

引子

浙江温州市民林海帆指尖轻触手机屏幕，“城市百姓健身房”微信小程序随即呈现他的年度健身数据——截至11月25日10时，累计运动时长43696分钟，运动天数206天，全市排名第五十七位。

每年缴纳365元费用，林海帆就能以日均1元的价格在百姓健身房使用20余种健身器材，还有社会体育指导员提供专业指导。

2017年9月，国家体育总局与浙江省政府签署协议，将温州市确定为社会力量办体育试点。目前，温州市已建成“由政府主导、依托社会力量合办，具备对居民免费或公益低收费开放的”百姓健身房246家，助推完善市民“15分钟健身圈”。

全民健身是全体人民增强体质、健康生活的基础和保障。2017年1月，习近平主席在会见国际奥委会主席巴赫时表示，中国奥林匹克运动蓬勃发展，我们将以北京冬季奥运会为契机，把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，同时大力发展群众体育，通过全民健身实现全民健康，进而实现全面小康目标。2020年9月，习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上强调：“要紧紧围绕满足人民群众需求，统筹推进全民健身场地设施，构建更高水平的全民健身公共服务体系。要推动健康关口前移，建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式。”

国务院今年7月印发的《全民健身计划(2021—2025年)》明确，到2025年，全民健身公共服务体系更加完善，人民群众体育健身更加便利，健身热情进一步提高，各运动项目参与人数持续提升，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%，县(市、区)、乡镇(街道)、行政村(社区)三级公共健身设施和社区15分钟健身圈实现全覆盖，每千人拥有社会体育指导员2.16名，带动全国体育产业总规模达到5万亿元。

促进全民健身更高水平发展，更好满足人民群众的健身和健康需求，需要完善多元投入机制，鼓励社会力量参与全民健身公共服务体系建设。

2020年9月，全国社会力量办体育改革试点现场推进会在温州举行，国家体育总局有关负责同志表示，浙江省和温州市通过政策创新和先行先试，在群众身边的体育设施建设等方面，探索出了充分调动社会力量参与体育事业发展的新路子。同年12月，国家体育总局主要负责同志在全国体育总局长会议上表示，认真总结浙江省、温州市开展社会力量办体育改革工作的新经验、新做法，聚焦重点领域和关键环节，进一步推动社会力量办体育改革向纵深发展。

近日，记者走进温州，探访居民家门口的百姓健身房，感受社会力量办体育所带来的活力，所发挥的惠民作用。

人民眼·全民健身

浙江温州试点社会力量办体育，246家健身房助推完善市民“15分钟健身圈”

把健身房建在百姓家门口

本报记者 樊瀚洋

健身市民林海帆——

“建在家门口的百姓健身房，距离便民、服务亲民、价格惠民”

推开瓯海智慧健身中心的玻璃门，只见市民或在跑步机上挥汗如雨，或在划船机上尽情拉伸，哑铃、杠铃等器械的金属撞击声此起彼伏。人群中，林海帆的T恤衫上，镭射亮片闪闪发光。“这是户外夜跑时的必备服装，如今只能当装饰品了。”跑步机上的林海帆放缓脚步后说，自己以前常沿公路夜跑锻炼，为提醒过往车辆避让，特地买了一套镭射反光T恤衫。

“户外运动受天气条件制约，以前穿镭射反光T恤衫的机会其实也不多。”林海帆的家乡温州地处东南沿海，夏秋季台风多发、降水密集，梅雨期持续时间长。因雨天路面湿滑，他曾经不慎扭伤脚踝，此后便不再冒雨夜跑了。林海帆以前在商业健身房办过会员卡，但动辄数万元的年费，让这名在企业上班的中年白领有点心疼，“这汗出得有点‘贵’”，而公益性的室内体育场馆又离家远。

如何为广大市民提供靠得近、用得上的体育场馆和设施，解决市民健身去哪儿的问题？

“国务院办公厅去年9月印发的《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》提出，‘各地区在不影响相关规划实施及交通、市容、安全等前提下，可应社会主体申请，提供城市空闲土地建设健身设施’。”温州市体育局群众体育处处长陈刚介绍，温州立足全国社会力量办体育改革试点，探索把闲置土地转化成体育设施建设的“金角银边”。经温州市瓯海区体育事业发展中心申请，瓯海区政务服务中心的一处闲置办公场地被改造成瓯海智慧健身中心。

打开书柜，陈刚取出一本印有“温州市百姓健身房管理办法”字样的小册子递给记者。“从选址规划、建设施工到运营维护，每个阶段都有具体规范。”记者随手翻看，“申报与建设”一章规定，百姓健身房由乡镇(街道)、社区(村居)、机关、企(事)业单位、居民区业主委员会等根据自身实际需求自主申报，温州市体育局现场核查后出具审查意见，建设场地由申报单位无偿提供，使用期限不少于5年。

“在寸土寸金的主城区，零租金模式大幅压缩了建设成本。”陈刚介绍，为鼓励申报，温州市体育局对市区范围内新建的一类百姓健身房，给予一次性建设补助25万元；县(市)范围内新建的一类百姓健身房，给予一次性建设补助12.5万元；一类百姓健身房要求“场地使用面积不低于200平方米”。瓯海智慧健身中心占地450平方米，符合一类标准，获得一次性建设补助25万元。经区级财政配套和瓯海区体育事业发展中心自筹，建设资金总额达80余万元。去年10月，瓯海智慧健身中心正式落成。

看见原本一片漆黑的闲置用房灯火通明，夜跑途中的林海帆好奇地走进新落成的瓯海智慧健身中心。这里既有跑步机、椭圆机等有氧运动器械，也有单双杠、坐姿胸肌推举训练器等力量训练器，还有哑铃椅、腰腹训练器等辅助器材，三大类22种各式运动器材一应俱全。“底盘稳，性能好，减震效果也很棒。”林海帆在跑步机上体验后竖起大拇指。

器材全，环境好，收费贵吗？“单次不超过5元、包年不超过365元”，这是温州市体育局确定的指导价。目前，温州市八成百姓健身房免费开放，两成实行公益低收费开放。“建在家门口的百姓健身房，距离便民、服务亲民、价格惠民”



百姓健身房，距离便民、服务亲民、价格惠民。”已在瓯海智慧健身中心办理了年卡的林海帆对百姓健身房称赞有加。

运营经理李魏之——

“引入第三方运营团队，实行管办分离，把专业的事交给专业的人做”

“啊啊啊……”林海帆奋力拉动手柄，一条波动的曲线在显示屏上同步“奔跑”。这是智能监测设备实时采集的运动轨迹，动作不规范时将自动提醒。借助大数据算法呈现的可视化模型，林海帆能及时调整动作幅度、呼吸频率和步伐节奏，达到更好锻炼效果的同时，避免肌肉劳损。

“帮助‘常健身’的市民‘会健身’‘慧健身’。”温州市品康体育科技有限公司总经理李魏之是这套智慧健身系统的技术供应商，他代理的品牌健身器材在政府统一采购环节中中标。基于前期合作积累的信任，瓯海区体育事业发展中心主动联系李魏之，委托品康公司成立管理团队，负责百姓健身房的运营管理。去年10月以来，李魏之一直兼任瓯海智慧健身中心的第三方运营经理。

健身器材实现了智能化管理。这里也是温州市级层面的百姓健身房大数据分析中心。普通市民可一键获取个人健身信息。林海帆轻点手机屏幕，“城市百姓健身房”微信小程序随即呈现他的年度健身数据——截至11月25日10时，累计运动时长43696分钟，运动天数206天，全市排名第五十七位。

百姓健身房实施星级评定，对评为三星、四星、五星级的一类百姓健身房，分别按县(市)范围和市区范围，每年给予2万元至6万元不等的运营补助。今年年底，瓯海智慧健身中心将参与评级，李魏之期待健身中心能评上五星，这样来年可获得6万元运营补助。

“星级评定每年一次，实行动态管理。已评上星级的百姓健身房，如出现设施用于与体育无关的商业经营活动、因管理不善发生安全事故等情形，将被取消星级。”陈刚说。

为实现良性运营，温州市允许百姓健身房在坚持公益性原则下，探索灵活的运营机制。有的健身房开设了低收费的特色课程。瓯海智慧健身中心则另辟蹊径。“这些健身器材的品牌都由我们公司代理。”李魏之指着健身器材上的商标说，采购单位常来瓯海智慧健身中心参观试用产品，今年已接待了多个外地考察团，“百姓健身房已成为我们公司产品的样板间和金名片。”

保健员方圆——

“开展体质测试，开具‘运动处方’，为市民提供个性化的科学健身指导服务”

换上西服和皮鞋，穿上轻便的运动装，林海帆走出办公室。乘电梯下楼的间隙，他给年近七旬的父亲林海生发了一条信息：“我下班了，今晚陪您健身，一小时后老地方见。”

老地方，正是林海生家门口的藤桥百姓健身房。如今，林海帆一家五口都注册成为百姓健身房的会员。

走进健身房的林厚生精神矍铄、步履矫健。就在一年多前，医生建议患有高血压、高血糖等多种慢性病的他适当锻炼、减轻体重。起初，林厚生跟着朋友一起去爬山，没多久便出现膝盖酸痛，到医院就诊后得知，老年人肌肉萎缩，动作幅度过大易造成局部肌肉劳损。

指导中心与温州市中西医结合医院签订合作协议，将国民体质测试相关项目纳入居民医疗体检，根据测定数据开具“运动处方”，方便市民依“处方”科学锻炼。

温州首个具备国民体质监测功能的百姓健身房落地藤桥百姓健身房。在保健员方圆的指导下，林厚生进行了握力、肺活量、弹跳能力等测试，据此获得两张报告单：一张着重于分析身体强弱项的测定报告，另一张是针对运动方式、强度及频率的健身指导报告。

方圆把林厚生两张健身“处方”摊开在桌上，逐项分析道：年龄超过65岁，应适当减少运动时间和强度，单次运动时间控制在30至60分钟，不宜过于剧烈；患有高血压、高血脂等基础病，应选择慢跑等有助于心脑血管健康的项目；骨密度较低，为减缓骨质流失，可适当增加举小沙袋、拉轻型弹簧等重量训练……林厚生点点头：“今后就照这么练。”

慢跑完3公里后，林厚生已汗流浹背，却未如往常那样坐下休息，而是在方圆的带领下做了一组拉伸训练，“跑步后充分拉伸，有利于血液循环，防止血液淤积在肌肉内。”

科学健身见效快，林厚生的腰围小了，高血压也得到有效控制。“开展体质测试，开具‘运动处方’，为市民提供个性化的科学健身指导服务。”方圆说，国民体质监测服务站定期对市民复诊，实现了动态监测和长期跟踪。

社会体育指导员潘笑秋——

“体育运动协会下沉百姓健身房，为市民提供‘点单式’的专业课程”

悠悠瓯江穿城过，汨汨喷泉冲天起。伴随巨型水幕上翻飞跃的光影，快闪演员们踏着轻盈的步点款款走来，曼妙的舞姿赢得观众阵阵掌声。9月10日晚，2022年杭州亚运会倒计时一周温州分会场庆祝活动将在白鹿洲公园光影水幕舞台举行，由120名百姓健身房注册会员表演的排舞快闪节目将活动推向高潮。

林海帆的妻子王楠正是表演者之一。“百姓排、百姓演，百姓健身房为普通市民提供了展示自我的舞台。”王楠说，温州是杭州亚运会分赛区，很荣幸能以这样的方式迎接亚运会。虽然参演的小伙伴们都是业余爱好者，但在南塘百姓健身房社会体育指导员潘笑秋的指导下，演出了“专业范儿”。

潘笑秋是温州市社会体育指导员协会副主席、国家级社会体育指导员。社会体育指导员，按照《社会体育指导员国家职业技能标准(2020年版)》的职业定义，就是在群众性体育活动中，从事运动技能传授、锻炼指导和组织管理工作的人员。提升科学健身指导服务水平，离不开社会力量的加入，社会体育指导员的助推。

2019年，温州市体育局从78家社会体育组织中遴选出排舞广场舞协会、瑜伽协会、跆拳道协会等6家协会进驻百姓健身房。同年8月，温州市体育局开发了社会体育指导员线上服务平台。平台上线后4个月，即有165名社会体育指导员累计为10641人次提供5000多节公益课服务。

社会体育指导员如何才能走进百姓健身房“上岗”？潘笑秋伸出3根手指：二级以上社会体育指导员资质，3年以上执教指导经验，保证授课时间，三者缺一不可。

2020年8月，潘笑秋签约南塘百姓健身房，这里不仅配备了专业的操舞房、空调、全身镜、专业杠铃等设施也一应俱全。在附近上班的王楠很快被公益课吸引，下班后常来跳跳。2020年，温州市新增8家体育运动协会入驻百姓健身房。

健身房。

“社会力量办体育，发挥长效作用是关键。”潘笑秋说，温州市体育局允许社会体育指导员在公益课的基础上适当收费，一些百姓健身房开设了单次20元的特色普惠课程，颇受健身群众欢迎。

“体育运动协会下沉百姓健身房，为市民提供‘点单式’的专业课程，提升了科学健身指导服务水平。”潘笑秋介绍，目前温州已有3万余名社会体育指导员，累计惠及健身群众逾15万人次，其中45%的社会体育指导员通过百姓健身房开展社区教学活动。

体育主管部门干部陈刚——

“百姓健身房下乡进村，推动城乡体育均衡发展”

“球友一喊，脚底就痒。”温州瑞安市马屿镇马北村村民林胡珍最近迷上了羽毛球，闲暇时常到村文化礼堂百姓健身房打两局。

2020年10月，浙江省农村文化礼堂运动会南部分站赛在马北村文化礼堂举行，来自省内18支代表队的近400人参赛。作为马北村代表队的运动员，林胡珍完成了绕杠跑、30秒跳绳、立定跳远等3个项目。

“干了半辈子农活，没想到也有机会到运动场上赛一赛。”林胡珍取得名次后十分欣喜。如今，村里建起百姓健身房，社会体育指导员上门授课，林胡珍打羽毛球时的动作越来越像专业了。

同林胡珍一样，越来越多的百姓在家门口共享公益、便捷的室内健身服务。

2020年4月，浙江省委宣传部、省体育局印发《浙江省体育进农村文化礼堂三年行动计划(2020—2022年)》，提出“各级体育部门要将百姓健身房作为补足农村室内公共体育设施短板的重要举措，遵循‘政府主导、社会参与、群众受益’的基本原则，实现全省农村文化礼堂百姓健身房全覆盖”。

瑞安市配套出台《公共体育场地设施建设资金补助办法》，并将百姓健身房作为四星、五星级农村文化礼堂的配套设施。截至2020年底，瑞安建成74家百姓健身房，其中建在农村文化礼堂的有53家，占71.6%。

“百姓健身房下乡进村，推动城乡体育均衡发展。”陈刚说，根据打造“15分钟健身圈”等选址要求，百姓健身房的选址应有效覆盖所在地常住人群，服务人口不少于1万人。经人口统计和科学测算，温州市以最大直径不超过1.5公里规划布局百姓健身房，确立了2020年各县市区全覆盖、2021年人口逾10万人的乡镇全覆盖和2023年所有乡镇全覆盖的发展目标。

截至今年10月，温州市已建成百姓健身房246家，在连续监测的33家百姓健身房中，总注册会员超过8万人，累计健身逾150万人次。

图①：运营经理李魏之(右)在浙江温州市瓯海区瓯海智慧健身中心指导市民使用器材。图②：市民在温州市鹿城区藤桥百姓健身房锻炼。图③：瓯海智慧健身中心一瞥。温州市体育局供图。图④：社会体育指导员潘笑秋(前)在鹿城区南塘百姓健身房授课。

本版责编：孔祥武 杨彦 孙振 戴林峰 式设计：汪哲平