

湖州南浔发布市民健康公约 让市民在运动中体验智慧高科技

近日,湖州市南浔区首次发布了《南浔市民健康公约》,力争为全区人民能稳步踏上健康之路。

“6点出发,5分钟到公园,看看湖边风景,运动1小时,真好!”每天清晨,家住和孚镇的王先生都会来到和孚漾公园健身跑步,一路享受跑步的畅快,一路欣赏碧波荡漾的湖景。为补足城市社区和农村基层公共体育设施短板,满足人民群众日益增长的体育健身需求,打通健身“最后一公里”,近年来南浔区紧紧围绕建设“10分钟健身圈”的要求,充分利用水系资源优

势,以水为脉,通过绿道网建设串联南林公园、頔塘南岸公园等7家公园及河道滨水绿地,供市民散步、慢跑、骑行,不断提升群众身边的体育场地建设水平,让居民不出社区就能开展运动健身。

与此同时,“数字化健身时代”也悄然来临。家住南浔镇的张先生一大早就来到了中心城区的健身绿道,但与以往不同的是,绿道入口多了一台健身绿道智能屏。这是一台“无感智慧健身步道”,当张先生靠近智能屏,随着“嘀”的一声,显示了消耗热量、能

量代谢当量、运动里程、当日的运动时长以及历史运动信息等各项数值。“因为有科技含量,参与感强,还设置了排行榜、运动小程序、测心率仪器等,所以深受健身爱好者的好评。”

区文广旅体局相关负责人说,互动式的界面,增加了用户健走的趣味性,让科技与运动相结合,提高用户健身的积极性,达到学习与科学健身的目的。据悉,南浔区无感智慧健身步道的建成,标志着南浔区全民健身迈上了智慧健身新台阶。科学管理,智慧应用,不仅

提升了城市形象,有力地改善了生态环境,还营造了舒心怡人的宜居环境,促进了市民养成低碳出行、健康生活的良好习惯。

目前,南浔区在无感智慧步道的各主要路口都装配了共15个具有人脸识别功能的AI摄像头,市民通过人脸识别注册后,在5G网络的支持下,摄像头会实时确定人脸的信息,从而将人脸与运动中的肢体进行同步识别,来判定肢体运动的状态和能量消耗,并及时生成数据进行反馈。

(通讯员 项天琪)



动感骑行

日前,2021浙江省青少年公路自行车锦标赛在磐安开赛,来自全省8支专业队伍共152名青少年自行车选手参赛,完成了4个组别共12场比赛,其中包含男子80公里、女子60公里等类别,杭州代表队最终获得男、女团体冠军。

通讯员 杨 峰

宁波镇海菜市场每天有广场舞“快闪”

5月26日上午,伴随着菜市场里就响起欢快的舞曲,摊贩们默契地放下手中的活计,走出摊位,来到菜场中庭,跟着舞曲的节奏整齐的舞动……宁波镇海区招宝山街道南街菜市场这场自发“快闪”,每天都在上演,并且还在抖音上悄然走红。

宋永祥是南街菜场的经营户,也是菜场广场舞的领舞和发起人之一。他说,自己以前得过脑梗,一直在寻找一个能锻炼身体又不需要什么基础的运动。最终,他把目光放到了广场舞上。“以前,我是自己晚上在小区门口带着大家跳一跳,后来我们这边认识的一些摊主知道了就叫我带着他们一起跳舞。”宋永祥说,大家一拍即合,决定每天10点30分收摊后的45分钟时间里,一起来一场“快闪式”广场舞,跟着音乐节拍抛掉烦恼,锻炼身体。

一段时间下来,队伍从最开始的十几个人发展到了现在的四十多人。除了经营户,还有附近的居民也慕名而来。每天一到时间,他们就跟着音乐节拍锻炼身体。除了健身带来的快乐,这支特殊的广场舞队伍还有一颗“网红”的心,在他们队伍前,每天都支着一部直播手机,一边跳一边录制视频。点开他们的抖音账号,一条视频有1.6万点赞,上千条正能量的评论,为他们的生活添彩。

(通讯员 郑汉斌)

老旧小区“华丽转身” 金华婺城居民用运动感受“幸福来敲门”

近来,旧楼穿上了新衣,路面平整干净,小花园里花木错落有致,活动广场上运动器材齐备,环境卫生状况明显改善……金华婺城区老旧小区改造提升工作取得了不错的成效。

65岁的吴磊华在金正花园小区居住了18个年头,去年9月小区启动改造工程以来,他常去楼下转转,“小区里一天一个样,老旧小区改造的春风吹进门,环境改善了,我们的心情也变好了。”据了解,金正花园小区建于

2002年,涉及住户392户,常住人口1000多人。同时,小区实施了雨污分流改造、新增健身器材、新建塑胶跑道等改造工程,使小区的颜值和品质都得到很大的提升,居民的幸福感也日益增加。

“如今,我们也可以在小区公园里聊天、健身、跳舞,以前不敢想的好日子就在眼前。我现在每天都会来楼下走走,锻炼身体,小区改造以后路好多了,运动起来十分方便。”73岁的居民

李玉球说。

在四季园小区,楼道墙壁粉刷一新,处处彰显着干净整洁的新气象,这里的居民正享受着老旧小区改造的红利。“这里的变化非常大!过去这里杂草丛生,经过这次改造,路平了,环境变美了,大家伙心情都很舒畅,结伴出门健身运动。”80岁的王奶奶说到。对于生活在这些老旧小区的居民而言,小区环境处处新颜新貌,增添了获得感和幸福感。

(通讯员 徐美琴)