R金台视线·关注全民健身②

提升科学指导服务水平、丰富多元体育赛事活动、引入社会力量广泛参与

夯实群众体育基础 引领全民健身风尚

本报记者 沈童睿

体育强国的基础在于群众体育。近年来，随着全民健身国家战略深入实施，全民健身公共服务体系不断完善，许多群众体育活动如火如荼地开展起来，广大人民群众通过多种多样的运动方式强健体魄、调节心情。不过，也有一些读者来信反映，在开展群众体育活动的过程中，因缺乏专业指导，容易造成锻炼不当、身体损伤的情况。同时，相对于群众多层次、多样化的体育健身需求，一些地方的配套服务及设施显得不够完备。

制图：汪哲平

充实社会体育指导员队伍，让科学健身的理念影响更多人

“项目、方式选择得当，体育锻炼才能事半功倍，促进身心健康。如果不顾自身实际，盲目选择运动项目和强度，则可能造成身体损伤。”湖北省武汉市读者吴华康是一名长跑爱好者，曾多次参加马拉松比赛。他表示，有些初学者急于求成、缺乏指导，在锻炼时盲目提升运动强度，结果造成膝盖损伤等问题。“群众体育虽然不像竞技体育那样追求成绩，但在讲求科学训练方法这一点上，要求并不低。”吴华康说。

到底什么样的锻炼方法是科学的？江苏省淮安市读者齐玉凌在来信中说：“随着大家运动健身的热情高涨，网上的体育健身资讯也越来越丰富，随手一搜，就能找出大量教学视频、文章。不过，这些信息往往良莠不齐，有些还相互矛盾。比如减肥，有的视频说大体重的人不适合跳绳运动，会损伤膝关节，可有的又说跳绳是最好的减肥运动，大体重的人更应该多跳绳。到底听谁的呢？”

还有读者反映，有些“另类”的健身方式在一些群体中很流行，却暗藏危险。陕西省咸阳市读者李豪说：“有段时间，我父亲和公园里一些老人喜欢所谓的‘吊颈健身’，仅靠两根挂绳托起下巴，身体悬空，前后摆动，说是这样可以起到牵引作用，缓解颈椎疾患。但我咨询过医生，医生说颈椎牵引专业性很强，应当根据患者实际情况调整牵引角度和力度，盲目‘吊颈’反而可能加重颈椎负担，引发其他疾病。”李豪说，老年人大多重视身体健康，但又不太注重甄别信息，在选择健身方式时具有从众心理，很可能被误导。

生命在于运动，运动需要科学。许多读者认为，在开展群众体育活动的过程中，科学的指导不可或缺。社会体育指导员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，是提供科学健身指导的重要力量。多年来，经过相关部门大力扶持，社会体育指导员队伍不断壮大，但也存在知晓度不高，发挥作用有限的问题。

来自河南省的徐珊就是一名社会体育指导员，她的日常工作是在当地的健身站点向周边群众传授太极拳。徐珊表示，许多城市的社会体育指导员数量不少，但往往依托片区提供服务，辐射范围有限，在社会上的知晓度并不高，这一岗位对年轻人的吸引力也比较有限。

国务院印发的《全民健身计划（2021—2025年）》中明确提出，到2025年，每千人拥有社会体育指导员2.16名。《“十四五”体育发展规划》中也提出，“深化社会体育指导员管理制度改革，充分发挥社会体育指导员在组织社区体育活动、指导科学健身等方面的作用”“组建科学健身指导巡讲团，深入机关、企事业单位、学校、社会俱乐部以及群众身边进行科学健身指导”。

目前，已经有不少地方积极充实社会体育指导员队伍，并对社会体育指导员进行体医融合、健康养生等方面的培训，让他们在运动专业知识课程、社会体育指导员技术等级培训等相关课程之外，学习科学的健身知识。

“建议在继续加强社会体育指导员队伍建设的同时，充分运用信息技术，建立体育健身知识库，让科学的体育指导服务触达更多人。”徐珊认为，线下有可以咨询的专业人士、线上有值得信赖的权威信息，群众开展体育健身活动的安全性就更有保障。

建设更多样的健身设施，开展更丰富的体育赛事，满足群众多元化需求

随着全民健身国家战略深入实施，人民群众通过健身促进健康的热情日益高涨，健身需求也呈现出多层次、多样化的特点，这对健身场所、设施的建设，以及服务供给提出了更高的要求。

有些城市建设了大型体育公园，既有满足中老年人群需求的健身步道、广场，也有适合年轻人的球类场地，以及儿童活动设施，满足多种人群健身需求。有些地方则着力建设小而精的社区体育公园，打造“10分钟体育圈”。

不过有读者提出，目前体育公园配备的设施多服务于传统健身项目如快走、跑步、篮球、羽毛球、乒乓球等，一些新兴体育项目爱好者并不容易就近找到合适的场地。于伟亮是西北某市一名冰雪运动爱好者，他表示，当地冰雪、攀岩等新兴项目的相关场馆设施较少，所能得到的指导、服务也比较少。“建设设施和提供服务也别忽视小项目，对特别小众的体育项目，应当积极引导社会力量有序参与进来，充分满足群众的不同需求，适度扶持相关市场发展。”于伟亮说。

开展更加丰富的群众性赛事活动，也是许多体育爱好者的心声。天津市读者徐先生认为，丰富且规范的群众体育比赛可以实现“以赛促练”的效果，提升群众参与全民健身的积极性。“通过参加群众性赛事，我们可以检测目前的锻炼成果，继续训练、努力提升的动力也会更充足。”徐先生说。

记者调查发现，目前，群众体育赛事类型尚不够丰富，大型赛事项目多以马拉松、自行车赛等为主，许多种类的体育项目还覆盖不到。广东省佛山市读者宋一鸣平时喜欢游泳，他认为，抱着备战赛事的心态全力训练，对于业余爱好者而言，的确能够起到明显的促进作用。“建议有关部门多举办一些群众喜欢的小型比赛，作为一种很好的补充。”宋一鸣说。

广泛引入社会力量参与群众体育，精准捕捉群众需求，促进群众体育进一步发展

近年来，从中央到地方都出台了不少措施，提升全民健身公共服务水平，促进群众体育进一步发展。

中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，便就读者所关心的科学健身指导、赛事活动等问题提出明确的要求。如建立国家队、省队运动员进校园、进社区制度，现役国家队、省队运动员每年要在中小学校或社区开展一定时间的健身指导服务。赛事方面，提出公开全国综合性运动会和单项体育赛事目录及承接标准，引入社会资本参与承办赛事。优化体育赛事使用道路、空域、水域、无线电等行政审批流程。

一些地方积极运用信息技术，满足群众的体育健身需求。比如“甘肃省公共体育服务平台”支持在线体育培训活动，满足疫情防控常态化下的无接触运动。江苏省镇江市的“体育大市口”平台为市民提供线上找场订场、体育消费券等服务。

中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄认为，促进人民群众更广更深地参与体育健身是一个系统工程，涉及经济社会的方方面面，需要各种要素、各方力量形成合力、综合施治方能实现目标。不少读者也在来信中表示，发展群众体育，不只是政府相关部门的事，也应广泛引入社会力量参与。在国务院新闻办3月30日举行的新闻发布会上，国家体育总局相关负责人表示，将着力推动全民健身公共服务供给多元化。构建参与主体多元化、供给内容多元化、供给模式多元化的格局。在参与主体上，推动形成党委领导、政府主导、部门协同、社会力量参与的工作合力。

在这方面，不少地方已经进行了积极探索，并取得显著成效。比如浙江省温州市，自开展社会力量办体育改革试点以来，人均体育场地面积增长了28.7%，体育社团活动数增长了70%。

“引入企业、行业协会等社会力量参与群众体育，有利于更精准地对接市场、基层的需求，让各项工作更贴合百姓心意。”福建省龙岩市读者郑建军说，相比于竞技体育，群众体育有比较强的自发性，会不断萌生新的需求，因此，充分调动社会力量积极性，精准捕捉群众需求的变化至关重要。

R百姓关注·说说网购那些事①

网购退换货，不应这么难

向子丰 陈之琪

北京市读者李翔宇最近在网上购买的一款防水耳机出现故障，在办理退货时颇费周折。原来，他在某品牌官方网站购买商品后，不到一周就发现防水耳机进水，认为是商品本身存在质量问题，于是在网上申请退款退货。然而网站客服人员却表示，“耳机进水”是用户操作不当导致，拒绝退款。为此，李翔宇找到好几家维修点，请专业人员检查，证明耳机的确存在质量问题，与人为操作无关。前前后后花了两周时间才得以退款，这让李翔宇觉得“太折腾了”。

网络已经成为消费者购物的重要渠道之一。但由于网购的特殊性，退换货相对麻烦，由此也产生了许多投诉与纠纷。为了保护消费者的合法权益，消费者权益保护法中明确规定，除一些特殊商品外，“经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品，消费者有权自收到商品之日起七日内退货，且无需说明理由”。但在实际生活中，这条规定往往难以顺利落地。

前段时间，刘玥在某网络平台看中一款滑雪服，商家称需要顾客先下单再进行采买，因此事先声明“不支持七天无理由退换”。但拿到商品后，刘玥发现图片和实物颜色差别很大，“商家拍摄的图片存在明显色差，涉嫌欺诈消费者”。尽管寻求了多种途径，但刘玥最终还是未能同商家就退货协商成功。“商家说事先有声明，因此拒绝退款，还不知道要花多少精力才能退款，我也不想麻烦了，算是认倒霉吧。”刘玥说。

对此，中国消费者协会法律部副主任谢龙表示，有些特殊的商品经消费者确认，可以不适用七天无理由退货规定，比如一经激活或者试用后价值贬损较大的商品等。除这些特殊情况外，商家不能擅自扩大不适用七天无理由退货的商品范围，并且商家应当在销售流程中设置显著的确认程序，未经消费者确认，不能因事先声明拒绝退换货。

网友陈冲曾在某电商平台上购买一款电子产品，快递收到后拆箱验货，发现商品有瑕疵，所以拒绝签收。商家在收到退货后却未退款，理由是商品已经拆封，影响二次销售。他尝试联系网购平台，但平台也未能处理。

谢龙表示，适用七天无理由退货时，消费者退货的商品应当完好，也就是“不影响二次销售”。但消费者基于查验需要而打开商品包装，或者为确认商品的品质、功能而进行合理的调试不影响商品的完好，商家不能拒绝退换货。除此之外，商品若出现质量问题，商家应当依约退货，而不能基于事先的声明免除责任。

在网络投诉平台，由于退换货产生的运费以及物流造成的损失问题也频频遭到投诉。依照相关法律规定，由质量问题产生的退换，运费应由商家承担。但网友杨婷曾在某电商平台购买晒衣兜，收货后却发现商品破损。在与卖家客服联系退货时，卖家却要求顾客把退货原因由“商品质量问题”改为“其他”。“我为了成功退货选择了‘其他’，后来得知只有质量问题造成的退货，运费才能由卖家承担，结果运费到现在都没有退还。”杨婷说。此外，由于物流原因，若快递在退回过程中存在破损，商家有可能因为影响“二次销售”而拒绝退款。物流公司与商家来回“踢皮球”，消费者只能干着急。

在退货过程中因物流造成的影响，需进一步明确权责关系，保护消费者权益。中国人民大学法学院教授刘俊海表示，商家与消费者之间既有利益冲突，更有利益公约数。消费者的“后悔权”应该得到保护，这有利于促进消费者理性消费，也能倒逼经营者放弃欺诈、虚假广告和误导性宣传，提高产品和服务质量，改善消费体验，提升核心竞争力。“应当切实维护好消费者的‘后悔权’，优化诚实信用、公平公正、多赢共享、包容普惠的网络经济生态环境。”刘俊海说。

R身边事

河南新县一村民组——

常年难以收到通信信号

我家在河南省新县苏河镇朱店村徐洼村民组，地处河南省和湖北省的交界处，周围群山围绕。我们村民组就位于交通不太便利的山地低洼处。

由于地理位置较为偏僻，手机信号难以覆盖。七八年前，附近的通信基站损坏后，我们村中近40户、100多口人更是完全无法收到包括中国移动、中国电信在内运营商的通信信号。

无法正常与外界联系给村民生产生活造成了很大的不便。盼望早日修复附近的通信基站，保障村民通信畅通。

河南新县 徐 强

R建议

桥下空间环境应妥善管理利用

不少城市公路桥下空间面积大、架空高，本是值得高效利用的公共空间，但因为疏于管理，往往存在被非法占用的情况。有人私搭乱建仓库，堆积大量生活和建筑垃圾；还有人在桥下空间乱堆乱停废旧车辆，甚至私自开垦种菜。

城市桥下空间往往不引人注目，但若放任这种使用无序的乱象发生，不仅影响市容市貌，还可能存在重大安全隐患。对此，有关部门应当对这类地带予以充分关注，一方面要积极制定完善管理办法、开展专项治理工作；另一方面，也要加强对市民的教育引导，尽量避免“非法占用”等情况发生。

合理利用城市公共空间对当地发展十分重要，公路桥下空间可以用作绿化景观、健身活动场所、停车场等，从而有效改善城市面貌、提高城市居住质量。建议有关部门不仅要抓紧把桥下空间“清干净”，更要高效“用起来”，维护整洁有序的城市公共空间。

北京朝阳区 陈 杳

公交车站台宜加强适老化改造

这些年来，许多场所为了方便老年人，大力进行适老化改造。但在一些城市的公交车站台，老年人的特殊需求仍没有得到充分考虑。有些站台没有设置坐具，候车时间久了，体力较差的老年人想要休息一下却没有地方坐。有些站台的台阶较高，一些腿脚不便的老年人上下比较吃力。

公交车是老年人群体出行时常用的交通工具，做好公交适老，事关广大老年群众的出行便利。建议针对老年人群体开展相关调研，认真了解他们的实际需求，加强公交车站台的适老化改造。比如，配齐老年人休息座椅，开辟老年人候车专区；使用大字站牌和到站提醒，方便视力不好、听力不佳的老年人获取信息；适当调整站台台阶高度等。

重庆梁平区 王 伟

保留“小修小补”优化便民服务

不久前，笔者从网上购买了两条裤子，裤子太长需要改裤脚，可在小区周边找了半天，也没有找到裁缝铺，最后驱车去老城区，才找到了一家。为了改个裤脚，花了半天时间，很不方便。

衣服拉链坏了、皮带需要打孔、孩子的篮球没气了……虽然都不是什么大事，但自己又弄不好，这时候社区附近的“小修小补”摊点可就派上了大用场，花钱不多、办事利索。如今，由于老旧小区改造等因素，从事“小修小补”的便民服务摊点已难觅踪影。

笔者认为，整洁的街道、整齐的高楼能提升城市形象，但便民摊点的作用也不容忽视，应给予其一定活动空间，兼顾城市环境和生活便利。有些城市已经关注到了这一问题，鼓励探索将各类不同业态的便民服务点进行“打包”，整体嵌入社区，使之成为服务民生、便利消费、扩大就业的重要平台和载体。这些举措值得借鉴。

浙江开化县 薛朝阳

征 集

人民日报读者来信版和人民网“领导留言板”联合开展“说说烦事难事 提提意见建议”话题征集活动，欢迎提供问题线索，或提出意见建议。

邮 箱：rmrbdzlx@126.com

传 真：(010)65368495