

# 全民健身新趋势： 科学化、个性化、数字化

记者 林海 通讯员 沈军民 周力

2022年8月8日是我国第14个全民健身日，这是《体育法》新修订后的第一个全民健身日。为此，宁波市各级体育部门酝酿策划了90余项健身活动，在全市各地陆续举行。根据记者多年来的观察，发现全民健身事业发展至今，已逐步呈现科学化、个性化、数字化的新趋势，对人们的健身、健康产生深远影响，需要引起各方关注。

## 健身活动：呈现爆发趋势

1952年6月10日，毛泽东同志为中华全国体育总会成立题写了“发展体育运动，增强人民体质”。在题词70周年之际，今年国家体育总局、中华全国体育总会号召各地体育部门、体育协会、行业体协及社会力量结合实际开展形式多样的全民健身主题活动。

据不完全统计，今年6月10日前后，全国各地开展全民健身活动2360余场，包括体能类、球类、跑步健走类、武术类、操舞类、棋牌类、民俗类等多个类别，适合不同年龄段、不同运动水平的健身爱好者参与。宁波10个区（县、市）分别开展了10多场全民健身主题活动，其中江北区开展“姚江畅游”公开水域游泳活动，奉化区先后开展了第三届礼堂文化节“我们的家园”篮球第二阶段比赛、奉化跑团“周马汇”月度聚跑活动和奉化区气排球协会会员交流活动，这些活动丰富多彩，充分展现了宁波市民饱满的健身热情和良好的身体素质。

这些层出不穷的全民健身主题活动，只是近年来宁波全民健身火热开展的一个缩影。

全民健身设施建设同样进步明显。《2021年宁波市国民经济和社会发展统计公报》显示，2021年宁波共举办全国性以上赛事和活动22项。截至去年底，全市共有体育场地27227个，总面积2397万平方米，其中体育公园81个，总占地面积240多万平方米，人均体育场地面积约2.5平方米。去年完成新建（改建）体育公园12个、百姓健身房和社区多功能运动场110个、足球场（含笼式）10个。

值得一提的是，近年来，宁波利用桥下空间建设体育设施28处，利用闲置土地建设体育设施121处，总面积67万平方米。例如，羽航体育潘火体育公园、东论体育运动馆、洛克体育公园等，都成为全民健身人气很高的体育场地。

## 科学健身：强调规范适度

在全民健身事业蓬勃发展的同时，人们参与运动的风险也在同步增大。以山地户外运动为例，今年8月13日四川彭州龙漕沟因山洪暴发导致游客至少7人死亡的突发事件，和2009年重庆“潭峡峡19人死亡事件”如出一辙，引发了人们对登山、溯溪、露营等山地户外运动的深度反思。而宁波近年来也先后出现多起网友自发组织的登山迷路甚至伤亡事件。“每一次大型登山活动举行后，前来医院看关节门诊的人就会增加不少。”宁波市第九医院运动医学与关节外科主任医师方镇洪博士表示。

受疫情影响，居家健身成为人们的必然选择。“刘畊宏健身操”的走红，一方面引发人们对“线上健身”“云健身”的热捧，同时也出现一些“刘畊宏女孩”

“刘畊宏男孩”受伤的事例。在宁波，也出现不少在健身房跳“塔巴塔健身操”导致膝关节受伤、最后不得不去医院看关节门诊的病例。全民健身，究竟是大场面的“热闹”式的一哄而上，还是循序渐进式的个性化、精细化、科学化健身，日益成为人们讨论的热门话题。

7月21日，刚刚考上大学的一名高中毕业生给宁波市体科所下属的青少年运动健康管理中心送来了表示感谢的锦旗。

原来，刚刚毕业于李惠利中学的颜于程，在5月4日的训练中大腿后侧受伤，严重到一度无法跑步和训练。到医院做磁共振检查，医生的意见是停止训练，在家静养。后经人介绍，他来到市体科所，由奥运冠军石智勇的保障医生沈昇、李居权帮助他进

行康复，然后由康复治疗师王彦婕具体指导他进行针对性的康复训练。

“他是体育生，6月下旬要参加100米、800米、铅球和立定跳远的测试，腿对他来说非常重要；刚来时上下楼梯都会有疼痛，康复治疗任务重时间紧。”王彦婕说，经过物理康复、肌力训练等15次的康复训练以及心理状态的调整，帮助颜于程建立信心，找到回归训练场的兴奋感，从而发挥出自己真正的实力。最后，颜于程顺利考上了温州大学的体育教育专业。这份经历对他启发很大：“以后在训练前后一定要注意热身和拉伸放松，做到规范适度，以减少受伤的概率。”

运动医学作为医学的一个分支，过去并不是主流学科。然而，近年来随着运动健身人口的不断增加，受伤人群的数量也在快速增加，对于运动医学的需求

也在不断扩大。近年来宁波一些大医院先后开设运动医学门诊，不过从业人员多半是从骨科临床医生转型而来，运动风险评估与风险管理并非强项。任何体育运动均会面临一定风险，在开始运动之前，找一个专业的运动医学或体能康复机构进行身体形态、身体功能、身体素质三方面的评估，就可以对自身的运动风险进行预知和防范。

诚然，人们对于健身项目的选择多种多样，面临的运动风险也不一而足。如何在体育健身活动开始之前就对运动风险进行评估，在运动过程中进行科学的风险管理，从而减少运动伤害的发生概率和影响程度，是体育主管部门、体育社会组织和健身爱好人群必须面对的话题。

值得欣慰的是，无论是登山、游泳，还是其他健身运动，人们的规范适度运动意识正在增强。

## 健身选择：讲究因人而异

“人们的身体形态、结构存在一些细微的先天差异，有的人骨骼清奇，天生就适合长距离跑步，他们即使跑百公里越野也不会受伤。”国内资深运动康复专家、4S运动体能康复学院院长相福通表示。

一方面，由于人们体质的差异，人们对运动项目的选择也出现多元化的特点。有的人耐力出众，适合从事中长跑甚至超长距离越野跑；有的人爆发力好、力量大，适合从事举重、投掷类项目；有的人水感好，适合从事游泳等水上运动；有的人视力稳定性佳，适合从事射击运动……

另一方面，受疫情影响，居家健身成为人们的必然选择，如何在有限空间内选择适合自己的健身项目，的确需要一些专业机构或科技手段的介入。

2016年《“健康中国2030”规划纲要》首次提及“体医融合”，并提出“发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用，建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库，推动形成体医结合的疾病预防与健康服务模式”。在科学健身的基础上，对人群逐步实现“一人一处

方”的运动管理模式，已逐渐成为业内共识。

值得注意的是，去年12月，由中国微循环学会主办的“第二届糖尿病运动康复与行为改变高峰论坛”在南京举行，论坛发布了我国第一份《体医融合糖尿病运动干预专家共识》。

实际上，宁波也在“体医融合”方面展开行动。2020年底，由体育局、市卫健委主办，市体育科学研究所承办的宁波市“体医融合”全科医生运动处方业务培训班在海曙区开班，来自全市各地的56名全科医生参加。承办方根据慢病防控和全民健身的要求，邀请浙江省疾控中心慢病所、上海市体育科学研究所、浙江省中医药大学及宁波市体科所脊柱侧弯专家团队等专业人士，为此次培训会展开慢病人群运动干预与健康指导、运动与营养膳食、运动损伤预防与处置、青少年脊柱侧弯运动干预等一系列理论课程，让全体与会学员进一步完善理论知识结构。在完善理论学习的同时，此次培训班加入《科学健身三部曲》和《国家体育锻炼标准测验》两项实操课程，通过实操的方式，让与会学员掌握运动干预的要领。

## 健身装备：凸显数字科技

今年上半年，某新上市的运动手环声称其具有120种运动模式，同时支持最大摄氧量、运动负荷、运动效果评估、全天血氧监测等全新功能。类似的智能手环，国内各大互联网科技企业的研发团队均在布局，这意味着作为智能家居市场重要分支的智能健身市场正在引起各方关注。

不仅是运动手环，划船器、跑步机等健身设备也开始出现智能化趋势。国内某品牌的家用划船器，除了在其手机客户端引入健身教练以“云直播+动感背景音乐”的方式把居家健身带入“云端社交”的新场景，而且还可以进行“线上竞速比拼”，让“互联网+健身”具有更丰富的体验模式。此外，智能跑步机也开始出现“线上比拼”的功能，让用户拥有更好的健身体

验。

瑜伽、有氧操、格斗……随着运动场景的切换，一款名为“魔镜”的智能健身镜，视频界面中充满青春活力的健身教练相继登场，用户则像“刘畊宏女孩”“王心凌男孩”那样跟着画面一起进行“沉浸式”运动。研发这款“魔镜”的拟合未来联合创始人付强表示，全民健身是发展趋势，消费者对健身产品的需求将与日俱增且多元化，智能健身领域将从小众市场逐步发展成为主流。

近两年，传统线下健身房受疫情影响较大，智能健身领域似乎迎来了新的“风口”。据艾瑞咨询数据显示，2021年中国智能运动健身行业市场规模约180亿元人民币，预计2025年可达到820亿元人民币。



奉化跑团“周马汇”月度聚跑活动。（周力 摄）



康复治疗师在指导训练。（林海 摄）



奉化区举行第三届礼堂文化节“我们的家园”篮球第二阶段比赛。（周力 摄）



江北区开展“姚江畅游”公开水域游泳活动。（林海 摄）



### 截至去年底

全市共有体育场地 27227 个，  
总面积 2397 万平方米，  
人均体育场地面积约 2.5 平方米。

全市已有体育公园 81 个，  
总占地面积 240 多万平方米。



### 近年来

宁波利用桥下空间建设体育设施 28 处，  
利用闲置土地建设体育设施 121 处，  
总面积 67 万平方米。

### 据艾瑞咨询数据展示

2021 年  
中国智能运动  
健身行业市场规模  
约 180 亿元人民币

预计 2025 年  
可达到  
820 亿元人民币

制图 韩立群



“全民健身日”武术主题展示活动。（林海 摄）