

体卫融合,让社区生活更“美好”

本报记者 高玲玲 应宇康

近日,“中央媒体走基层活动”走进杭州市拱墅区康桥街道“好社区”运动健康中心和温州市瓯海区梧田街道龙霞“好社区”运动健康中心,聚焦“体卫融合”在浙江的创新与实践。

“一人一方”跟踪管理

在杭州市拱墅区康桥街道“好社区”运动健康中心,市民许先生正在做运动评估和体质测评,包括心肺功能、体脂、体态、体成分等多个项目。身高约1.7米的他体重已近80公斤,BMI(身体质量指数)达到28,属于“肥胖”级别,“我希望通过运动控制体重。”根据许先生的综合情况,运动健康门诊医生给他开了运动处方:训练周期1个月,每周运动2至3次。训练项目也作了推荐,比如“跑步机每次25分钟,每周3次;等速手臂开合训练机,每次6组,每周4次;智能背部拉伸机,每次15分钟”等。

“每一位来门诊的居民,都希望通过运动改善健康状况,但对自己的身体健康状态不一定了解。”刘海霞说,他们的职责就是把好这个“准入门槛”,了解居民的身体状况开具医疗处方,再根据个人综合体测数据、生活习惯、既往病史等制订个性

化运动处方。“处方内容包括饮食结构调整和运动指导,并辅助‘一人一方’的中医外治方案。”

在运动健康门诊开具运动处方后,通过一个联廊,就是由街道主办的惠民性质的健身房。

此外,运动健康门诊依托杭师大附属医院(杭州市体育医院)医联体资源,聘请体育和医疗专家,加入包括全科医师、中医师、护士、运动健康师在内的家庭医生团队,“中心以家庭医生签约服务为基础,筛选慢性病居民优先作为目标服务对象,在运动干预过程中组建专属微信群负责全程管理,监督运动、饮食情况,并随时做出疑难解答。”

社区健身更智能

在温州瓯海梧田街道龙霞“好社区”运动健康中心,58岁的陈阿姨正在跑步机上健步走,机器屏幕上跳动的运动数据:“智能设备能记录数据,感觉自己也跟上科技潮流了!”

中心入口的全民健身大数据平台大屏上,可看到门店内每台仪器的运行时长、使用频率,以及各区域的人流密度;健身房内,每台健身器械也都嵌入智能芯片,开启运动的“数字大脑”。“我们与瓯海区数安港

企业合作,借助‘互联网+健身’系统,通过为普通健身设备加装芯片,单台设备仅需600元即可实现3万多元智慧化健身器材的功能。”中心负责人说。

这些数据不仅是设备的健康档案,更是优化服务的指南针。用户登录后,可查看科学健身指导,实时记录运动数据;管理部门也可根据客流规律,提高管理效率。另外,数据的采集整合可以为健身人群生成运动健康档案,更加科学有效锻炼。

社区全科医生、运动康复医生每周会不定期进驻中心开展专业服务。“依托温州‘运动处方库’,用户也可以向中心教练出示‘百姓运动码’中的‘个人运动处方’,获得科学的运动指导。”中心负责人介绍。

2024年,由浙江省体育局主导,联合卫健、民政、残联等部门在全省14个县(市、区)开展“好社区”运动健康中心建设试点工作,探索建立覆盖全人群的运动促进健康新模式,助力打造“全龄友好社区”,助力全民健身与全民健康深度融合,“今年,‘好社区’运动健康中心总数预计将达到28家,并积极探索根据不同地区的经济发展水平提炼出标准化的‘体卫融合’模式。”省体育局群体处相关负责人说。

亚大区坐式排球锦标赛 激战杭州临平

本报讯 6月8日,2025年亚大区坐式排球锦标赛在杭州临平塘栖盲人门球训练基地开幕。未来一周,亚洲及大洋洲各国的残疾人排球健儿将在此展开激烈角逐。

本次锦标赛参赛阵容创下历史纪录,共吸引了9个国家,男女共15支队伍参赛,中国、伊朗、哈萨克斯坦等强队云集。此次比赛也是明年世界坐式排球锦标赛的资格赛,除东道主中国队以外,男子组、女子组前两名将直接获得世锦赛的入场券,各参赛队都派出了最强阵容应战。

“作为东道主,我们对这个场馆比较熟悉。”国家男子坐式排球队队员王强介绍,此次比赛是世锦赛、亚残运会的一次大练兵,有助于进一步磨合团队,提升整体实力。

“塘栖盲人门球基地先后承接过坐式排球、盲人门球、轮椅篮球等多项残疾人赛事,无论是从场地、设备、交通和人员组织等各方面,都达到了国际单项组织的办赛要求。”亚大区残疾人排球联合会秘书长、本次比赛技术代表梁志军说。

(通讯员 何逸玮 潘锦 贾延宗 沈芬芳)

奋力一乒

6月9日,丽水市第六届运动会(大众体育部)乒乓球比赛在遂昌开幕,吸引了来自200余名运动员参加。
通讯员 潘爽依 季青峰



@建德

本报讯 6月7日,“‘羽’你相约”建德市青年人才羽毛球趣味赛举行,来自全市98名青年男女参加单项赛混合双打和趣味定点击球两项比赛。
(通讯员 陈启浩)

@长兴

本报讯 6月8日,2025长三角“江南决”街舞城市挑战赛在长兴县落幕,来自江浙沪皖以及山东、四川、福建、广东、中国香港等地区的654人参赛。
(通讯员 王子明)

@海宁

本报讯 6月8日,“古韵盐官 气排盛宴”2025年长三角气排球赛在海盐官镇新星村气排球馆落幕。16支队伍、120名选手以球会友。
(通讯员 俞砚峰 徐东谊)

@衢州柯城

本报讯 6月8日,四省边际中心石门山第九届自行车爬坡赛在衢州柯城区石梁镇开赛。近600名来自全国的骑行爱好者参赛。
(通讯员 戴赛国)

全省首条四星级健身步道落户“金庸故里”

本报讯 日前,位于海宁袁花镇的“金庸故里神仙湖环湖赛道”成功通过中国田径协会的审定,编号为“CAC-F-浙B0001”,成为全省首条被认证的四星级健身步道。

“金庸故里神仙湖环湖赛道”全长5公里,赛道最小宽度2.50米,面层厚度0.12米,从高空俯瞰形如一只憨态可掬的企鹅。经测,赛道无明显高差;赛道总距离、最小宽度、面层厚度、平整度及材料性能符合中国田径协会团体标准T/CAAB0001

《健身步道指南》的规定。

据悉,该赛道采用沥青铺设,周边植被充足,环境良好,卫生设施、休息设施、商店设施齐备,具备健身步道的基本职能,满足了市民运动休闲、旅游观光等多样需求,达到中国田径协会四星级健身步道的标准,可举办定向越野、马拉松、健步走等丰富的体育赛事活动。

近年来,在神仙湖畔总能看到跑步、徒步爱好者们前来打卡。“空气清新,一圈下来,精神头更

足了。”不少跑步爱好者表示,随着神仙湖越变越美,相关配套设施越来越完善,这里成为了他们最新的打卡“圣地”。

“后续,这里还将配置餐饮、精品酒店等,涵盖体育运动、休闲娱乐、餐饮住宿、商业服务等多元业态,满足游客多样化需求。”镇党委委员巫笑飞表示,袁花将为市民提供更多优质的运动健身场所,推动文旅体产业融合发展。

(通讯员 沈文霞)

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
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545