区、街区、商圈融为一体，既带动了人气，又带动了消费。

在杨浦区，宝地广场也开启奥运欢乐季活动，包含潮玩市集、VR 虚拟游戏、盖章抽奖等特色体验项目。与家人、朋友出游，在 VR 虚拟世界中，感受篮球、足球、拳击、滑雪等别开生面的运动体验。

从“常健身”到“会健身”，体育从来不仅是体育，它也需要和“体教”“体医”“体养”“体文”“体旅”等各个领域相融合。国家统计局发布的数据显示，2022 年全国体育产业总规模达 33008 亿元，增加值为 13092 亿元。数据背后，是社会公众广泛参与体育健身的强大支撑。

从无到有，从发展到壮大，全民健身理念不断深入，越来越多的人爱上了运动。不过，不当运动带来的损伤也在悄无声息地侵蚀着人们的健身热情。

为此，上海发布的《上海市全民健身实施计划（2021-2025 年）》中，将“体医养融合”作为重要举措。市卫健委组织编写了《上海市民运动健康知识手册》。上海还修订上海市全民健身发展指数评估办法，将“300 指数”升级为“600 指数”，每年发布全民健身发展报告。

“以前我们讲生命在于运动，现在我们强调运动是良医。运动可能是最好的医生，它能够从身体、心理各个方面提高你的能力。但个人要掌握运动技能，科学运动避免运动风险，所以我们现在格外强调体医融合，目的是为了治未病，让健康关口前移。”曹可强为我们解析了改变背后的根源。

曹可强介绍，自 2021 年起，依托上海体育大学的学科优势和专业力量，上海率先开展了社区运动健康师培训班。培训合格后，这些社区运动健康师能够为患有三高（高血压、高血糖、高血脂）、认知障碍、肺健康等慢性疾病的市民提供健康咨询、运动能力和风险评估、开具运动处方、康复指导等服务。“很多‘三高’患者知道多运动的重要性，但很多人并不知道到底该怎么运动、运动多久、去哪运动，这个新型职位出现后，就可以为他们开具精准科学的运动处方。”

把体育作为一种生活方式，在参与体育运动中锻炼强健体魄、培养阳光心态，更好成就出彩人生是上海推广全民健身时一贯的目标。

他表示，未来上海还将继续升级全民健身公共服务体系，实现更完善的服务机制、更优质的均衡发展、更便捷的健身空间、更亲民的赛事活动、更多元的指导服务、更广泛的市民参与、更全面的资源整合、更浓郁的城市氛围。☑

上海市

运动促进健康三年行动计划

2024年 2026年

发展目标

到2026年底

- 上海人均体育场地面积达到**2.7平方米**左右
- 经常参加体育锻炼的人数比例达到**51%**左右
- 市民体质健康水平和人均期望寿命等主要健康指标**保持全国领先水平**
- 运动促进健康新模式**不断健全完善**

重点任务

1. 公共体育设施全龄友好计划
2. 体医融合运动促进健康计划
3. 社区运动健康中心推广计划
4. 体质监测服务常态化计划
5. 青少年体质健康促进计划
6. 职工体育高质量发展计划
7. 老年人体育服务提升计划
8. 残疾人社区体育康复计划
9. 军民融合共享健身计划
10. 体育服务配送全新升级计划
11. 全民健身志愿服务计划
12. 运动健康科普助力计划

资料来源：上海市体育局