上海在全国首创了“长者运动健康之家”，它不仅是嵌入社区的适老化健身场所，更是一个为他们提供数字化健康服务的好去处。

图”小程序，她很快找到了离家一公里以内的一家网球俱乐部。这家机构的实景图片、场地条件、收费标准、对用户的提示等信息都一应俱全，她立即就在同一个界面下单预订了周末傍晚的时间。“我之前还在小程序里抢到了上海体育消费券，去网球场时还能现场抵扣金额，太赞啦！”

和小田一样体验到上海体育提供的如此便捷的服务的，还有千百万喜爱体育锻炼的市民。《2023 上海市全民健身发展报告》显示，上海市经常参加体育锻炼人数比例达 50.5%；如此庞大的人群，对体育场馆设施信息的需求自然很大。为了服务民众，上海市体育局推出了“来沪动丨健身地图”服务平台。

自 2020 年 8 月上线以来，该服务平台不断迭代，目前已升级到中英文双语版，方便在沪外国人也可使用。用户在随申办微信小程序、微信、支付宝、云闪付几大平台都能访问“来沪动丨健身地图”。在这里，无论是公共场馆、商业场馆还是学校开放的体育场地、社区健身点，各种性质、不同规模的场所，皆可一网打尽。目前平台接入的各类体育场所已有 21000 余处，其中公共体育设施近 20000 个、可在线预订的体育场馆近 800 家、学校场地开放 300 余处，用户量达到 390 余万人。

“像健身地图这样的数字化服务，并没有追求技术创新，而是数字化场景的高效复制，我们更加突出体育公共服务的普惠性，就是让更多的人感受到体育公共服务带来的便捷和实惠。”上海市体育宣传教育中心相关负责人告诉《新民周刊》记者。

在“来沪动丨健身地图”里能看到的上海各个社区的体育锻炼器材，每一个器材上都有一个二维码，实现了数字化的“码上管理”。市民扫码后可以看到器材的名称、使用年限和使用方法，还能对故障的器材进行报修。器材巡检人员在完成工作后，填报的数据即时汇总到市级的统一平台。当前，上海已实现便民健身器材分级分类赋码 2 万余个。

为了满足老年群体的健身需求，近年来，上海在全国首创了“长者运动健康之家”，它不仅是嵌入社区的适老化健身场所，更是一个为他们提供数字化运动健康服务的好去处。2023 年底，上海市体育局会同上海市民政局，在全市建成长者运动健康之家 136 家，依托适老化、智能化的器材设备，为老年人提供基础健康检测、科学健身指导、慢病运动干预、休闲社交等服务。

目前，上海对长者运动健康之家的探索已经进阶到“3.0 版”。项目运营方、尚体健康科技（上海）有限公司副总经理王亮告诉《新民周刊》记者：现在上海长者运动健康之家的健身器械已实现“智能化”，可跟踪老年人体质指标变化和运动情况，还可通过亲情账号反馈给家人。根据体测结果，运动处方系统会给出合理建议，并定期为老年人出具检测报告。“以前就是在公园散散步、有健身器材就随便动一动，没人指导，也没啥收获。到这里就不一样了，有针对老年人的健身设施，还有专业人员指导，坚持锻炼看得到效果。”在上海首批开放的长者运动健康之家之一的徐汇区康健社区乐活空间，一位老年锻炼者这样说。

对于场馆方而言，依托管理系统，他们能清晰了解锻炼人群的年龄分布、锻炼时长、器械使用情况等，方便及时调整，提升服务水平。

长者运动健康之家为前来锻炼的每一位老年人建立电子运动健康档案，实现“一人一档”，截至 2023 年底，全市已有档案 18000 余份。“这样的电子运动健康档案，在监测运动效果