筑“健康巢”，润营商沃土

通讯员 顾冯一 谢春晖 段德虎

人才是一座城市发展的核心，是决定一座城市能否持续健康发展的关键。当下，各地在吸引人才方面有着独特的“圈粉”策略，这其中，完善公共体育服务也成为营造良好的人才发展环境不可或缺的一环。

海宁“百步健康圈”圈出职工幸福感

在海宁黄湾镇金牛社区有一处健身宝地备受社区居民和周边企业职工的喜爱。晚上7点过后，这里的人开始逐渐多了起来，跑步机上步伐轻快，动感单车上汗水挥洒，自由力量区里力量迸发……这座24小时不打烊的百姓健身房，已逐渐成为大家的“健康加油站”。

这座“健康加油站”位于金牛社区党群服务中心二楼，巧妙嵌入社区服务矩阵，与梧桐雅苑人才公寓形成“百步健康圈”。便利的位置吸引不少人才公寓的职工加入健身队伍，其中还有国际人才，来自湃邦新材料的荷兰籍员工Juhani就是其中之一。

“我们这里楼梯出去直接可以到人才公寓小区里，所以平常来锻炼的职工比较多的，都是对他们免费开放的。”金牛社区社区工作者张怡介绍。据了解，健身房划分了有氧区、自由力量区、乒乓球区、瑜伽区、台球区等多个区域，并配备了18台大型健身器械，如跑步机、动感单车、史密斯卧推等。还配备了全天候监控，24小时开放让特殊时段健身需求得到满足。

“我之前就有健身的习惯，入职公司后发现小区里居然有健身房，而且还24小时全天候开放，太贴心了。”鹏安精密的员工朱家豪是百姓健身房的常客，他还积极带动室友一起健身。“就在小区里，下楼走100米就到了，很方便。我一般一周要锻炼两次。”正泰新能员工王帅也是人才公寓的住客，曾辗转北京、杭州等多地的他感慨道，“这里改变了我对社区的认知。”

除了健身房，金牛社区还组建了各类体育社团，如跑团、健身团、瑜伽团、乒乓球团、骑行团等。金牛跑团目前有三十多名活跃成员，群内经常组织参与马拉松、越野赛等活动。顾晓剑是金牛社区的社区工作者，同时也是跑团团长，“我们跑团经常会一起跑步、骑行，社团也为附近居民和职工搭建了一个沟通交流的平台。”

谈及百姓健身房的创立初衷，顾晓剑表示：“辖区企业多，旁边又是梧桐雅苑人才公寓，大家长期坐办公室，下班或双休日需要运动。打造这样的健身房，既方便了他们，也有助于促进大家的社交。”顾晓剑说：“下一步计划将台球课纳入青年夜校，并进一步丰富设施，希望通过提升配套服务，进一步优化营商环境，留住人才。”

杭州钱塘职工健身享专属优惠

天气渐暖，出门运动的人越来越多。“打打羽毛球，跑跑步，繁忙工作之余给自己充电。”杭州钱塘区的企业职工徐先生说，自从家门口的钱塘区职工文体中心建成试运营以来，自己的周末几乎就跟这里“绑定”了。

比起市面上五花八门的健身机构和商业运动场地，钱塘区职工文体中心可谓是职场人业余运动场地中的“天花板”，内设篮球馆、乒乓球馆、羽毛球馆、游泳馆、图书室等场馆。3月31日，经过近半年的试运营，该中心迎来了正式启用的日子。

“试运营期间，我们不断调整和提升服务质量，已经收获了不少粉丝。”钱塘区职工文体中心运营方中建八局城市投资运营管理有限公司项目经理舒翔说。“这里一方面填补了下沙区块东部地带大型文体中心的空缺，也为杭州城东的企业职工提供了运动、放松的好去处。”

“运动设施硬件设施都是最新最好的。”一位常来游泳的市民说，游泳馆的设计很上档次，有180°环绕幕窗，游泳之余还能俯瞰钱塘江的江景。

除了运动设施之外，还会定期举办各类文创市集等活动。此外，为了让更多人享受到优质的文体活动服务，在试运营期间，羽毛球场每日8:30至10:00推出“1元公益场”，累计接待运动爱好者近千人次。

值得关注的是，文体中心面向钱塘职工还有多项优惠政策：凭杭工e家会员码、企业工作证或工会卡，钱塘职工可享受文体中心提供的6-8折专属优惠。

羽才同行

3月30日下午，“羽”众不同·才聚赛场绍兴市滨海新区高层次人才羽毛球比赛在新区人才伙伴球馆火热开赛，来自浙大绍兴研究院、浙江医药、绍兴技师学院等单位的12支队伍的参赛选手以球会友，共享运动乐趣。

通讯员 骆 烨

杭城社区家庭医生变身“私教”放大招

本报记者 陈素琴

近日，由杭州市九堡街道社区卫生服务中心家庭医生徐小燕带领的“徐医生健康跑团”第二届春季健康跑活动，在丰收湖公园活力开启。吸引了十几名跑步爱好者参与，其中既有资深跑者，也有初次体验的新手，共同完成了5公里的欢乐奔跑。

据悉，“健康跑团”里基本是年龄在50-70岁之间的高血脂、高血糖、高血压的“三高人群”。开跑前，徐小燕提前勘探线路、制定方案、准备应急物资，并为跑步团成员进行健康评估，开展热身运动及健康知识普及。跑步结束后，她又带领大家进行专业的跑后拉伸，教会跑者合理补充水分、注意运动后的保暖等。

社区的家庭医生缘何化身居民的“私人教练”？徐小燕介绍，她已坚持每天晨跑5年多了，跑步给她的生活带来极大改变，不仅改善了腰椎间盘突出、维生素D低的情况，还“跑掉”了脂肪肝。此外，她一周基本保证150—200分钟的有氧运动，经常发朋友圈打卡，也收获了不少社区居民的关注，并咨询能否带动他们一起运动。“在我的签约居民中，三高人群占比很高，而50-70岁年龄段的人普遍缺乏运动。”于是，徐小燕计划每月开展2次“健康跑团”，帮助大家改善身体素质。“正好今年两会提出体重管理年，萌生这个想法，从而实现居民‘体重+慢病’双管齐下。”至此，一个家庭医生率领的“健康跑团”组建完成。

作为家庭医生的徐小燕，对参加活动的签约居民身体状况、运动生活习惯等情况基本掌握，这也便于她更好地为大家做好健康指导。“在你的指导下我坚持锻炼3个月，目前已成功瘦了6斤，各项身体指标都正常了！”跑步完，陈女士高兴地分享“收获”。“我们之前血糖控制不佳，徐医生指导我们运动，再配合饮食习惯的改变。现在血糖平稳，血压下降。”冯先生和高先生异口同声地说，也展示着手机里收藏的徐小燕晨跑打卡照及健康科普提醒。

平时徐小燕会在健康管理群里推送定制化提醒，小到气候变化，大到健康生活方式、养生饮食宜忌注意，在润物细无声的健康浸润中，逐渐从被动治疗转向主动健康管理。“慢性病管理不该是冰冷的指标监控，而是要唤醒每个人对健康生活的向往。”截至目前，徐小燕签约的慢性疾病患者的健康管理群人数已达1051人。