



编者按

随着我市首批智能健身设施的投入使用,如何更好健身的话题引发广泛关注。群众对健身的需求不仅在健身器材的数量,更多地开始关注健身质量、环境的打造等。智能健身设施把健身群众引入智能生活,“15分钟健身圈”基本满足群众的日常健身需求。下一步,群众对健身还有哪些需求?我市的全民健身事业如何发展?请跟随记者的脚步一起去看一看。

大众健身步入智能时代

现场:

首批智能健身设施受群众热捧

□本报记者 邓娟

“走,去那边看看智能健身设施,听说还配有音乐呢。”11月21日,在市图书馆门前,两位市民边走边商量着。记者跟随她们一起来到市民文化活动中心广场西南角,见到了崭新的智能健身设施。

记者还未走到跟前,就听到音乐声响。伴随着欢快的音乐,健身的群众有节奏地运动着,有老人、儿童,还有很多年轻人。正在健身的市民苏利敏告诉记者:“我经常过来锻炼,自从安装了智能设施后,来健身的人更多了。”市民张静带着孩子也在健身,她说:“今天带孩子来玩儿,看到智能健身设施,体验了一下感觉不错,还显示卡路里,以后会经常来锻炼的。”

吸引群众来健身的智能设施叫一代智能健身路径,是在原有健身器上安装的一套智能设备。虽然是一代,但设备花费却不低,每套10万元。“智能健身路径可以记录时间、运动次数、频率等,还能播放音乐。而且,健身器材上端装有遮阳篷、灯光,自带太阳能电池板,绿色环保,晚上也可以锻炼。”市文广体旅局群体科副科长刘春波告诉记者,首批安装了12件智能健身路径,用在11件有运动功能的健身设施和1块告示牌上。

记者仔细观察了一下,智能健身路径的显示器上有五个按钮,分别是示范、音乐、提醒、二维码、音量,按“音乐”按钮,马上就会响起音乐。如果不知道如何操作健身器材,按“示范”按钮,显示器上就会出现示范动作。智能

健身设施操作简便,老人和孩子都能使用。记者在太极柔推器上体验了一下,随着不停地运动,显示器上的卡路里、次数、运动频率等会不断变化。而且,在音乐的带动下,健身的动作会更加有节奏。

智能健身设施给群众带来了新鲜的健身乐趣,智能健身如何发展?刘春波说:“现在安装的一代智能健身路径,根据群众的健身需要,我们会进一步推广。考虑到智能设施更新换代快,明年我们计划在城市绿地公园里建健身驿站,群众可以进行有氧运动。另外,我们投资100万元在市文体中心建了一个智能健身房,有力量运动、有氧运动,智能化程度更高,预计明年对外开放后市民就可体验到更智能的健身设施。”



智能健身设施吸引很多市民加入健身队伍 (本报记者 邓娟 摄)

调查:

“15分钟健身圈”让市民享红利

□本报记者 高咪

从大型健身公园到小区里的健身广场,从街头健身角到室内篮球场、足球场,如今,居民外出不到15分钟,就能找到健身休闲设施,我市基本形成了“15分钟健身圈”,让越来越多的市民享受到红利。

11月20日18时30分,家住御景园小区的王建军像往常一样来到洪河公园锻炼身体,从他出门到公园广场,时间不到10分钟。他所参加的是一个有上百人的健步队。

“在塑胶步道上走路非常舒适,走一个小时,第二天浑身都是劲儿。”王建军表示,该公园中心还有一个弧形广场,晚上特别热闹,有跳广场舞的、滑轮的,公园到处张贴着生活健康、科学健身等宣传知识,有的还设置了健康数值牌,为运动者掌握

自身的运动情况提供相关参考。“不远处,还有一个专业健身中心,有免费足球场、篮球场、健身器材。不仅健身场地大,而且器材种类多样,有单双杠、健骑机等10余种。周末,来这里待一天都不觉得闷。”王建军说。

“原来就是跑跑步,现在随着体育场地的增加,运动的方式也多了。”家住安苑苑小区的李春生今年刚退休,每个周末他都会到市职工文化体育中心锻炼身体。他告诉记者:“这里能游泳,打羽毛球、篮球、桌球,也有室内健身房。以前总是在看电视、打麻将中消磨时间,如今在这里锻炼身体,生活充实又丰富,体育锻炼让生活越来越有质量。”

近年,我市持续推进体育设施进社区、进公园、进农村活动,城市社区“15分钟健身圈”基本形成,乡镇行政村体育设施覆盖率达85%。记者在中华路附近的一些公园、街心游园内看到,空闲的场地上新增了健身器材。家住华强小区的王颖告诉记者,除了室外的健身场地,小区内也有活动室和健身房。居民在饭后锻炼身体,雨雪天在室内打乒乓球、羽毛球,在家门口就可以尽享运动之乐,生活非常惬意。

全民健身关系人民群众的身体健康和生活幸福。记者探访市人民公园、易园、CBD公园等游园、公园,处处可以感受到运动之美。喜欢跳广场舞的,在游园、广场大展身手;喜欢健身的,利用伸展器、单双杠等健身器材锻炼身体;喜欢打羽毛球的、踢足球的,有专门的球场免费使用……随着我市“15分钟健身圈”的形成,城市中健身场地越来越多了,居民的生活也越来越幸福了。



洪河公园内,健步队队员正在进行训练 (本报记者 高咪 摄)

声音:

让智能健身走得更远

□高倩

最近,我市新投入使用的智能健身设施吸引了很多市民前往打卡。大家对智能健身设施如何看呢?智能健身该如何发展?11月22日,记者随机采访了部分网友。

“智能健身设施可以显示运动时间、消耗热量以及动作频率和次数,集趣味性和智能化为一体,让人们在‘动起来’的基础上实现了科学健身。”网友“喜梅”说。网友“大江大河”认为:“智能健身设施增加了更多人性化的服务,功能更完善,让健身运动不再枯燥乏味,让健身变得更智能、更科学、更有趣。”

在设施功能方面,有网友说,期待未来的智能健身设施具备人机交互界面,实现私人定制服务。“希望智能健身设施通过手机绑定方式,在用户忘记健身时间时及时提醒,能针对用户工作、生活等方面的统计数据,给出适合的健身方式和总运动量,满足用户的个性化健身需求。”网友“常sir”提出。网友“青竹”说,如果能将有氧训练、力量训练等器材在智慧化基础上实现有机组合,更有效地服务不同年龄、不同需求的用户就更棒了。

采访中,也有网友认为,人口老龄化是全社会共同面对的问题,智能健身设施要想走得更远,不妨向社区延伸,向适老化的方向发展。网友“喜乐无忧”认为,如今在很多城市,景观健身凉亭、智慧体育公园等不断涌现,智能健身设施投入使用,给城市增添了很多“室外多功能健身房”。如果将来这些器械能进社区,将会更加方便居民健身,受到老年人喜欢。还有网友认为,对健康的

重视承载着人民群众对美好生活的向往和追求。党的十九大报告将“实施健康中国战略”作为国家发展基本方略中的重要内容,随着人们生活品质的提升,健身需求也更加多元,相关部门应尽可能地满足群众的多元化需求。

网友“非凡”认为,健康是促进人的全面发展的必然要求,也是广大人民群众的共同追求。全民健身事业的高质量发展离不开公共体育服务的提质。所以,健身器材的提质升级便成为推进科学健身、全民健身与全民健康深度融合发展的有力抓手。“智能健身设施的投建,让健身设施从‘有没有’转为‘好不好’,政府部门应因地制宜加快智能健身服务供给的推进速度,企业也应转变服务方式与商业模式,跟上时代发展步伐。”网友“云彩之上”感慨。



11月22日,工作人员正在小区内更换新的健身器材 (本报记者 邓娟 摄)



安阳网上市民之家 网址 http://www.aysmzj.gov.cn/

本版由本报新闻评论部与安阳网上市民之家联办

如何办理职工医保转移接续

网友“原园”咨询:去年,我因工作调动将医保由安阳转入荥阳,现回安阳工作,想把在荥阳的医保账户余额转入安阳的医保账户,需要办理什么手续?

市医疗保障局回复:职工医保转移接续办理流程为:参保人将本人原参保地(荥阳)职工医保缴费凭证递交新参保地(我市)经办机构转移接续窗口即可,办理接续手续后,转出地、转入地职工医保缴费年限累计计算,转移人员个人医保账户余额转入我市后即可刷卡使用。市本级职工医保经办机构地址:安漳大道234号劳动保障中心三楼,电话2276319。

考护士资格证需要什么材料

网友“ZZ”咨询:报考护士资格证需要什么材料?市卫生健康委回复:报考护士资格证需要护士执业资格考试报名表、身份证及复印件、毕业证及复印件、学历认证证明。

如何办理危化品运输车辆通行证

网友“申”咨询:如何办理危化品运输车辆通行证?市公安局回复:一、长期危化品运输车辆通行证申请材料:1.辖区交警部门源头办开具的管理证明;2.填写《安阳市柴油货车通行证办理申请表》;3.提供单位或企业营业执照;4.联系人信息(身份证复印件);5.有效期内的车辆行驶证(复印件);6.有效期内的环保检测合格报告;7.车辆达标排放执行标准;8.绿色运输承诺书。二、临时危化品运输车辆通行证申请材料:1.收货方出具收货证明、递交申请材料;2.通过微信小程序“安阳货车通行证办理”和“交管12123APP”申请办理。



(本报记者 邓娟 整理)



符合条件的小学生可转校

网友“琪琪”咨询:我们在清水湾小区买了房子,现在小孩在其他学校上一年级,可以转到安阳县实验小学吗?

安阳县政府回复:安阳县实验小学今年开始招收一年级学生。招生范围为安阳县核心区范围内安阳县籍购房直系子女中的适龄儿童。您孩子的条件符合招生要求,可以转学。

安阳县生育津贴一次性拨付

网友“赵晴”咨询:本人今年10月住院生孩子,当月已经去医保中心提交了生育津贴相关手续,请问发放津贴是什么时候?是一次性发放吗?

安阳县政府回复:安阳县生育津贴发放执行的是津贴到期之后一次性拨付。生育当月算一个整月,中间不能断交、欠费。该参保职工10月分娩,津贴天数为203天,于2022年4月到期。到期时,如果公司按时缴纳4月的职工生育保险,医保中心即可进行核算拨付。

这个公众号可查个人医保账户余额

网友“何先生”咨询:本人已退休,如何在网上查询医保卡上每月多少钱?大病保险如何缴费?

市医疗保障局回复:您可以关注“安阳市社会保障卡”微信公众号查询个人医保账户余额。年度大病保险费通过个人医保账户代扣代缴,个人账户余额不足代扣的,可以到税务大厅申报缴费,联系电话2276313。

监理工程师合格证书可到市民之家领取

网友“孙凯”咨询:安阳市本年度监理工程师合格证书如何领取?

市住房和城乡建设局回复:可以到市民之家B区711房间领取合格证书。

(本报记者 邓娟 整理)

洪河公园篮球场何时对外开放

网友“崔先生”咨询:洪河公园篮球场何时对外开放?

如何给儿童办理社保卡

网友“喆”咨询:我的孩子快四岁了还没有办理社保卡,如果办理需要什么手续?

如何给未成年人办理身份证

网友“zhenzhen”咨询:本人户籍地在殷都区纱厂,想给孩子办理身份证,如何办理?

(本报记者 邓娟 整理)



网友点赞 WANGYOU DIANTI