



2023 上海体育实项目开工就“奔跑” 为市民“处处可健身”拓展增量

抓开局 抓起步 深入基层 考察建设情况

莫道君行早，更有早行人。“增量”后的2023年上海体育实项目开局就关乎全局，起步决定后程。开工伊始，市体育局就深入实地进行考察调研。1月31日，上海市体育局一级巡视员赵光圣带队赴浦东新区三林镇、金杨街道、浦兴路街道实地调研社区市民健身中心建设情况。调研组一行首先来到三林镇杨思新东里社区市民健身中心，该中心预计将于今年对外开放运营。赵光圣详细了解了市民健身中心建设情况，实地查看了攀岩场地、羽毛球场、市民共享健身房等体育设施，要求相关管理、服务要跟上，要不断丰富公共体育服务内容，满足各年龄段市民健身需求，让更多市民群众在“家门口”享受高质量的体育健身服务。随后，调研组分别来到正在规划、建设中的金杨街道市民健身中心、浦兴路街道市民健身中心，认真听取工作汇报，询问了配套体育空间的规划建设情况。

2月2日，赵光圣又带队赴杨浦实地踏勘四平街道市民健身中心、新江湾城市市民健身中心建设推进情况。调研组一行首先来到四平街道社区市民健身中心，该中心位于四平街道社区文化活动中心内。近年来，街道将社区文化活动中心一楼、二楼的空间进行改造，将健身场地面积拓展到了1500平米。

同时，将益智健身苑点、社区市民健身中心、社区文化中心的多元相结合，为居民提供运动、健康、文化等多元服务。随后，调研组一行来到正在建设中的新江湾城街道市民健身中心。作为城市大型“绿肺”里的市民健身中心，未来将进一步整合资源，兼顾传统健身与时尚健身，符合社区居民多元的健身需求。

新年开工，上海体育动如脱兔！春节假期刚刚结束，上海体育就已“奔跑”，2023年上海市为民办实事体育项目（以下简称“体育实项目”）的干劲和氛围已经拉满。1月31日、2月2日，上海市体育局党组成员、一级巡视员赵光圣带队赴浦东新区、杨浦区实地调研社区市民健身中心建设情况，市体育局群体处、市体育场馆设施管理中心相关负责同志参加调研。

为什么这样争先恐后、奋力开跑？因为时间不等人，形势正催人：2023年，在市委、市政府的高度重视下，由市体育局牵头的上海市为民办实事项目继续丰富项目类型，为市民运动促进健康“加码”。今年，上海将新建社区市民健身中心30个，新建和改建市民健身步道80条、市民益智健身苑点600个、市民健身驿站80个、市民运动球场150片（其中羽毛球场100片）。其中，今年首次新增了社区市民健身中心和羽毛球场两个项目，满足市民多样化品质健身需求。本版撰稿 本报记者 丁荣



市体育局一行调研杨浦区



市体育局一行调研浦东新区

本报记者 李一平 摄

谋布局 聚思路 座谈交流部署推进举措

2022年年底，国家体育总局公布了第一批全民运动健身模范市(区)和全民运动健身模范县(市、区)名单，杨浦区、浦东新区光荣入选为首批。作为“全国模范”的浦东和杨浦，近年来在全民健身场地设施建设中亮点频现。浦东新区不断完善“15分钟体育服务圈”，已建成社区健身中心15家、社区健身苑(点)4340个，市民球场490个、市民健身步道155条，并建有

东岸滨江公共空间步道、环世纪公园步道和滴水湖环湖健身步道三条特色步道和200公里慢行休闲道。

作为中心城区的杨浦区为破解健身“最后一公里”问题，在全市率先制定《区体育健身设施补短板五年行动计划(2021-2025)》。截至2022年底，已建成市民健身中心七个、市民益智健身苑点600余个、市民健身步道61条、市民多功能球场20处，市民健身

房九处、市民健身驿站两处，公共体育设施进一步提档升级，变得更加触手可及、友好便捷、丰富多样。

在调研座谈环节，围绕2023年上海体育实项目的新任务，浦东新区和杨浦区相关部门分别围绕主题进行交流。浦东新区配置多元化体育健身项目、杨浦区通过“立足新建、持续提升、分散组合”三种模式分类推进社区市民健身中心建设……

赵光圣对两区体育部门及相关街镇积极推进市民健身中心等体育场地设施建设的做法和取得的成绩给予肯定。他强调，市委、市政府高度重视体育实项目，提出了具体要求，各区要落实建设标准，完善设施功能，注重提档升级，推进适老化和适儿化，体现全龄友好，做好开放服务，增强市民的获得感和满意度。他希望各区在总结已有经验的基础上，多措并举、深挖潜力，继续整合空间资源、科学规划选址、推动场地共享，保质保量完成市民健身中心建设等实项目，进一步解决好市民健身的“最后一公里”问题，提升市民群众的感受度和满意度。

89岁的年纪，每天运动五六个小时，单杠、吊环、健腹轮、俯卧撑等项目样样都精通！曾被评为上海市第三届市民运动会的“运动明星”的上海“健身爷爷”叫陈焕昌自创了一套床上操和穴位拍打操，希望能帮助老年朋友强身健体。

陈焕昌的这套床上操主要适合中老年人在早晨醒来后做，能够有效达到良好的起床前的热身效果，预防冬天闪腰、跌倒等情况。在开始做之前，先喝半杯温开水“唤醒”身体，同时可预防便秘。

第一节手部锻炼：双手手指对指、叉手、手腕对碰各10-20次。第二节脸部锻炼：用手指轻轻拍打头部几分钟，让头部活血，然后用双手像“毛巾”洗脸一样按摩脸部，让脸部活血。第三节五官操：做眼保健操一套；用手从印堂穴刮到人中穴让鼻子畅通；双手捏耳及耳尾根，按压听官穴并双手闷耳，锻炼听力；舌头前后伸缩、舔牙龈，预防老年痴呆。第四节肩周

八旬“运动明星”陈焕昌分享老年健身妙招 床上操、穴位拍打操促健康

部锻炼：身体左右小幅度滚动，让肩周关节活动热身。第五节腰部锻炼：双手抱住膝盖，双脚交叉，上下、左右滚摆身体，然后踮脚，抬腰悬空20秒。第六节腿部锻炼：脚趾尖上勾、转动、膝盖双腿左右转动活动关节；双脚掌拍打20次，脚跟拍打太冲穴，足三里，膝盖顶压另一侧的委中穴；双腿腾空蹲自行车步各20次。第七节脚部锻炼：伸直腿，脚下压、上勾各保持20秒。第八节拉力带热身：根据自身力量选择一条拉力带，将拉力带套住颈脖，左、右脚分别踩拉力带向下踩拉各20次；然后双手拉住拉力带进行扩胸运动20次。以上动作的次数可根据自身情况进行调整，陈焕昌建议运动量可在20-100次之间。

陈焕昌分享的穴位拍打操适合在家中厅里或是公园进行锻炼。第一步热身：膝盖上下蹲动抖动身体50秒，让身体充分放松。第二步：开始拍打穴位，分别为三阴交、足三里、膝盖内侧血海、腹股沟、神阙穴、膻中穴、腋窝极泉穴、手肘内侧曲池穴、肩颈部位（同时人身体根据拍打节奏左右转动）、垫脚下颠，以打动作可根据自身情况进行调整，陈焕昌建议运动量可在20-100次之间。

“起床操可在家做，穴位拍打操可以在公园做，希望更多老年朋友和我一样，能吃、能睡、能动，运动促进健康。”在陈焕昌看来，不论男女老少，每个人每天都要做一些体育运动，这样既能愉快心情，又可强心、健

肺、增肌。

从上世纪80年代开始至今，陈焕昌已坚持近50年体育运动，在他影响下，他的几个孩子都喜欢体育运动。陈焕昌不仅精通单杠、双杠、吊环、健腹轮等运动，还能踢足球和打网球。他采取“短时多样化”方式进行运动，不论是杠上运动还是健腹轮，抑或是足球、网球，他都把运动时间控制在半小时左右，随后就会换一个运动项目。

如今，退休在家的陈焕昌每天都会运动五六个小时，运动成为了他的生活方式。2020年，陈焕昌参与上海市第三届市民运动会，被评为“运动明星”。此后，他一直坚持运动，并把运动的心得分享给更多人。



陈焕昌演示自创床上操