



体坛观察

无论上跑下泳池,还是篮球场健身房,上海的体育场馆及健身设施越来越丰富和方便,让更多市民把健身锻炼变成了日常生活的重要组成部分。随着城市生活逐渐恢复原有秩序,健身步道、益智健身苑点和多功能运动场人头攒动,日见活跃。本报记者近日走访本市几处有代表性的市民健身场所,看看新一年度全民健身工作推进之际,上海市民又享受到哪些公益服务,得到哪些新的实惠?

因地制宜

苏州河畔的健身步道

在苏州河畔的梦清园,一条蓝色的健身步道沿着花径穿过园区,像是给公园镶上一条细细的腰带。步道上慢跑的居民不少,虽然天气挺热,沿着树荫下的步道跑步,凉快不少。

根据市民需求,普陀区体育局率先提出区级健身步道标准,因势、因地制宜,建设市民身边的步道。如此一来,城市有了更多余地铺设健身步道,供市民锻炼。

健身步道的材质也在不断改进。年初,全长750米的梦清园步道铺设完毕,材料使用能快速渗水的沥青,和过去的材料相比,现在的步道更符合环保标准。走出梦清园,沿着苏州河南侧,脚下也已铺设了同样标准的步道。顺着步道,附近居民一路就可以健身回家。

在一路之隔的世纪之门小区,改建后的健身苑点扩大了不少。居民印阿姨记得,连通喷水池的水渠被填平,这样在水池后面形成一块大面积的平地,可供打拳、练操和跳舞。绿化带调整后,健身点的入口拓宽了许多,印阿姨说,“大人出入、孩子骑车不再感到局促。”

精准扩需

专设石锁石担练习区

家住南京东路街道的许中强今年62岁,每天上午来人民公园锻炼两个小时。在公园南侧改建的益智健身苑点,香樟树下的空地上,他和几位老伙计练着石锁石担。几十斤的石锁在身前上下翻飞,轻盈得就像一只毽子。

已经有很多年,这批居民自发聚集在公园一角,用这种特殊的方式健身,他们当中不少是上海石锁石担联谊会的会员。改建人民公园益智健身苑点时,市体育局和黄浦区体育局把这批居民特殊的健身需求也考虑进去,许中强说:“这里该有哪些设施,需要哪些服务,改建时多次听取了我们的意见。”

除了辟出石锁练习区域,健身苑点还特地新配了卧推的杠铃。如今,这个角落就是许中强和老伙计的健身乐园,他们说:“感谢政府为老百姓办实事。”

科学指导

体质监测和上肢牵引器

“两会”上有委员倡导科学健身,普及健身知识

识。上海市民在这方面已经尝到甜头。去年,由市卫健委与市体育局合作共建,沪上首批85家智慧健康驿站开放。来驿站的市民可以接受免费的体质监测服务。从体测的结果看,上海市民的身体力量略显不足,肌肉力量下降,身体的机能也会随之下降。为此,新建、改建的益智健身苑点,在器材上做了大幅升级。

位于北京西路西藏中路的大观园绿地益智健身苑点,上午10点多,不少居民仍在树荫下练着上肢牵引器、扭腰器和腹背肌训练器。这些器材是2018年翻新的。仔细看,每个器材上有主要功能和锻炼方法的介绍,配以简单易懂的图示。器材都印有二维码,扫描即可看到适用于该项器材的科学锻炼方法。如果健身器材受损、老化,居民可以使用手机直接扫码上传至系统,对口的管理机构就会上门维修。徐林妹和夏斯芳就住在绿地后面的小区里,每天买菜,她们先来这里锻炼,拉拉牵引器,下下轨道棋,“除了体力,我们脑力也要锻炼。”忙完家务,夏斯芳晚上再来跳广场舞,“这里环境好,空气也好。”她说,晚上来跳舞健身的也有百十号人。

运动共享

从孤独跑者到羽球搭档

别以为健身点就是供附近的老年人使用,社区公益健身设施服务的人群范围更广。像人民公园的智能健身苑点,上午,附近的老年居民来得多;中午,周围写字楼工作的白领也会来健身;到了晚上,不少外国友人也喜欢来这里动一动,出汗。

从哈尔滨来沪定居不久的郭女士,周末有空就去小区附近的绿地跑步。在步道的中途,会经过一片多功能运动场。“看到那里玩什么的都有,踢毽子,舞太极剑,羽毛球……”跑得多了,郭女士和几位打羽毛球的男士搭上了话,对方邀请她一起打球。现在,郭女士的健身日程扩充为打球+跑步,“有时候,健身也是一种社交,”她笑称,“交到了新朋友,我更没理由偷懒了。”

这片有两个篮球场大小的运动场人口,并没有标明具体是哪种运动场。这样做管理方也是有意为之,“不界定功能,发挥市民自主协商的能力,让体育健身回归社区属性,提升场地使用效率。” 首席记者 金雷

新场地 新搭档 新实惠

聚焦沪上市民健身新举措



小区锻炼



▲ 踢毽健身
▼ 下棋动脑



▼ 托举石锁



记者手记

你点我送 科学健身

刚刚闭幕的全国“两会”上,体育成为热点话题之一。多名委员建言献策,推动体育锻炼成为人民生活中越来越重要的内容。作为特大型城市的上海,多年来着力推进全民健身工作,市政府实事项目市民评议中,新建改建的市民健身设施评分多次名列前茅,收到积极反馈。

上海各区尤其是中心城区寸土寸金,可供用地少,要辟出一块公共健身区域很不容易。截至2018年底,全市人均可利用的体育场地面积为2.23平方米,如何弥补“健身去哪儿”的短板,继续扩大增量,需要运用机制创新来化解难题。公园里的益智健身苑点、球场等体育设施,由市体育局和市绿化与市容管理局共同协作,拿出一定园内地面积作为体育用地,两家单位共建共管。

上海的市民健身场所总量不足,且分布不均,要打造覆盖全人群的“15分钟体育生活圈”,需要整合更多资源扩大增量、完善布局。市体育局副局长赵光圣介绍,市体育局还将通过体农结合、体商结合,进一步建设体育设施。体农结合将结合乡村振兴战略,加强农村体育设施的建设力度;体商结合将从遍布城市的商业综合体中开辟空间,建设“城市运动中心”,为市民开辟更多更好的健身场所。

2018年4月,上海市人民政府发布《上海市体育设施管理办法》,明确确保公共体育设施规划的空间落实,扶持经营性体育设施,创新管理服务方式。不管建设主体是谁,都要落实属地化责任,最后由政府兜底。如居民小区里的健身设施,开发商走了,就要由物业管理,如果维修资金不足,那么就要由小区所属的街镇来兜底。像殷行街道的社区健身中心由企业运营,政府提供免除场地租金等优惠,同时也牵头解决改建中遇到的消防设计等难点。

合作模式上,公建民营也体现出更多的主动性。像由民企运营的洛克篮球公园,就在不影响附近居民休息的前提下,开出智能共享的24小时篮球场,满足市民不同时段打球的需要。

市体育局还通过市社区体育协会及其遍布170多个街镇的社区体育俱乐部,开展“你点我送”科学健身指导服务,聘请专家、学者深入社区开设科学健身讲座和健身技能培训,现场指导市民科学健身。 金雷