



编者按

能不能用好城市的边角打造成市民运动空间呢？能不能请高校专家进入社区成为市民的健康指导员呢？在杨浦，这些问题的答案是“能”！位于军工路188号的空置老旧厂房，变身总面积超过10000平方米的时尚X-PARK运动基地；民京路781号的废旧场地，如今已变成多种运动设施齐全的市京体育产业园；新增城市公园、建设市民健身绿道、逐步加大公园免费开放力度……未来，市民健身空间将不断增多。除此之外，杨浦区与上海体育学院共同启动的“社区健康师”项目，运动专家将定期定点深入杨浦区12个街道的基层社区服务站点，指导市民“怎么吃”“怎么练”“怎么防”“怎么调”。这一切，都是为了达到“运动让身心更健康”的目的。

老厂房“变身”网红运动中心，6元健身不限时

破旧不堪、杂草丛生的空置荒废老旧厂房，经过精心改造后焕然一新。园区的“金边银角”，变身时尚的X-PARK运动基地。这是位于杨浦滨江之畔、复兴岛西侧、中环军工路隧道旁一处独特的风景。

运河湾知识产权园位于杨浦区军工路188号，前身是上海第二印染厂，由老旧厂房改造而成。作为上海市首个在园区内诞生的市民健身

中心，经过五年精心打造，X-PARK运动基地已发展成总面积超过10000平方米，集场地开放、体质健康监测、体能训练、运动和康复为一体的综合运动中心。

旧厂房的新精彩

X-PARK运动基地的一楼是主要健身活动区，统一覆盖绿色地

毯和绿漆地面，一根根裸露的混凝土石柱以铁片焊接加固，屋顶则保留了老厂房的斜坡屋顶和采光窗。活动区内，跑步机等各类健身设施一字排开，篮球场、羽毛球场、游泳池等场地分区齐全。

二楼和三楼，分别是基地配套设施和玩转运动学院，边角区域被设计成阳光房和休闲区。这是该基地在提供健身娱乐基础上，自主研发的青少年和成人培训体系基地，为各类健身教练和社区居民提供专业的科学健身指导服务。

在园区第21幢楼的顶楼，8000多平方米的面积，被创新性地改造成了X-PARK运动基地的露天足球场，成为中心城区俯拍视角中一道靓丽的风景线。

X-PARK运动基地负责人、杨浦区健身健美协会秘书长杭敏，在五年前一次偶然的“偶遇”上海第二印染厂闲置的老厂房空间。经过调研，他发现周边居民区和校区体育健身资源极其匮乏。“能不能激活废弃的厂房，用好城市的‘边角’打造市民运动空间呢？”最终，通过对地面与屋顶空间的综合利用，开发了足球、羽毛球、滑板、击剑等20多个运动项目，把工业厂

房改造为体育场地，让周边市民在“一站式”体验中找到运动的快乐。

升级服务个性定制

“基地应当服务各类人群，既要为市民健身提供场地服务，更要为企业、学校提供体育定制服务，同时，还能为学校提供特色专业的体育课程等服务。”基于这一创业理念，X-PARK玩转运动基地的运营模式从创立之初就带着“个性化、定制式”光环。

为帮助体育爱好者更科学地运动，X-PARK玩转运动基地成立了运动评估康复中心，专门针对普通人群盲目运动导致运动损伤的问题，进行运动功能评估。中心自主研发的青少年和成人培训体系，综合了国内众多相关运动领域、专业研究教学专家多年的经验，同时结合发达国家训练学、体技能及人体科学等运动理论，设计出独特且专业的培训教学课程，创新性地融入姿态矫正、体技能培训、感觉统合能力、综合运动类、身体健康、心理健康及社会适应性训练等先进理论和运营方式。

X-PARK玩转运动基地还应

用大数据技术，自主研发了一套管理服务平台，以SPORTS BASE的物理空间为核心载体，以运动表现、运动学院、数据运营技术、赛事活动为内容的“1+4”商业运作模式。该系统以品牌连锁体育馆实体为基础，打造运动数据管理系统和体测系统“云平台”，为体育爱好者提供线上、线下综合服务。

公益服务 6元健身不限时

此外，在杨浦区体育局、定海路街道支持下，X-PARK玩转运动基地将与部门、街道合作挂牌“定海路街道市民健身中心”，为社区居民提供健身公益服务。将向社区居民全年开放约3000平方米的公益场地。居民群众可在约定的时段，以优惠价格参与到体育锻炼中。

公益开放的场地有健身区、球类区、休息区三个区域，一系列健身器材为市民提供全方位服务。其中，健身区的收费仅6元/次，不限时长。基地还提供免费上门体测评估服务，帮助社区建立定海街道体测档案库，为部门、街道大型赛事提供支持等。

(上海体育)



“社区健康师”将亮相杨浦，打造复合型一站式服务

武功锻炼与筋骨整复、老年人跌倒预防、舞蹈身心健康……这些针对社区不同年龄段人群的运动健康课程，已进驻杨浦社区党群服务站，成为社区居民健康促进的一种新选择。

近日，杨浦区与上海体育学院共同启动的“社区健康师”项目，将覆盖杨浦区12个街道的基层社区服务站点。

科学指导

高校专家成为市民的健康指导员

运动专家将定期定点深入社区党群服务中心和滨江、园区楼宇党群服务站等，通过打造运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适与在线服务项目“4+1”的多样化的服务内容体系，提供面向中老年人、运动爱好者、慢性病患者、亲子群体、残疾人等不同人群的服务内容清单，通过线上学习与线下参与相结合、集中式讲解与个性化指导相结合，指导市民“怎么吃”“怎么练”“怎么防”“怎么调”，助力不同人群达到“运动让身心更健康”的目的。

主动预防

“社区健康师”杨浦区内全覆盖

“社区健康师”项目将覆盖杨浦区12个街道的基层社区服务站

点。街道(社区)将通过改造升级街道社区党群服务中心、园区楼宇党群服务站、智慧健康小屋、社区文化活动中心、为老综合体、睦邻中心等方式，为社区居民提供体质测试、健身指导、运动处方、知识普及等复合型一站式服务。

基层社区服务点将安排每1-2周1次的“社区健康师”服务项目，单个项目持续6周。整合各服务点相同项目参与人群，组建微信社群，延伸服务项目的功能场景。各基层服务点将构建“运动设施+专业指导”的服务内容，在有条件的基层服务点，通过联合智慧健康小屋建设，置入多参数健康监测一体机，实现居民运动健康数据的现场采集。

以点带面

区级示范点增强辐射效能

杨浦区内还将打造滨江党群服务站、股行市民健康促进中心、绿

瓦体育书店三个“社区健康师”区级示范点，以点带面，点面结合，更好服务广大市民以运动促进健康需求，不断提升“社区健康师”的辐射面和有效性。

在滨江党群服务站，在现有服务站嵌入式、融合式建设理念的基础上，以“基础+特色”为原则，把运动健康科普书籍、小型健身器材作为各站点“基础配置”，同时，联合滨江沿线单位举办每月1次专题性科普集市作为亮点项目。

作为全市首家以“党建+健身”为特色的股行市民健康党群服务站，也是“社区健康师”区级示范点。目前站点植入更多现代科技和信息化手段，为开展“运动促进健康效能评估”“市民运动健康素养评估”等大数据分析积累基础。

“社区健康师”项目以上海体育学院党员师生为核心团队，联合家庭医生等医疗卫生、科研科普人才，组建“社区健康师”服务团队，为市民提供运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适等四大服务内容，将形成“社区健康师”系列科普书籍、系列视频课程、系列健康讲堂、系列健康集市、系列数据报告等五大系列成果，不断提高市民身心健康水平。

(上海体育学院)

运动健身休闲好去处 市京体育产业园正式揭牌启用

7月2日，位于民京路781号的市京体育产业园正式揭牌启用，将惠及周边广大居民。

市京体育产业园前身为市京工业园，位于民京路781号，建筑面积约9000平方米，由8栋单体独栋厂房构成。

随着周边多个居民区建成，原工业园已不再适合具有生产、加工功能的企业持续发展。在市体育局、区政府、区体育局、长海路街道的大力支持下，园方紧紧依托周边体育产业发展规划优势，盘活存量资源，推进工业园区

转型升级为体育产业园，打造一个集运动、休闲、时尚和趣味性于一体的体育文化休闲中心。

根据整体规划，市京体育产业园目前一期2栋厂房已成功改建成篮球馆和羽毛球馆，并对外营业。二期项目将改建一座健身房、游泳池、一座篮球、足球、排球多用途智能馆，一座击剑、平衡车及综合训练馆。未来三期项目还将增加一座羽毛球馆，一座篮球、足球、排球多用途智能馆和一座乒乓球、桌球馆及体育文化众创空间。

(上海杨浦)

