宁波探索建设全生命周期的科学健身新场景

让公共健康服务从“普惠”向“精准”跃升

通讯员 罗霄潇 本报记者 张 莺

上周，2025年全国运动促进健康工作推进会在湖州南浔召开，浙江各地开展的体卫融合惠民实践受到与会代表的好评。其中，宁波鄞州区东柳街道锦苑社区运动健康中心聚焦“智慧化运营”，打造线上健康管理平台的做法在会上被提及。

近年来，如何更好地为社区居民提供均衡、可及、优质的公共健康服务，聚焦“体有所健、老有康养、弱有众扶、儿童友好”，切实提升人民群众获得感、幸福感，是宁波始终在探索的一项工作。

A 打造社区居民的“运动健康管家”

今年10月1日，江北区慈城镇云鹭湾社区“好社区”运动健康中心投入试运营，仅一个多月时间就累计服务社区居民达3000余人次，单日最高接待量达400人次。据了解，这里也是浙江省首个“运动+科技”复合型社区运动健康中心，其核心亮点在于将前沿科技与群众健身需求深度融合，以AI智能体测与VR趣味运动为核心，打破传统健身模式局限，为居民打造科学健身新场景，重新定义社区健身新方式。

“以前去健身房不知道自己能承受什么强度，现在有了专业测评，健身更有方向了。”刚完成体测的居民张阿姨对设备实用性赞不绝口。花甲之年的陈亚珠在体验VR项目之后更是兴奋地说，“第一次玩VR滑雪，比跳广场舞带劲，现在健身再也不是‘完成任务，而是总想‘再玩一局’。”

“以往在社区健身难找专业的健身指导，如今‘好社区’运动健康中心在家门口为我们坚持日常科学锻炼提供便利。”在鄞州区东柳街道新著社区运动健康中心，体验智能健身设备的居民李玉洁欣喜地表示。在东柳街道，北侧锦苑社区和南侧新著社区，两大“好社区”运动健康中心形成互补，与辖区健身点位形成功能互补，构建起覆盖全人群的“10分钟科学健身服务圈”。

其中，在全国运动促进健康工作推进会中被提及的锦苑社区运动健康中心致力于“智慧体育”建设，重点运用“互联网+健身”与“物联网+健身”技术，实现设备智能化、场景智慧化、档案信息化、运营数字化，为会员提供“会员管理—健康监测—运动方案—运动指导—数据反馈”的闭环运动与健康管理服务（3-6个月为一个周期），并为所有锻炼人员建立“一人一档”的运动健康数字档案。针对用户的多份循环报告开展对比分析，评估运动效果，探索运动促进健康新模式。居民可借助手机端实时查看自身体测数据、运动处方、锻炼情况及健康档案数据，密切关注个人运动健康状况。

在宁波，“好社区”运动健康中心正以“全人群、全周期、全方位、多功能、智慧化”的服务模式，成为社区居民的“运动健康管家”。据了解，未来宁波将持续探索科技赋能社区体育的新模式，让健康生活理念深入人心，为群众提供更优质、更便捷的体育健康服务，助力全民健身事业高质量发展。

B 提升“社区嵌入式”服务

“今年可以说是我们社区家门口的‘健康管家’正式上岗！作为基层治理的‘最后一公里’，我们社区始终把居民健康放在首位，体卫融合项目进社区，就是要让健康服务‘零距离’。”海曙区石碶街道建庄社区党总支书记、居委会主任戴雯雯表示。

今年6月，海曙区体卫融合项目在建庄社区百姓健身房正式启动。该项目是集科学健身指导、慢性病运动干预、健康管理服务于一体的运动促进健康新模式平台。

作为百姓健身房的“转型升级版”，海曙区重点推进“测—评—导—练”的闭环管理。每个服务站点均可针对居民的疾病和功能进行详细评估，然后制定个性化的运动方案，通过信息化平台流转到社区运动促进健康中心，同时指导居民开展个性化科学运动训练。

据了解，石碶街道建庄社区百姓健身房、锦丽社区百姓健身房均于2021年建成，成为社区居民“家门口”便捷的健身锻炼场地。“升级”后的建庄社区百姓健身房社区运动促进健康中心主要设5个功能区：有氧训练区，主要包括跑步机、椭圆机、动感单车等；力量训练区，主要包括举重机、哑铃、坐式推胸训练器等；手法评估区，主要包括体质组成测量仪、康复手法床等；动作指导区，包括稳定球、泡沫轴、平衡垫、弹力带、矫正训练架等；休闲接待区，用于服务介绍、洽谈、健康宣教和休息。目前，海曙区已建设建庄社区百姓健身房、锦丽社区百姓健身房两个服务站点。作为专业化非医疗的运动健康干预平台，这两个服务站点将通过“社区嵌入式”服务模式，帮助社区居民实现运动健身与健康管理一体化的服务闭环。

近年来，宁波市“百姓健身房”遍地开花，这些坐落于各个社区的健身房，为辖区居民打造了开放式的社区共享健身空间，不但提升了便民生活圈的服务功能，也满足了不同群体的需求，降低了百姓的健身成本，激发了百姓的健身热情。

C 开拓运动健康新理念

据了解，海曙区体卫融合项目，以百姓健身房为基础，由宁波市体育科学研究所等单位共建，致力于“让运动成为良医，让健康惠及万家”。

自筹备以来，社区运动促进健康服务中心已联合市体育科学研究所、市中医院等机构，建成“健康评估—运动指导—效果追踪”全链条服务体系，首批推出青少年脊柱侧弯矫正、中老年慢性病运动干预等特色项目。“未来，我们将以社区运动促进健康中心为支点，鼓励更多医疗机构、体育社会组织参与共建，打造全民健康新生态。海曙区体卫融合项目是一个示范项目，今后我们将积极探索可复制的经验模式，进行更大范围推广。”宁波市体育科学研究所所长陈飚介绍，服务站点将通过“体育健身+健康监测+康复指导”三位一体服务模式，推进运动干预与医疗资源深度融合，让群众在家门口就能享受“科学运动处方”“慢性病运动康复”等专业化服务。

近年来，宁波市体育科学研究所始终在体卫融合上进行各种探索创新。以青少年脊柱侧弯防控为例，由其主导，建立起运动医学干预的“动作库”，包含近80种干预动作，能够根据患者的侧弯类型、角度、肌肉状态等因素自动组合训练方案，形成独具特色的“宁波模式”；2022年成立的宁波运动康复中医门诊部，由保障过奥运会的专家团队定期坐诊，成为优化“体育+医疗”资源配置，推进体卫融合发展的有效尝试。

“我们的宗旨是“民有所呼，必有所为”，老百姓关心的运动康复、体质监测、以及青少年健康领域（生长发育、体姿体态、脊柱侧弯等）的问题都能找我们的专家。”陈飚表示，将继续打造门诊特色品牌，提升门诊部品牌知名度和市场占有率；进一步开拓运动康复相关的新型业务；开发和更新儿童青少年生长发育、近视、肥胖等业务项目，进一步满足市民多样化健康需求，力争在体卫融合这一领域创造更多的“宁波模式”。

本版由宁波市体育局协办