



杭州体育报

总第79期
2017年2月28日

品质生活的体育读本

联办单位: 杭州市体育局 体坛报社编辑出版 新闻热线: 0571-85285455 投稿邮箱: ttb0571@163.com 编辑/版式: 毛锦怡 E-mail: ttb0571@163.com

编辑指导委员会—主编: 金承龙(杭州市体育局局长) 执行主编: 徐桐浩(杭州市体育局副局长) 执行副主编: 周留存(杭州市体育局办公室主任)
编委: 郑平(上城区体育局局长) 雷贤君(下城区文体局副局长) 步汉英(江干区体育局局长) 王茜蓉(西湖区体育局局长) 黄玲(拱墅区文体局局长) 冯玉宝(余杭区体育局局长) 董茶仙(萧山区文体局局长)
张生良(富阳区体育局局长) 谢旭军(桐庐县文体局副局长) 周光华(淳安县体育局局长) 邵国金(建德市体育局局长) 张发平(临安市文体局局长) 冯建伟(滨江区社发局局长)

导读

不但能盈利还要送梯队去海外集训
这家业余足球俱乐部有点牛

七年五冠,其中有个四连冠
这位豆蔻女孩说不定会成为下一个谢军

建德航空小镇:圆你一个“头文字D”梦
漂移、越野、卡丁车……属于你的“速度与激情”

●西子湖·本塘 二版

●钱王祠·舞台 三版

●巡城记·风景 四版

不仅有更多全民健身中心、广场、公园,丰富的赛事,还要在“三上三边”开展更多体育活动 到2020年,杭州市民的体育福利升级了

□通讯员 汪钢平 本报记者 奚源

全民健身关系着人民群众的身体健
康和生活幸福,也是杭州在全国、全省率
先高水平全面建成小康社会的基础保
障。日前,《杭州市全民健身实施计划
(2016—2020年)》(简称计划)正式在市政
府网站公布。未来杭州在推进全民建设
方面会有哪些新举措,也最终有了答案。

在这份《计划》中,列出了包括完善
城乡体育设施、健全和优化全民健身网
络体系等在内的六大目标任务。所有这
些具体化举措,宗旨只有一个,就是让群
众身体素质更加强健。比如到2020年,
全市城乡人民群众体育健身意识显著增
强,体育文化素养明显提升,并实现“15
分钟健身圈”全覆盖。

根据《计划》,未来几年,杭州不仅要
加快陈经纶体校、杭州市游泳健身中心、
杭州体育馆、杭州市体育中心等改造升
级,还要利用旧厂房、仓库、老旧商业等
存量设施改造,以及绿道、绿地等,增加

居民体育锻炼和健身的场所。到2020
年,杭州拟新建全民健身中心、全民健身
广场、全民健身公园100个,人均体育场
地面积达到2.0平方米以上,基层社区
(中心村)全面建成“15分钟健身圈”。
与此同时,还要促进各类公共体育场地
设施向社会开放,其中,有条件的学校体
育场地设施开放率达100%。

体育锻炼要从小抓起。针对这一
点,《计划》也提出,要是培养学生锻炼兴
趣,掌握运动健身技能,在校期间,要让
他们每天至少参加1小时的体育锻炼活
动。另一方面,也要提高老年人和残疾
人参加体育锻炼的人数比例,同时推进
职工、农民、妇女、幼儿体育工作,使乡
居民(不含在校学生)《国民体质测定标
准》合格以上的人数达到95%以上。

在体育活动的开展上,计划在山上、
水上、广场上和河边、湖边、江边(俗
称“三上三边”)开展各种形式的群众性体

育活动,大力普及健身跑、健步走、登山、
骑行、游泳、乒乓球、羽毛球、篮球、气排
球、网球、广场舞、轮滑等项目。其中,杭
州马拉松、“冲浪中国”嘉年华系列活动、
杭州“国际”毅行大会、“全民健身日”系
列活动、横渡钱塘江等全民健身赛事和
活动都是接下来杭州要重点打造的品牌
项目。而在近日举行的杭州市第十二届
党代会上,也提出了要高标准做好2022
年亚运会筹备工作,办好全国学生运动
会、世界短池游泳锦标赛及世界游泳大
会等一系列要求。

“十三五”期间,全民健身活动的组
织水平和专业化水平也要进一步提高。
到2020年,新增体育社团8至10个,
100%区、县(市)体育总会达到省级先进
体育总会标准,50%的市级单项体育社
团达到省级先进体育社团标准。此外还
要新建省级国民体质监测与健身指导中
心两个以上。

杭州市运会 下月拉开大幕

本报讯 3月8日,杭州市第十九届运动会
的第一个项目乒乓球将在桐庐县青少年学校体
育馆开赛,正式拉开本次市运会的大幕。

作为推动杭州体育事业发展的重要载体,
同时也是杭州体育选拔优秀体育后备人才的重
要平台,本届市运会共设青少年部和成年部,参
赛运动员达一万四千余人,是杭州市各类体育
比赛中规模最大的综合性体育盛会。

据杭州市体育局训竞处相关负责人介绍,
青少年部比赛共设有28个大项,近900枚金
牌,参赛运动员人数达8000余人,由15个区、
县(市)代表团组队参加,在项目设置上是历年
来最多的一次。其中,除了游泳等杭州的传统
项目外,诸如田径、自行车等项目也有不少潜
力选手参加。全部比赛将历时4个月,到7月
初结束。(通讯员 汪钢平)

杭州健身气功火了,央视一天播了四遍 希望能亮相2022年杭州亚运会

□本报记者 朱郑远

过年期间杭州健身气功视频《百和气
蕴》在央视五套一天内滚动播放了四次,
消息一出来,惊动了杭城健身气功圈。如
今,虽已过去一个月,却仍是习练者茶余
饭后谈论的话题

视频中很好地展现了2016全国百城
千村健身气功交流展示(杭州分会场)活
动暨现场教育培训活动中杭州健身气功
爱好者的风采,也让全国人民认识到杭州
新的一张名片——健康杭州。“自从前几
年中国健身气功俱乐部的金字招牌落户
杭州,健身气功在杭州的热度也是一年比
一年高。”市健身气功协会副会长兼秘书
长李红苗说道。

“生命在于运动,长寿在于温养”,健
身气功以其旺盛的生命力、简单易学的套
路和丰富的文化内涵,正被越来越多的人
所喜爱和接受。

“奋战”在推广一线的李红苗深有感
触,他告诉记者:“最直观的就是以前我们
周末开课比较多,现在天天有人来学。像
西溪湿地健身气功辅导站现在学的人越

来越多,每天早上7点就有人来习练。学
员有周边的居民,也有不少从滨江、城北
远道而来的。”

家住城西的程汉明就是其中之一,习
练一段时间后充分享受到功效。“我以前
身体不是很好,偶尔看到李师傅他们在练
健身气功,又是免费教学,就想试试随后
就停不住了,只要有空,都会过来,每次练
完身心愉悦,精力充沛。”

杭州健身气功发展得如此迅速,李红
苗颇感欣慰。他也道出推广的妙招——
免费教学。从2012年开始推广健身气功
至今,学成出山的健身气功爱好者不计其
数,年纪大到七八十岁的耄耋老人,小到
五六岁的幼儿,不少爱好者还在各自小
区、社区继续推广。据了解,现在杭州一
共有119个健身气功辅导站,而且大部分
站点都延续了免费教学的传统。

值得一提的是,协会还在体育部门
的支持下,着力于搭建广阔交流平台,赛
事则是其中之一。这不,去年全国百城
健身气功交流展示活动就有一站落在



杭州。和往年相比,去年杭州分会场活
动还进行了创新,增加了中华优秀传统文化、
杭州西湖风土人情等多种元素。现场
3500人气势恢宏地展示健身气功经典功
法,将中华传统健身气功和杭州城市新
魅力元素完美结合,充分展示了“健康杭
州、活力杭州、魅力杭州”。而在省级比
赛及国家级别的赛事中,协会经常代表
杭州和浙江征战,每年参与的比赛达到
10场左右。

高水平的比赛有了,适合老百姓参加
的群众性赛事当然不可或缺。每年在杭
州市本级就至少有2场健身气功比赛,而
县(市、区)和辅导站的比赛更是周周进
行。

“杭州健身气功协会对未来也有了规
划,定下了‘目标’——争取在2022年杭州
亚运会上进行千人健身气功演示,让全
国人民乃至世界人民了解健身气功这项中
华传统文化。”李红苗不无憧憬地说道。