

新华社记者许基仁

疫情憋出的健身热，有地方容纳吗？



▲4月6日，几位游客在北京天坛公园内踢毽子。 新华社记者鞠焕宗摄

从五个维度读懂全民健身

岁末年初，记者率队在上海、苏州、天津等地进行全民健身调研采访，大开眼界。这些地方在全民健身的权威性、开放性、科技性、便利性、文化性五个维度大做文章，成绩斐然。虽然一场突如其来的疫情让势头渐猛的全民健身拐了个弯，但“没有全民健康就没有全民小康”依然是坚挺的真理，全民健身、大众健康、国民体质仍然是中国体育永恒的主题、重要的板块、流行的趋势乃至终极的目标。

很少有人把权威性跟全民健身连在一起，但在当今中国，体育管理部门也包括其他政府部门在规划、引领、协调、监管全民健身开展方面仍起着不可替代的作用。服务好当地全民健身的开展，是民生工程的重要内容，各级政府主管部门责无旁贷。苏州体育局主导体育消费券的发放，助推大众健身；上海杨浦区殷行社区健身中心内的智慧健康小屋，则是由上海体育局和卫健委合建的；苏州建成美丽的环古城河健身步道，则是体育、旅游、园林、城管部门合力的产物。政府部门积极提供服务和监管，是公信力、质量和秩序的保证。全民健身偏离了政府部门的支持，难免举步维艰。

推广全民健身，不能没有政府部门，也不能全靠政府部门。开放办活动，广招天下客，用开放的心态、思路和措施推动全民健身，是其能否取得持久活力和动能的关键。社会组织、运动协会、企业等由于聚集了众多专业人士，相对更了解民众的需求，懂得运行的规律，拥有高效的机制，从而能把全民健身赛事和活动搞得红红火火。上海市口碑甚佳的市民运动会、城市业余联赛以全民健身为主题，就广泛吸纳社会组织、运动协会和企业参与承办赛事，皆大欢喜。比如，业余篮球联赛就是由民营洛合体育公司承办的，效果一直不错。

特别想强调一下中国足协、中国篮协、中国田协、中国泳协等全国性项目运动协会在开展全民健身方面要切实起到龙头作用。全国性运动协会要抓国家队建设，要抓市场开发，但统筹、协调、助推各自项目的大众体育、青少年体育的开展，同样很重要，甚至更重要。抓好全民健身赛事和活动，能带动项目普及、增加体育人口，能在青少年中播撒爱好体育的种子，从中长期看也有助于国家队建设和市场开发。这方面目前还是短板。对全国性运动协会来说，手里有最好的资源、最权威的地位、最专业的人才，抓好全民健身、大众体育、项目普及，是初心和使命，是战略性任务，也是前途和利益所在。

科技助推体育，已是中国体育界一向响亮的口号。对全民健身来说，科技助力也是法宝。学校场地对健身市民开放，一直是个难题，校长、教师和家长担忧学生安全问题和教学秩序，可以理解。上海尚阳外国语学校引入上海西可体育公司管理对社会开放的校园，健身市民刷卡进入，什么人在校园里，啥时进入啥时出去在信息系统里一目了然，还有隔离栏、巡查、记者围墙等防护、监控设施。在这样的管控环境下，恐怕也不会有什么人在那里捣乱滋事了吧。上海洛合体育公司运营的九回共享运动场是一种无人值守篮球场，刷卡进入，部分解决了开展大众健身成本高的难题。

便利性体现在民众就近健身的方便指数。如果从便于全民健身的角度说，场馆设施宜小型化、分散化。上海在寸土寸金的市区建筑屋顶建设健身设施，天津利用废弃环城铁路建设健身步道，在高铁桥下建设笼式篮球场，都是很好的尝试。

从国外发展大众体育和青少年培养的经验看，社区体育是极其重要的环节，而这恰恰是我们的短板。社区健身设施建成了，民众就能就近健身。走路就能去健身场所，应该是我们开展全民健身所追求的一个目标。在记者的采访中，苏州狮山横塘街道文体羽毛球中心和上海杨浦区殷行社区健身中心就是典型的社区体育设施，从效果上看也深受附近民众的欢迎。但这些社区体育的星星之火，还有待燎原全国。

有一种观点，认为体育由竞技体育、全民健身、体育产业和体育文化四大板块组成。记者不是很认同这种分类。体育文化无处不在。体育的比拼，最终是文化的比拼。体育文化不是一个单独的板块，而是应该渗透到竞技体育、全民健身和体育产业中血肉相连，比如竞技体育中有礼仪文化，全民健身中有设施景观文化，体育产业中有诚信文化等。

记者在这次调研中发现，各地在开展全民健身中植入了越来越多的文化因子。天津根据废弃铁道改建的健身步道保留了铁路月台、站牌、铁轨等景观设计；苏州环古城河健身步道旁建立了体育文化宣传牌，民众扫码就能听到吴侬软语童声诵读的以运动游戏为主题的童谣儿歌；上海杨浦区根据废弃厂房改建的滨江步道是一处市民休憩、健身的好去处，“昔日的工业锈带变成了如今的生活秀带”，灯光球场、健身驿站、地标景观与浦江美景交相辉映，散发出浓浓的沪上文化的特质，让人流连忘返。

全民健身具有强体验性、人际交往和社交功能不可或缺。在全民健身建设中注入更多的文化因素，增加更多的文化属性，不仅有利于提升大众健身的层次，也是利用体育平台助推文化建设、精神文明建设的重要路径。

体育是一种生活方式，一种生活哲学。当健身作为民众生活中须臾不可分离的内容时，我们迈向体育强国就迎来了霞光满途。

新华社北京5月10日

这次疫情让人们越发感受到身体的重要，健身的重要，免疫力的重要，显然疫情之后人们对健身场所的量和质将提出更高的要求

疫情前后，新华社记者在上海、天津、苏州等地进行了深度调研，也参考了国外开展大众体育的经验，希望能推动全民健身更好发展

时隔3个多月，家住北京的崔珂终于踢上了一场球。

“累惨了，”42岁的崔珂说。不过说起自己的几脚助攻，隔着电话也能感受到他的得意和满足。“还是更喜欢户外锻炼，在家施展不开，还总怕打扰邻居。”

突如其来的新冠肺炎疫情，让人们的健身锻炼方式从户外退守到室内。很多人都像崔珂一样，每天跟着线上教程居家锻炼，但内心深处依然怀念着阳光清风之下呼吸朋友、共洒汗水的畅快。

随着疫情的缓解，冷寂多时的户外健身场地

设施又逐渐热闹起来，暂时被居家令掩盖的户外健身场所短缺的供需矛盾又将重新显现。而此次疫情让人们越发感受到身体的重要，健身的重要，免疫力的重要，显然疫情之后人们对健身场所的量和质将提出更高的要求。

疫情前后，新华社记者在上海、天津、苏州等地进行了深度调研，也参考了一些国外开展大众体育的经验，希望能推动全民健身更好发展。

疫情突袭，激发居家健身热

在居家空闲的时间里，越来越多的人放下手机，迈开脚步，加入汗水换健康的大军之中。25岁的沈宇韬就是这样一位疫情之后从零开始培养锻炼习惯的“健身新人”。

“之前因为工作节奏比较紧凑，长期久坐，饮食也不规律，渐渐感觉身材开始走样，体质也逐渐下降，容易生病，”从事咨询行业的沈宇韬说。

疫情期间居家工作后，沈宇韬开始了自己的健身计划，参照健身软件上的教程进行有规律的运动，每锻炼两天休息一天。

“通过坚持锻炼，身体状态明显好转了，而且坚持不懈完成既定的目标，对个人精神层面也是一种提升。”沈宇韬说，疫情之后他计划开始跑步健身。

根据健身软件 Keep 提供的数据，疫情期间用户运动时长平均每次 36.2 分钟，对比 2019 年将近翻了一番。

Keep 总经理李新艳说，从短期看，疫情之后

可能会出现大规模的“放风”行为。大家在家里憋久了，很想走出去动动。人们对于居家运动的需求会降低，但对户外运动的需求会上涨。长期来看，疫情期间人们在线上养成的运动习惯会延续下去，定期运动将会是一个常态。

首都体育学院校长钟秉枢表示，居家健身是疫情期间不得已而为之的特殊状态。一方面家中可供健身锻炼的区域非常有限；另一方面，参与健身活动也是人际交往的重要手段之一，是居家锻炼所无法实现的，因此疫情结束之后户外健身、体育场馆健身依然将是主流，居家锻炼只能是人们健身方式的一种补充。

见缝插针，对接“最后一公里”

2019 年年末，新华社记者在各地调研采访发现，很多城市都在利用城市核心区内的各种“边角料”，见缝插针地建设健身场地设施，对接健身场地的“最后一公里”，为百姓健身提供便利。这也是国务院多个文件所强调和倡导的。

拥有 14 片羽毛球场地和 5 个乒乓球场地的苏州狮山横塘街道文体羽毛球中心，是由曾经的厂房改建而成。该中心地处苏州高新区的核心地段，不过街道明确“以公益为主”的服务宗旨，利于市民。早上 7 到 9 点以每人 5 元的低价开放，其他时段的开放价格也低于市场价。

“厂房收回来以后成为闲置资产，我们要做

要靠政府，不能只靠政府

全民健身是国家战略，各级政府部门在规划、引领、协调、监管方面起着不可替代的重要作用。但全民健身的普适性、多层次、大体量，又要求动员各种社会力量形成合力。

把分散的热情聚起来

从国外经验来看，社会组织参与公共体育设施建设，培养青少年运动习惯，凝聚大众健身热情是一种通行的做法。诞生于 1964 年的全美青少年足球组织 (AYSO) 是一家非营利机构。经过 50 多年的发展，如今在全美有超过 5 万支球队，在全国 900 个社区组织针对不同年龄段青少年的足球课程和比赛，旗下有 40 多万青少年踢球。

疫情期间，参照国家体育总局推荐的“科学健身 18 法”，上海市体育局联合众体健康科技、乐刻运动等社会机构，为上海市民编排了一套简单易学、科学有效的居家运动指南——“我爱我家健康屋”系列视频，短时间就吸引上百万人观看。

上海市青少年体育协会积极发挥枢纽功能，及时通过微信平台发布场馆停业通知和后续工作安排，积极将青少年体育培训转到线上，为各会员单位“小会员”做好服务。

虽然疫情让上海洛合体育发展有限公司的营收大受影响，但随着疫情逐渐消退，公司旗下主打品牌“洛克公园”里，又闪现了众多运动的身影。

从 2017 年起，这家公司承办上海城市业余联赛篮球项目的比赛，目前已成为全上海篮球爱好者的每年翘首以盼的节日。

把空闲的场馆用起来

长期以来，国内外大型体育场馆的高效利用始终是个难题。记者调研发现，社会力量的有效参与，能够拓展大型场馆服务功能，让空闲的场馆热闹起来。

苏州奥林匹克体育中心占地面积 60 公顷，是目前苏州体量最大的现代化体育场馆。如此“高大上”的场馆，平日里想要热闹起来可不是易事。不过随着一批体育俱乐部、培训机构的入驻，庞大的场馆群聚拢了人气，焕发了活力。

奥体中心的棒球训练场是爱美高棒球俱乐部

的专业培训场地。俱乐部目前创建了 6 支支队和 8 支俱乐部代表队，现有小球员 600 余名。体育场外的训练场，是苏超足球俱乐部承办苏州青少年足球俱乐部联赛的主场地……

记者在天津西青区李宁运动中心调研时发现，企业入驻西青区体育馆后，充分利用场馆毗邻学校的特点，通过和昂立教育携手合作，打造了学生放学后的“文体兼修”运营模式。孩子们在这里不仅能进行体育锻炼，还能接受文化课辅导服务。

把长期的难题解开来

社会力量参与全民健身事业，还成为解决瓶颈制约难题的“润滑剂”。以上海市为例，上世纪九十年代初，上海的人均体育场地面积只有约 0.136 平方米，用市体育局副局长赵光圣的话说，只有差不多两张 A4 纸的大小。而截至 2018 年底，上海市人均体育场地面积达到 2.23 平方米。变化背后，社会力量的参与功不可没。

为了把更多的健身场地建到人流密集、寸土寸金的城市中心，上海市体育局大力推进体育设施建设的“楼顶工程”，鼓励社会力量在商场、楼宇屋顶建设体育设施，得到了洛合体育等一批社会组织和企业积极响应。如今，市内的中环百联、大悦城、环球港、红星美凯龙真北店等商圈的屋顶上都建成了体育设施。大量商场、写字楼的地下室也变身健身房、游泳池。

一直以来，由于受困于安全问题，学校体育场地向社会开放，在推行过程中始终进展缓慢。但在上海普陀区，通过公开招标引入社会力量，让学校体育场地开放工作变得更加智能和便利。

普陀区体育局党组书记郭利民说：“普陀区体育场地六成在学校，如何释放这部分资源给市民使用是个难题。公开社会招标引入管理公司，开发管理信息系统，通过设置隔离栏、巡查、电子围墙、刷卡系统等方法，逐步减少漏洞，消除安全隐患，目前看效果很好。截至 2019 年底，全区 66 所公办中小学，有 61 所日间开放，60 所日夜开放，一年有 300 多万人次进学校健身。”

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

全民健身走向“云时代”？

一场新冠肺炎疫情，逼得健身人群从户外转至室内，从线下改到线上，由此催生一场全民“云健身”。疫情过后，大众健身会趋向正常化，户外、场馆健身依然会成为主流。但抗疫诱发的“云健身”因其简便易行而仍将具有生命力。

疫情催生全民“云健身”

疫情发生以来，“云健身”逐渐成为很多人的必修课。健身机构纷纷推出线上服务，健身教练在直播平台当起了健身“网红”；很多退役和现役体育明星也拿出“压箱底”的绝活，录制视频指导大众健身。

上海武术院主办的“武术云挑战”活动吸引了众多武术爱好者参与。近 35 万人登录活动页面，900 余人上传视频，70 万人次参与投票。

江苏省广场舞健身舞运动协会借助“江苏广场舞”网络平台开展远程教学，鼓励大家上传分享居家健身视频，举办线上“大比武”，让热热闹闹的广场舞居家也能跳起来。

“大鳄”们也纷纷出手。PP 体育直播区里，各类居家健身课程占据了大量直播时段；阿里体育联合优酷推出“在家也能上的体育课”……

全民健身必然回归线下

“云健身”虽好，但无论是体育圈人士还是普通健身群众，都认为目前“云健身”的很多内容只是权宜之计。如何把线上和线下更好地结合起来，将是未来一段时间体育从业者需要解答的考卷。

很多业内人士也认为，体育是强体验性的，线上“云健身”达不到即时互动的效果，而且很多体育活动暂时都无法通过“线上”解决。因此，疫情之后全民健身回归线下是必然的。

每天都会居家健身并在网上“打卡”的南京市民王东就直言：“4 月室外足球场场地一恢复开放，我们一群球友就开始约球了，这是强需求，是刚需，也是居家健身和‘云健身’无法替代的。”

当然，“云健身”势必回归线下，并不意味着“云健身”就会消失。上海体育学院经济管理学院院长李海认为，此次疫情或可加速体育健身

的就是把闲置资产整合起来，解决百姓去哪儿健身的问题。”狮山横塘街道文体站长刘兰介绍道，“运营效果还是很好的，场地经常爆满。”

尽管是数九寒冬，天津市曲江公园内依然热闹非凡。球类场地聚满了健身人群，成片的健身器材间也充满了欢声笑语。

曲江公园原本是普通的城市公园，但经过 2018 年的改造，公园内如今除了广场、绿地和步道外，各类健身场地和器材已经排得满满当当。据天津市河西区体育局副局长姜越光介绍，由于附近老旧小区居多，社区内建设健身场所难度大，改造公园是最为可行的方案。

在河西区复兴河畔的高架桥下，桥墩之间的笼式篮球场成为篮球爱好者的一方小天地。篮球场占地面积不大，但却对空间的完美利用，不妨碍交通，还能遮蔽雨雪。

在河北怀咏全民健身与全民健康发展研究院院长王兵看来，健身场地设施的建设要注重需求调研，按照因需因时因地制宜的原则，理念也应从“我要提供什么”向“百姓需要什么”转变。

因地制宜，打造健身网红地

黄浦江畔，晨光勾勒出城市的天际线。滨江步道上，除了拍照的游客，还有努力调整呼吸的跑者。抓住上海推动黄浦江两岸贯通及滨江岸线转型的契机，上海市体育局牵头将杨浦区的废弃厂房改建为公共体育运动中心。健身步道、篮球场、滑板场地……散落江畔的 20 多个运动场地让曾经荒废的工业遗存重新焕发了活力。

用上海市体育局副局长赵光圣的话说，“昔日的工业锈带变成了如今的生活秀带”。

同样迎来“华丽转身”的还有天津市的环城旧铁路。位于河西区的废旧铁路段经改造变成了绿道公园，原先的轨枕线被改建成近 5 公里长的健身步道。

绿道公园保留了铁路的主题风格，使这一健身场所折射出些许文化和历史底蕴。适合不同年龄人群的健身场地、游憩设施，又让这条曾经的货运动脉变成聚集人气的城市新景观。

天津市体育局党组副书记王洪介绍说，未来环城铁路在天津市其他区域的改造还将继续，最终的目标是在旧铁路的基础上打造一条集健身、休闲、观光功能于一体的健身绿道圈，使之成为天津的“城市项链”。

苏州的环古城河健身步道全长 16 公里，是世界文化遗产中国大运河文化带的重要组成部分，也是市民休闲健身、游客体验苏式生活的民生工程。步道沿途设置了体质测试与运动健身指导站、健身小广场、健身路径，让傍水而生的人们能够依水而动。间隔竖立的体育文化宣传牌上，只要手机扫码就能听到吴侬软语诵读的以运动游戏为主题的童谣儿歌，让行人游客体味吴地千年文化。

长期以来，我国的健身场地建设存在一定滞后性。场地设施不足、分布不合理成为制约全民健身发展的一块短板。但上海、天津、苏州的做法显示，只要合理规划，精心设计，接地气、有人气的健身场地不仅能够融入城市发展的蓝图，还能成为凸显城市文化风貌的一抹亮色，让百姓乐在其中，让城市美在其后。

（执笔者：王梦、吴俊宽，参与记者：许基仁、朱翊、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

休闲产业的互联网基因植入，基于线下场景的健身休闲产业将加强线上教育和培训，实现多元化的经营模式。

业内人士认为，虽然目前网络课程、体育培训直播等的变现能力很弱，但这股风潮未来也有可能催生更多业态。

过去一年多里，上海的一些健身爱好者发现，身边多了一种无人值守球场，只需扫码即可进门健身。这是上海洛合体育发展有限公司运营的九回共享运动场，“场地是政府的，我们负责运营，一个场地投入 5 万-8 万元安装监控、闸机、广播等设备，上午免费，下午和晚上低价运营”，洛合体育董事长戴富祺说，“我们现在 60 个场馆只需 4 个管理人员。通过线上管理+线下服务的模式，实现了小型场馆管理轻量化。”

在苏州，通过对场馆智能化服务端和管理端的改进和投入，一年内苏州市市民健身中心的物业费降幅达到 29%，能源支出降幅达到 33%。

为推动百姓参与健身，很多地方开始发放体育消费券，“互联网+”和大数据成为消费券精准发放的最大助力。苏州体育局产业处处长彭艳说：“近三年来苏州通过智慧苏州平台，可以实现精准面向健身人群发放体育消费券，过去两年发放 1400 万消费券，超过 40 万人次使用，带动刷卡量近 9000 万元，拉动消费将近 2 亿元。”

互联网科技还带来了管理上的革命，赵光圣说：“现在上海每个健身场所都有自己的‘身份证’，老百姓只要扫码就能对该场所的基本信息一目了然。”

小小二维码，不仅能够抹平全民健身信息差，在上海、江苏等地，“扫码报修”逐渐成为全民健身器材的标配，让一直以来全民健身设施维护难的问题也迎刃而解。

（执笔者：王恒志；参与记者：许基仁、吴俊宽、朱翊、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电

（执笔者：朱翊；参与记者：许基仁、吴俊宽、王恒志、张泽伟、王浩宇、牛梦彤、王梦、林德韧、张薇、王集曼）据新华社北京 5 月 10 日电