

今年全民健身日的主题是“全民健身与奥运同行”。中国体育健儿在奥运赛场所展示的敢于突破、敢于拼搏、敢于超越的精神，无疑深深鼓舞和激励着上海人民。

在上海，“我要上全运”已经不是一句口号，而是推动“健康上海行动”建设的重要窗口和舞台。今年73岁的沃霞芬曾荣获2017年天津全运会60岁组乒乓球女单铜牌，今年将再次代表上海参加乒乓球女子单打70岁及以上组的比赛，是上海队年龄最大的选手。虽然年事已高，但她的体能训练从不放松，还积极与教练探讨如何提高和改进技术，成为上海队夺牌主力。

臧应璐、蓝王恒、沃霞芬这样的运动员并非个例，桂劲松表示，上海是一座人人都有机会出彩的城市，只要你对体育运动有热情，就能找到发光发热的舞台。“我们也希望通过这些赛事，进一步提升人民群众的参与度和获得感。”

打造人人健身的健康城市

五角场街道的一家长者运动健康之家中，范阿姨正在进行脑梗后的康复锻炼。一年前，她因为脑梗行动不便，靠轮椅出行，如今家门口有了长者运动健康之家，老伴陪着她几乎每天来此打卡，通过一段时间的康复训练，她的协调能力、走路的稳定性，有了很大的改善。

长者运动健康之家是上海在全国首创、面向老年人的社区

长者运动健康之家深受居民喜爱。



多功能健身场所，坚持智能化与适老化并重。每一家长者运动健康之家都拥有多种为老年人度身定制的健身设备，比如“律动沙发”，老人只要坐在沙发上，就可以达到运动的效果，促进老年人的肠胃蠕动，对便秘有很好的改善作用。

在长者运动健康之家健身时，老人们手臂上还会佩戴一块监控设备，心跳等实时数据传送到工作人员的电脑和场馆里的大银幕上，工作人员会根据每一位老人的身体数据来判断他们的健身情况。“我们现在太幸福了，街道为我们老年人提供了这么专业的健身场所，还有专业人员指导，坚持锻炼看得到效果。”一位来此健身的阿姨表示。

据了解，到2025年，上海将建成长者运动健康之家不少于100家。在上海市体育局、上海市民政局的指导下，目前全市各区建成的长者运动健康之家已有22家，全部免费或者低收费公益开放。2021年底，全市将建成长者运动健康之家不少于30家，逐步扩大在各区和街镇的覆盖面，积极应对人口老龄化，满足老年人科学健身需求。

未来，上海将逐步建立“一人一档”的老年人运动健康电子档案，融入城市数字化转型，依托“互联网+健身”提供适老化的专业智慧服务，加强运动促进老年人健康的样本跟踪研究，打造“体医养”融合的示范站点和老年人欢迎的民生工程。

射箭世界杯系列赛事中的青少年。

