

“上海阿婆”怎么成了“太极高手”？

——杨浦区殷行社区推进“体育生活化”纪实

本报记者 邵宁

这是一片建成于上世纪90年代初的住宅小区，清一色六层楼老公房，房型从30平方米的一室户到60平方米的两室一厅……在今天的上海，这类住房实在有点落伍了。可是，在一排排老公房中间，一个宽敞漂亮的“运动场”却让人眼前一亮：400米的塑胶步道平整而有弹性；24件健身器材错落有致；“九子乐园”别具一格！



■ 殷行街道承办千人广播操比赛

本版供图：殷行街道办事处



■ 殷行街道居民参加杨浦区第一届运动会殷行社区健身“拳、操、舞、扇”展示活动



■ 殷行社区居民参加殷行街道“体育达人秀”

孙四英、尤培华，两名年龄60左右的“上海阿婆”。她们在各自企业默默无闻工作了几十年，没想到退休后却成了“太极高手”！在不久前的上海市太极拳比赛中，两人分别夺得六字诀第一名、五禽戏第二名，还将代表上海参加全国的比赛。

这一切，都是记者日前在本市东北角的杨浦区殷行社区看到、听到的新鲜事。“体育生活化、生活体育化”在这个普普通通的社区，得到了生动的诠释。

“工薪社区” “体育人口”超过一半

殷行社区面积7.98平方公里，有居民20万人。这里的住房大多都是上世纪八九十年代建造的，用于安置动迁居民，商品房不足10%。这里不仅是上海中心城区最大的社区，也是工薪阶层最为集中的社区。如何在这样的社区推进“体育生活化”，让百姓就近、便利地参加体育锻炼，从而提高身体素质、促进健康？殷行社区做了长期、有效的探索。工农三村二居委便是这样一个典型，这里总共1160户、2615个居民，经常锻炼的中老年人近1000人，加上在校青少年，“体育人口”过半。

杨浦区体育局副局长胡星介绍，每周锻炼三次，每次30分钟，中等强度，如果能长期坚持，就可称为

“体育人口”。这个指标是衡量一个地区的人群体育锻炼普及程度的重要指标。国家体育总局和上海市体育局在全民健身十二五规划中都提到了这个指标。不过，在许多地方，尤其是中青年中间，“体育人口”不到三分之一。

6月18日，今夏第二个高温日。上午，记者来到开鲁路上的工农三村二居委，只见仍有很多居民在锻炼。小区的健身路上，三三两两的居民或健步走，或慢跑；健身器材上，空地上，成群结队的人们在打拳、做操；旁边400平方米的“九子乐园”，也有不少居民在跳健身舞。家住96号的徐阿婆正在“太空漫步器”上活动，她个子不高，精神矍铄，一点也看不出已经85岁了。徐阿婆说，自己每天都来锻炼，这对身体有好处。她这么大年纪了，平时都不大看病。

居委干部、社区拳操队队长常桂娣对此深有感触。常桂娣是工农三村第二居民区最老的住户，已经住了20多年了，她说，原来这里没什么健身设施，只有一块大草坪，小朋友在这里踢踢球。10年前，街道因地制宜，成立了殷行社区健身俱乐部，从百姓健身团队开始推进体育生活化，广播操、健身气功、扇子

舞、太极拳、保健操、排舞……一个健身团队建起来了，来自体育学院的大学生作为志愿者来当教练，百姓参与面大了，活动内容也日渐丰富。

健身俱乐部建在百姓身边，没有健身会所不菲的年费，也没有体育技能上的要求，成为百姓身边的健身服务站。刘根娣今年57岁，原来身体很弱，经常腰酸背痛。几年前，曾有人动员她参加社区拳操队，她摇头摆手，“那是老太太玩的，我年纪轻轻打什么拳？”经不住常桂娣等人三请四邀，她抱着试试看的心态参加了拳操队，不料一发不可收拾。如今，不用人喊，她每天主动到健身苑集合，成为拳操队的“积极分子”。健身给刘阿姨带来的直接变化是：胃部、腰部的两个老毛病都没了，这两年都很少去医院。身体好了，心情更好。参加健身俱乐部，刘根娣还认识了很多好朋友。

2010年，殷行街道又对小区的小花园进行了改造，对健身设施进行改建，建成了400米长的步道，增添了健身器材，一般小区10件左右，这里有24件。居民们对健身器材十分爱护，平时经常主动维护，一发现有损坏，居委会就会通知修理。“我们这里锻炼不用出小区。”小区

居民、体育指导员郭本强说。

除了在小区锻炼，下雨天、大热天，居民也可以到开鲁路上的“365市民健身中心”去。这是街道与企业合作建的一个专业健身房，1700平方米，场地大、功能多，舞蹈房练瑜伽，乒乓球打乒乓，跑步机、登山机等健身器材，五花八门，应有尽有。今年初健身中心落成后，对社区居民推出一年会费365元的“公益性会员”，相当于每天只花1元钱，就可以使用里面的各种器材，接受专业教练的健身指导。据统计，“365健身中心”目前已有公益性会员1125人，每天接待居民300人次，免费为居民进行体质测试1600人次，进行“体质干预”220小时。

持之以恒，必有成果。健身团队的普及，健身场所的便利，健身器材的完善，加上专业人士的指导，使这里的“体育人口”不断增长，孙四英、尤培华这两位“太极高手”出自工农三村二居委，也不足为奇了。

校园开放 家门口多了17个运动场

每天早上6:00—7:30，国和小学都会迎来许多白发苍苍的老人。他们是前来学校操场健身锻炼的社区居民。2004年，殷行社区率先探

索学校体育设施向公众开放，既为居民提供了健身场地，又用活了学校的资源。目前，已有17所中小学开放锻炼场地，去年一年，进校锻炼的居民达到8.34万人次。

但在实施之初，学校场地开放遇到了安全、经费和管理三道门槛。殷行社区体育健身俱乐部穿针引线，在居民和学校之间搭建了一座桥梁。体育俱乐部与17所中小学签订学校场地向社区开放协议书，聘请社区志愿者担任健身活动现场的管理员，俱乐部还为17所学校投保，发生伤害最高赔偿达到20万元。同时，有关部门对支持这一工作的学校和个人给予奖励，每年区里和街道发放的奖励达25万元。

殷行社区这一“政府指导、社会组织参与、各种设施共享共融”的探索，进而被杨浦区在全区各社区推广。2007年，国和小学、国和中学、中原路小学3所学校被国家体育总局和教育部确定为首批全国学校体育场馆向社会开放的试点学校。

杨浦区体育局局长王继烈表示，在推进学校场地开放进程中，社区体育健身俱乐部作为连接政府与学校之间的桥梁，发挥了不可替代的作用。与学校的沟通联络、开放时间段的巡查、器材的维护检查，都是俱乐部工作人员的“必修课”。今年杨浦区还将结合“体育生活化”理念的实践，加强对俱乐部的培训，提升俱乐部工作人员管理及指导水平，促使开放工作进一步深化，真正让广大群众高兴、满意、得实惠。

体卫联盟 “要健身，要健康，找我们”

医疗卫生是为了治病，锻炼身体是为了防病，如果将体育和卫生两者结合起来，不就能更好地提升身体素质、引领健康生活了吗？殷行街道办事处副主任李阳放介绍说，6月下旬，殷行社区就将推出这样一个“体卫联手促健康”的新举措——以居民区为单位，通过社区体育卫生大联盟，促进居民的身心健康。社区体育卫生大联盟由体育健身俱乐部、365市民健身中心、殷行社区卫生服务中心、上海体育学院等单位 and 居民区组成，实行“五个一”和“三定三公开”的运作机制。“五个一”即一名家庭医生、一名社区体育指导员、一名体育志愿者、一份健康卫生档案、一个健康自我管理小组；“三定”即定人、定责、定时间；“三公开”即公开家庭医生和社区体育指导员信息、公开岗位职责、公开健身器材使用指南。联盟单位有个响当当的口号：“要健身，要健康，找我们！”大联盟也将在工农三村二居委开展试点，一方面定期开展医疗健康保健和科学健身辅导讲座，普及科学保健、科学健身知识；另一方面，还将制订让特定人群“动起来”的计划。特定人群主要是居民中很少或几乎不进行运动，也不参加团队活动的人群，分为老年人群、疾病人群、肥胖人群三种类型，为他们提供一系列服务：建档-体质评估-开具运动处方-首次体质测试-专业体育指导科学运动-成效检测，在一个月、三个月、半年的时间节点，分别进行体质监测对比。

相信通过这一系列服务，一部分“宅”在家里的人群也能动起来，变成“体育人口”，感受到运动带来的益处和乐趣，进而改善身体状况，提高生活质量。