

2023年
12月24日
星期日
一版首席编辑
钱滢珺
一版视觉
戚黎明
本版编辑
胥柳曼
视觉设计
竹建英

2023
年终特别报道
之七

民生十实

益智健身苑点 新改建671个

今年,上海新建社区市民健身中心**31**个,占全年计划**103.3%**。新改建市民运动球场**174**片,占全年计划**116%**。另外,新改建的市民益智健身苑点和市民健身驿站分别为**671**个、**101**个,新改建**24**个园区(楼宇)健康服务点和**50**个升级优化健康服务点,均超额完成全年任务。



市民进行器械训练
三位市民正在跑步机上锻炼
社区健康运动中心工作人员在指导



社区运动健康中心有了“上海模式”,15分钟社区体育生活圈渐渐形成 居民乐享实惠优质健身服务

本报记者 关尹 文 李铭坤 摄

最近一段时间申城遭遇寒冷天气,位于杨浦区工农四村175号的殷行社区运动健康中心内,却是天天爆满、热闹非凡,几乎每台健身设备都没有空闲。作为社区运动健康中心“上海模式”的典型代表之一,这里早已被附近的居民当作自己的“第二个家”。步行不到15分钟,就能享受低价优质的健身服务,是他们得到的最大实惠。今年以来,这样的模式正

在上海逐渐铺开。

杨浦的社区运动健康中心试点模型只是上海建设全球著名体育城市和全球健康城市各项创新举措的一个缩影。未来,上海将对标国际最高标准、最好水平,全面提升健康上海建设能级,率先实现可持续健康发展的目标,使上海成为具有全球影响力的健康科技创新中心和全球健康城市典范。

居民每天都来运动打卡

“天天来的,一天不来就总感觉少了点什么。”和记者聊起社区的健康中心,岑雪芳阿姨一下子打开了话匣子,“这里的环境好,工作人员和蔼可亲,服务细致周到,大家都开心得勿得了。”岑阿姨喜欢去的,是社区运动健康中心内的“长者运动健康之家”,如今她是这里的“健身明星”。但放在四五年前,她还是个健身“小白”,基本不参加体育锻炼。“我退休后就在家里带小孩子,连上个跑步机都害怕,抖豁豁的。后来到了这里跟着培训老师学,她一样样指导我。到现在,邻居们都称我是‘老法师’了。”

走进殷行社区运动健康中心,窗明几净。门口的一块电子显示屏上,相关的各项数据一目了然。

“累计服务人次125000,日均服务人次151,当前在籍会员515……”这是“长者运动健康之家”的实时数据,每个前来打卡签到的居民也能显示姓名、年龄、时间。记者发现,当天来这里锻炼的居民年龄最小16岁,最大79岁。每天的开放时间从早上8时到22时。早上会有一波健身小高峰,是周边居民趁着上班前来运动打卡;晚饭后,又是一波职场白领的健身高峰。今年,中心刚刚经过装修升级。两层小楼内,一楼设长者运动健康之家、残障人士阳光康健驿站、多功能厅、乒乓球室、智慧健康小屋等功能区域;二楼设市民健身驿站、青少年体适能训练、运动科普多功能厅等区域,可满

足全年龄段人群健身需求。通过运动健康测评、运动健康指导、慢病运动干预、运动康复等为辖区居民提供便捷、亲民、高质量的运动健康促进服务(见左下图)。

条件好,收费如何?“一个月只要99元,我们承受得起。”61岁王伯伯乐呵呵地说,“有些健身房会员卡动不动几千上万元,没意思。”杨浦区本土体育产业企业尚体运动健康为中心提供运营服务。副总经理王亮介绍,收取的费用是99元/月公益价,55岁以上老人还可使用上海市体育局提供的助老体育消费券,每月抵扣30元,等于每月花69元就能享受长者运动健康之家专业的器材与服务。青少年体适能驿站以低于市场价的标准运营,阳光康健中心则对残障人士免费开放。

运动很“智慧”方案个性化

与传统健身房主打“撸铁”不同,殷行社区运动健康中心内设备不仅齐全,还贴心地针对不同人群进行专门设计,而且全部实现了智能信息化。会员刷个脸就能启动,根据个人的身体状况、锻炼量,还能自动给出及时提醒与合理建议。

负责中心运营的尚体运动健康,是上海体育国家大学科技园孵化的大学生创业企业,已经在运动健康领域深耕15年,在全国有16家社区运动健康中心建设和运营成功

经验。以一楼“长者运动之家”为例,空间设计上充分考虑老年群体的特点,桌椅的边角是弧形的防撞设计,地面经过防滑处理,各种无障碍设计也充分考虑到。有氧区域的“适老化跑步机”,两边扶手加长三倍,还备有三个紧急制动装置,能够有效保证老年人运动时的安全,跑步机的起速和最高时速是传统跑步机的一半,降低了运动强度。

记者看到,室内最受欢迎的是“垂直律动系列”的器材,通过模拟

跳绳运动的垂直上下振动,以“被动运动”的方式让锻炼者站、坐、躺都达到全身锻炼效果,促进微循环,即便年龄高、运动不大方便的老年人,也一点不吃力。工作人员余晨浩介绍,每位初次来锻炼的老人首先要体测评估,结合问卷由社区运动健康师制定个性化运动方案。老人每次锻炼前要测量血压和心率,根据实时数据调整当天的训练方案。相关数据来自锻炼者佩戴的智能臂环,包括每个人的运动心率、消耗的卡路里、运动等级。一旦运动强度过大,数字颜色会发生变化。

专业人才梯队服务助力

在健康中心内,不时能看到一些身穿橙色外套的工作人员,对锻炼者耐心指导。他们全都“持证上岗”,被称为“社区(运动)健康师”。

2022年,国家体育总局发布《关于开展社区运动健康中心建设试点工作的通知》,支持上海、浙江、湖北、海南、贵州5个省市试点建设社区运动健康中心。上海市选择了杨浦区作为首批社区运动健康中心试点区域,杨浦区主动对接健康中国战略,深度融入“15分钟社区生活圈”建设,摸索出“1+5”的试点建设模式,创新打造了一套“体育+”多部门协同协作、全民健身和全民健康

深度融合的社区运动健康中心建设“上海样本”。

除了殷行街道这“1”家复合型社区运动健康中心,上海还有“5”家各具特色的专项型社区运动健康中心,分别位于江浦路街道、控江路街道、长白新村街道、五角场街道和长海路街道。“1+5”遥相呼应,精准匹配、有效满足不同年龄、性别、职业、阶层人群的健身需求。

高水平专业运动健康人才队伍是基层运动健康服务的关键,也是社区运动健康中心高质量的重要基础。王亮表示,殷行社区运动健康中心所有工作人员都经过专

业培训,服务于老年人、残疾人等特殊人群。2020年,杨浦区委和上海体育大学党委创新推出“社区健康师”项目,在医保、卫生、体育等部门的协同努力下,3年时间连升3级,从1.0版本进阶到3.0版本,通过借智体育卫生健康专家、引入家庭医生团队、升级社会体育指导员队伍等,不断提高服务人员的专业性。

60岁岑阿姨和她的邻居们享受到了“15分钟社区体育生活圈”实实在在的福利,“身体好了,心情好了,医院不去了,生活也更有信心更有盼头了,我们要一直锻炼下去,活到100岁”。越来越多的上海老百姓也将和岑阿姨一样,在家门口实现“走路去健身”的目标。

相关链接

运动又康养 服务多元化

■ 江浦社区运动健康中心 位于许昌路1150号江浦社区文化活动中心四楼,是杨浦区全国首批社区运动健康中心建设试点项目之一,由原江浦百姓健身房升级改造而成。

■ 控江路社区运动健康中心 位于周家嘴路凤城路,前身是汽车4S店,2020年整体改造升级,建设长者运动健康之家、市民健身驿站,为老年人、中青年提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导等“一站式”运动康养服务。

■ 五角场街道社区运动健康中心 位于政化路257号,为居民就近提供体质检测、运动前评估、运动干预指导等运动促进健康服务。结合五角场商圈白领群体的需求,该中心将打造企业白领健康评估干预站,通过科学运动为白领解决超重、肥胖、颈腰椎病等问题。

■ 长白新村街道社区运动健康中心 以228街坊整体改造为契机,将5号楼整体打造为社区运动健康中心,加上社区文化活动中心5楼的区域,总面积1380平方米。一楼设市民健身驿站和职工运动健康驿站,二楼是青少年体适能中心,设置乒乓球和各种体适能培训项目。

扫二维码
看视频

