创新性。体育公园是城市的“绿肺”，也是人与自然和谐相处的生态空间，还是城市居民最重要的运动空间之一。通过加强体育公园研究，可以完善城市绿地系统，推进城市留白增绿，使老百姓享有更多绿色健身休闲空间，既是坚持以人民为中心的集中体现，

也是助力以人为核心的城市生态文明建设的题中之义。

观点新

现阶段我国全民健身场地设施布局与人口总量、结构和变动趋势还不相适应，中西部地区尤其是西部偏远地区布局较少，城市群、都市圈内部健身设施总量不足、共建共享不够，城市健身短板问题突出，群众身边的体育场地比较匮乏。如何在有限的城市公共绿地空间中做足全民健身的增量？该书给出了颇有见地的观点，如“利用公园建设，勾勒城市发展框架”“紧跟需求导向，优化公共服务供给”“着眼群众幸福感，追求长远利益”“重视刚柔并济，提升资源利用效率”等，尤其是如何从城市规划精准对接，与群众需求精准对接和平衡经济社会效益？如何构建体育公园服务全民健身模式，打造全民健身新空间、新载体、新范本？本书亦提供了诸多具有可操作性的政策建议和行动指南，在学术观点上具有较强的创新性。

案例新

我国现阶段不同城市发展具有独特的政治经济和社会文化特色，体育公园服务全民健身既需要充分借鉴国际

经验，也需要重点关注本土实践。该书广泛收集与深入剖析了国外发达国家美国、德国、英国和日本城市体育公园服务全民健身的典型案列，在比较分析中提炼了国外体育公园的成功经验，所选取的案列具有全球视野。同时，该书聚焦江苏实践，生动记录了江苏城市体育公园服务全民健身的鲜活实践案列。在这些案列中，既有国内首座“全人群智慧体育公园”的科技赋能，又有高架桥下空间变身“车水马龙的运动胜地”的创意改造；既有“因地制宜、错位发展”的理念创新，又有“志愿者服务站+体育社会治理”的管理创新；既有“体育康养+休闲度假”的功能延伸，又有“滨海道路+骑行主题”的场景赋能。这些创新案列为观察和分析中国城市体育公园如何服务全民健身国家战略提供了丰富的鲜活素材。通过对江苏个案的总结提炼，探索形成一批各具特色的体育公园服务全民健身模式和经验。因此，该书具有较高的理论价值与现实创新价值，为破解全民健身空间发展短板的“江苏”模式提供理论依据与实践参考。

（本文作者为宁波大学体育学院教授、体育人文社会学研究所所长陆亨伯）

※※※南京雨花台区永盛奥林匹克公园※※※

永盛奥林匹克公园坐落于南京市雨花台区西善桥街道岱山片区，占地11000平方米，绿化面积9225平方米、硬质化道路1026平方米、设备区域749平方米，是南京首个社区级全人群健身公园。

公园于2018年7月初进场开始施工，2018年10月完成建设，并投入使用，总投资近400万元，其中健身设施投资约100万元，装备健身器材144件。公园栽种了31种苗木，其中大乔木4种、小乔木5种、灌木球2种、灌木及草坡20种，做到四季有景、四季有花。同时基于全民健身的基本理念，公园共设有残障人士健身区、中老年保健区、驿站休憩区、儿童游乐区、张拉膜综合健身区、二代智慧器材区等6大功能区，配置了体测组合器材、三维拉伸器、UFO爬网等二代智慧型健身

器材，依托“二代智慧健身区”搭载云服务平台，让健身者自我体质检测、自我评估、自我锻炼，满足不同年龄段、不同人群的需求，可服务整个岱山片区约15万居民。

南京体育部门在“城市10分钟健身圈”建设的基础上再进一步，提出在城市游园绿地因地制宜植入体育元素，努力打造南京版“健身游园”。永盛奥林匹克公园的原址是一片废弃的边角地，公园建成后把这片边角地打造成百姓家门口的体育公园，不仅为片区居民提供了舒适的生活环境，满足他们的健身健康需求，营造百姓家门口的幸福，也更好地利用城市资源，加大市民健身锻炼的有效供给，努力推进以现代化的科学健身理念去实现居民的“体育生活化，生活体育化”。

健身设施每周存

※※※扬州李宁体育园※※※



扬州李宁体育园坐落于扬州环境秀美的广陵新城域内，占地面积265亩，运动场馆建筑面积51320平方米。园区由体育运动区、运动休闲区、体育文化区及服务配套区组成。

扬州李宁体育园于2015年10月18日正式开园，运营至今先后举办李宁·李永波杯3V3羽毛球全国赛、全民健身万里行、“我爱足球”中国足球民间争霸赛江苏省总决赛、“穿越唐宋”马自骑华东区骑行大赛、2016“李宁杯”江苏省青少年U11篮球夏令营、江苏省“元老杯”篮球赛、江苏省气排球大赛等赛事，以及市民公益场馆公益体验月、市民公益体育培训月、“关

注健康科学健身”国民体质监测等公益活动。市民趣味运动会、江苏省第十九届运动会群众体育项目太极拳比赛等公益性全民健身赛事活动超300场，接待运动人数逾400万人次，期间送出运动消费券达600万元。

扬州李宁体育园先后获得首批长三角健康服务产业集聚区、江苏省十佳体育公园、江苏省文明单位、江苏省全民健身志愿者服务站、江苏省科学健身指导专家工作站、江苏省业余运动等级测试站、江苏省体质测定与运动健身指导站、广陵区先进企业、消费者放心满意的运动场所等奖项和荣誉称号。