

体卫融合+数字赋能,浙江打造体重管理生动样本

本报记者 苏碧青

今年全国两会期间,“体重管理”的话题持续升温。而在浙江,以科学健身为核心的“体卫融合”改革早已悄然铺开,成为全国体重管理实践的生动样本。

早在2019年,丽水市就以“互联网+健康”理念,创新研发“丽健e行”小程序——集健身活动预约、运动监测、营养指导等功能于一体的线上健康管理平台。“丽健e行”持续推出新功能新活动,将健康管理转化为常态开展的日常社交趣味挑战,全市范围内开展形式多样的“丽健e行”全民健康活力赛。通过赛事,市民可选择积累步数积分、打卡网红地标、参与健康体检等活动参与,冲击积分排行

榜,兑换奖品。

“我每天出门散步就可以攒积分。”市民张女士表示,“还可以和亲朋好友组队参赛获得积分。”据统计,截至2024年,已经有1685个团队、近9万人参加了“丽健e行”全民健康活力赛。从连续参加两届活力赛的人群监测数据显示:空腹血糖、体脂率、腰围等下降的人数占比分别达27.07%、31.36%和41.05%。“通过竞赛引领,让老百姓养成‘吃动两平衡’的健康生活习惯。”赛事组委会相关负责人介绍。

2024年,丽水在全国率先构建体卫融合政策体系。继创成全国体质测定与科学健身指导示范标杆后,市政府出台《深化体卫融合建立运动促进

健康新模式的实施意见》,体育与卫健部门联合推出《“体卫融合,守护血压”三年行动方案》,将运动处方纳入慢性病防控体系。

在丽水体育发展中心内,占地面积879平方米的运动促进健康中心深受百姓好评。中心按照功能分为风险评估区、体质测试区、心血管生理功能测评室和干预指导区等区块。来这的市民不仅可以对体质情况做全方位检测,还能收获个性化的“运动处方”。丽水市体育场馆中心(丽水市国民体质监测中心)副主任吴佩华表示,今年中心还与医疗卫生机构展开合作,深入基层,走进群众,通过运动、饮食、体测等全方位的服务,让更多人参与的

运动促进健康动态新模式。

去年10月,我省就制定印发《浙江省“体重管理年”活动实施方案(2024—2026年)》。其中,“深化体卫融合,提供科学健身指导”成为这份方案的标志性特色。

嘉兴、衢州也各有妙招。嘉兴创新“筛、测、评、导、练”业务流程,首创并实施了“健身运动建议”与“医疗运动处方”双链路数字服务闭环的社区新模式。衢州市运动促进健康中心则构建集“筛查-评估-干预-管理-优化”于一体的多维健康管理模式,实现对慢病、亚健康人群的健康识别、运动干预、精细指导,帮助市民提高健康素养。

场内场外都精彩 空手道K1 首次来“临”

本报记者 易龙吟

本报讯 3月14日,2025年世界空手道联合会K1超级联赛杭州站在临平体育中心体育馆拉开帷幕,来自全球70个国家及地区的370名顶尖空手道运动员齐聚杭州临平,开启为期三天的巅峰对决。

2025年世空联K1超级联赛为个人赛,设男、女个人组手各5个级别和男、女个人型等共12个单项,共产生12枚金牌。本站赛事每个级别参赛人数限32人,世界排名前32位的运动员优先注册,可谓是在全世界范围内的空手道强强对话。

这是临平区继2024年9月承办第20届亚洲空手道锦标赛后,首次承办国际B级赛事。亚运冠军李巧巧再回福地表示:“这一次是我第四次参加超级联赛,希望能够站上领奖台。”周六下午,李巧巧将在个人组手女子-68公斤级首次亮相。

比赛期间,临平体育中心还举办了“有赛来‘临’”体育嘉年华,汇聚临平空手道IP文创产品与临平本土特色,设体育互动游戏、空手道文化打卡点等,实现“逛、玩、买、学”一条龙。

此外,赛事期间临平还将开展“空手道进校园”、临平特色春日旅行线路推荐等,打造“跟着赛事游临平”专属大礼包。



3月13日,省直机关首期TABATA(有氧健身操)零基础学习班在杭州市西湖区正式开班。本次培训班吸引了来自省直机关、中央在浙单位、省部属事业单位以及北山街道的60多名干部职工踊跃参加。

本报记者 郑润鑫

到年底,“环浙步道”完成一万公里

本报记者 易龙吟

本报讯 3月10日,浙江省体育局发布了《关于进一步高质量推进“环浙步道”建设工作的通知》,2025年全省新建“环浙步道”2185公里,年底实现建成一万公里“环浙步道”的总体目标。

浙江省于2020年着手启动环浙步道建设工作,旨在树立国家步道的“浙江标杆”。2023年,省政府更是将环浙步道建设列为“十大民生实事”之一。截至2024年底,我省已经建成“环浙步道”8358公里。

近年来,我省围绕“环浙步道”开展了一系列赛事活动,构建以徒步、越

野、骑行为主要运动项目,以精品赛事为引领、群众性赛事为基础,以完赛积分连通的“环浙步道”赛事体系。今年,将继续举办50场“环浙步道”系列赛,其中精品赛事9场,越野跑赛事18场,徒步系列赛事23场。

“浙江体育逐步探索一条‘以赛养路’的可持续发展路径,步道沿线举办的各类赛事活动多点开花。”省体育局经济处相关负责人表示,在持续建设环浙步道的基础上,将继续开展环浙步道系列赛事活动,确保“环浙步道”建得好、管得好、用得好,切实维护好“环浙步道”的整体品牌形象。

全区各中小学组队参赛。
(通讯员 赵 岩)

@宁波海曙

本报讯 近日,中国足协发布2025年第二期男子精英青少年球员训练营(2011年龄段)的通知,由宁波海曙输送的足球小

将王恩泽入选。(通讯员 裘保莉 谢雨琪)

@诸暨

本报讯 3月12日-23日,2025诸暨市篮球协会第七届中老年篮球联赛举行,来自三个组别的17支中老年篮球队参赛。(通讯员 钱益栋 宣海龙)

“最能跑”的参会代表 百人团轻轻松松 跑了五公里

本报记者 黄 维

一群“最能跑”的人聚在一起,开会之余最开心的当然是跑跑跑。3月14日一早,正在参加省马拉松及路跑协会年会的100多位会议代表,大清早集体在长兴太湖古镇跑了五公里。对于大多数跑者而言,这不过只是“开胃菜”。

参加省马拉松及路跑协会年会的代表,不少是路跑运动达人。包括浙江马拉松“一姐”孔洁,建德“浩哥”陈启浩,以及杭州的“赵姓父子”赵青松、赵午政等,他们既是很多马拉松与路跑赛事的倡导者、组织者,也是热情的参与者。建德陈启浩,平均每天都会跑三十多公里,前后参加过七八十场全马赛事,“跑五公里就是‘小菜一碟’”。

正是在他们的有力推动下,过去的2024年浙江的马拉松、越野跑等路跑赛事,又交出了一张高分答卷:全年全省举办上述赛事376场,等于每天都有一场人头攒动、摩肩擦踵的路跑赛事。其中,半程、全马赛事77场,参赛总人数86万人次。相比于2023年的67场、61万人次,均有较大幅度增长,且双双刷新了纪录。

路跑赛事已经成为当下最火爆的比赛之一。超过21.097公里的半马、42.195公里的全马,对于大多数人来说属于挑战极限,心有余而力不足。记者从马拉松及路跑协会获悉,今年更亲民、门槛更低的“村跑”,将为普通的路跑爱好者提供参赛舞台。以村跑为载体,并深度与村游、村集、村宴等融合的乡村跑赛事,今年全省范围内预计举办20场次。

与此同时,近来非常火爆的AI智能技术,可望在路跑赛事中广泛推广与应用。AI智能赋能,除为参赛、办赛更好保驾护航外,路跑赛事的体验感更好、趣味性更强。



短讯

@杭州西湖

本报讯 近日,为期五天的杭州市西湖区中小学生棋类比赛落幕,来自

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼