

62 年前,毛泽东题写“发展体育运动,增强人民体质”;
62 后的今天,申城全民健身运动红红火火——

获得大金牌 拥有大健康



■一年一度的上海国际马拉松赛,已成为申城市民健身大联欢
本报记者 周国强 摄

这些年,我们返璞归真。
摩天大楼的本源,是基石;江河溪流的追溯,是水滴。去掉外在的矫饰,求取原有的质朴。
62年前的今天,毛泽东同志为新中国体育工作题词:发展体育运动,增强人民体质。体育之美好,在于平易敬人,在于平等参与。冠军,只是体育竞技内涵中被无限放大的一部分。真正的大金牌,是全民健身,是全民健康。
在上海,这块大金牌被高高举起。广大群众不再是被体育遗忘的对象,而成为体育的主人。1995年,中国发布《全民健身计划纲要》,至此,全民健身活动随着上海经济建设的日新月异一同腾飞。百姓身边的社区体育设施多了。1997年全国第八届运动会期间,上海率先启动社区健身苑点建设,在长风公园内建成

本市第一个社区健身苑,截至到目前,本市共建成社区健身苑点多达8756个;2004年本市启动社区公共运动场建设,10年后的今天,本市共有社区公共运动场324处786片各类球场;2007年,本市开始建设农民体育健身工程,目前已建成农民体育健身工程1033处。
不断翻滚提升的数字背后,有政府的民生关怀,有市民的参与热情。“天天运动,人人健康”的“全民健身365”计划成为指引,“30分钟体育生活圈”是捷径,健身锻炼已演变成想练就练的生活方式。去年,全市共举办全民健身活动和赛事6065场(次),参与人数超过300万人。其中新创办的上海市民体育大联赛更是吸引128万人加入阿拉自己的体育盛会。在上海,经常参加体育锻炼的人口比例达到40.6%。

健身,风雨无阻。三年前,本市启动“百姓系列”工程建设,包括百姓健身步道、百姓健身房、百姓游泳池三个品牌项目。截至去年底,上海已建成百姓健身步道201条,百姓健身房96个,百姓游泳池28个。体育首先是健身手段,其次是娱乐手段,最后才是商业手段,其本我的健康理念,逐年深入人心。上海老百姓迈开步子,挥动膀子,甩落疾病隐患。在上海,身边有体育组织,身边有体育赛事,身边有体育场地。在2005年和2010年两次国民体质综合指数排行榜单上,上海人两度获得这枚健康的大金牌。
如果说我们曾经希望借助奥运会等有影响的世界性赛事,向世界展现中国的体育力量,国民风采,那么今日在繁荣与和谐的大背景下,我们更应该回归体育增强人民体质的

本源功能,向体育大国转型。从上海到全国,这个“大”字,落脚点便是全民健身,可终生操练的全民健身。如是,中国才会成就大体育,拥有大健康。
本报记者 华心怡

【相关链接】

1952年6月10日,毛泽东为新中国体育工作题写了“发展体育运动,增强人民体质”12个大字。
这一题词,是毛泽东为中华全国体育总会成立大会所作的,明确了新中国体育事业的根本目的和发展方向,推动了我国体育运动的发展。毛泽东把着眼点放在增强人民群众的体质上,使中国体育事业揭开了新的一页。从此,我国群众性体育运动蓬勃发展,人民健康水平日益提高。

昨天上午10时,静安区税务局3017室,排起了长龙。
来交税的?答案出人意料。原来,税务局的职工正足不出户地接受免费身体监测。静安区健康指导中心自带器材搞起了上门服务,体质监测器材一字排开,现场是一双双充满好奇和期待的眼睛。“上门服务是为了更方便市民进行体质监测。”在监测现场,上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣非常欣慰,“这几年来,上海市民对体质监测的兴趣越来越高。以前是‘要我做’,现在是‘我要做’,大家都已经充分意识到体质监测的意义。”
10年前,许多单位不愿意参加,个体市民的兴趣也不大。静安区健康指导中心工作人员袁瑶回忆说,“很多人以为我们在骗钱,或者推销保健品,常常遭白眼。”现在上海市民越来越关注个人健康,客观上也促进了市民体质监测工作的红火。2012年世纪公园内组织了一次体质监测活动。没想到一个上午就有超过200人参加,“按正常情况,一套器材一个上午能检查六七十人,一天也就150人左右,但是那次半天就做了那么多人,这也反映出市民对此还是很有需求的。”监测体质,监测健康,市民的观念在改变。

从白眼相向到青眼有加

上海市民爱上体质监测

为了方便大众,上海各个体质监测站或健康指导中心,都坚持“团队预约测试、个人随到随测”。这些测试不但是免费的,而且对于一些人数多的单位、公司等,各区还会主动提供“绿色通道”。袁瑶介绍说,他们今年的“上门服务”工作已经安排到7月上旬。
早在1979年,上海就成为全国第一批参与青少年体质监测的10个省市之一。1985年,上海开始形成5年一次的固定学生体质监测,到了2000年,各方面条件成熟后升级为国民体质监测,测试范围也扩大到3岁-69岁。去年上海完成了10万多人次的国民体质监测工作,今年为了方便市民参与体质监测,市体育局除了原有的体质监测站、区健康指导中心等固定监测点外,还组织了多支市民体质监测队,“站、队、中心”加起来有115个,分布在全市各个区县,而且都有考核任务,为的就是把市民体质监测工作搞好。”
今年,有关部门还开发了一个手机营运程序,名为“体质密码”,为市民的科学健身、身心健康保驾护航。而体质监测的结果,更会直接输入市民个人健康档案,体育锻炼对预防疾病的作用进一步凸显。
本报记者 李元春

徐家汇篮球公园是本市最热闹的社区公共运动场—— 这里有阿拉的“灌篮高手”



■徐家汇篮球公园是沪上“灌篮高手”切磋球技的好去处
图 CFP

徐家汇篮球公园10年,已成为沪上“灌篮高手”切磋的前沿阵地,这里是本市327处社区运动场的其中之一。“3片球场,8个篮架,全年有38万-40万球友来此相聚。”篮球公园管理人员李先生透露,最热闹的时候,3片球场要同时容纳近600人。
这里,一天有好几拨高潮。大清早7时球场开门,老伙计们蜂拥而入,年龄最大的超过80岁。场地,免费开放。篮球,免费借用。开水,也早已烧好待用。来打球,只需穿好球衣,带点茶叶。到了放学的时间,这里成了学生们的乐园,而下班后,篮球场便是白领们离开办公室后的第一站。“他们大多都是打完球才回家吃饭。”人多难免等位,于是便有了不成文的规矩。“一般一场球打三四十分钟,谁输了便换一队上来挑战。如果你有水平,就可以一直在球场上打到最后。”徐家汇篮球公园的运营,完全靠政府支持和有限的广告收入。“广告收入用来买防撞布这类的器材。因为使用率太高,场地两年就需要维护一次,费用也要几十万。”在这片球场上,你看不到一个破损的球网。“我们希望以最优质的服务面向市民。”
徐家汇篮球公园是上海最热闹的社区公共运动场。除此之外,还有环境优美的松江方松社区文化活动中心,最早的社区健身苑点长风公园健身角。它们,只是上海最普通健身场地的鲜明写照:健身氛围热烈,健身环境优美。上海全城健身大军,幸福向前进。
本报记者 华心怡