

不仅要吸引市民投入运动健身,更要倡导如何科学健身——

一场扩大“幸福半径”的体育探索



从/民/生/实/事/看/身/边/变/化

体育是彰显一座城市“精气神”的重要表现方式,全民健身是实现全民健康、全面建成小康社会的重要内涵,是增强人民身体素质、提高生活幸福指数的基本保障。近三年,我市持续加大全民健身设施的建设力度,不断提高市民的体育幸福指数,种种举措,让市民们更好地认识到体育运动的重要性,更好地享受到运动带来的独有乐趣。

2018年

增加100所学校向社会开放体育设施
为10000名群众开展免费体质监测

2019年

增加100所学校向社会开放体育设施
为10000名群众开展免费体质监测

2020年

增加50所学校向社会开放体育设施
具备条件的学校全面开放
新增嵌入式“市民健身球场”60片
新增五人制、七人制及标准足球场12片



60片球场镶嵌在市区绿肺

本月上旬,市区60片嵌入式“市民健身球场”将按下“施工启动键”。记者了解到,这是今年市政府为民办实事项目之一,健身球场建设片数以及单年度全民健身设施建设力度均创历史新高。

“我市体育彩票公益金将拿出2000万元,在主城区已建成的公园绿地中新建60片球场,新建球场位于崇川区、市开发区和通州区。”市体育局群众体育处处长徐锋说。9月上旬开工建设的是位于南通开发区的9片球场,另51片球场施工已经进入招投标阶段。按照市政府的要求,所有60片球场均在年内建设完毕并

向市民免费开放。

近些年市体育部门不断加大全民健身设施建设力度。以去年为例:全市新增健身步道100公里以上,城市社区10分钟健身圈不断优化,更新95套室外健身路径,新建44个社区体育活动室……城市健身设施的不断提升,让享有“体育之乡”美誉的南通,运动气息越发浓厚,城市面貌愈加时尚。

徐锋说,南通市民素有热爱运动的好传统,体育设施的提档升级,进一步增强了市民的体育获得感。在更好地推进全民健身工程建设的同时,有利于发现和输送更多更多的优秀后备人才,进一步夯实“世界

冠军摇篮”。

“一年内新建60片球场,从投入费用上看,是历年以来单个项目力度最大的。市领导对这项工作十分重视,要求这些球场要均匀分布在主城区各个角落,让市民们实现在家门口打球的愿望。”徐锋告诉记者,嵌入式“市民健身球场”是按照篮球场的场地大小建设的,但球场不仅仅是篮球场,还可以分割成多片羽毛球等场地,也可以作为广场舞舞池,就像一座体育馆可以承担篮球、排球、羽毛球、乒乓球等多种体育赛事一样。“将‘市民健身球场’作组合式处理,能满足更多市民的健身需求。”

科学健身让你我更加强健

8月31日上午,南通市国民体质监测车开进崇川区任港街道黎明社区,市体育科学研究所工作人员为辖区98名居民提供了一次免费体质监测。

2016年以来,市体育部门每年均开展免费体质监测服务,成为该部门的年度“规定动作”,迄今为止先后服务市民3万多人。“今年体质监测服务没有被列为‘为民办实事’项目,市体育局仍然延续这项活动,年内继续为1万名市民开展此项服务。”截至今年8月,今年的免费体质监测工作完成了一半左右。”徐锋说。

这几年,市体育科学研究所每年均承担部分监测工作,助理研究员冯枭慧深刻体会到市民对这项工作的认知度、认可度,“起初,市区绝大多数单位不知体质监测是何意,我们开展这项公益工作,几乎是求着人家给予配合。这几年,通过体质

监测范围的不断扩大,越来越多的市民认识到这项工作的作用和意义,像市区环卫部门每年都向我们预约;不久前,市旅游职中一位教师告诉我,前年他参加体质测试后得知心肺功能有待加强,这两年他有意识地进行有氧运动,效果十分明显。”

市体育科学研究所所长汤剑文既是活动组织者,也是体育运动的受益者。3年前,汤剑文在体检中发现自己血脂偏高,还患有肾结石。他通过体育锻炼,两年后体检全部合格,体质测试先后迈上良好、优秀两级台阶,当年的“小老头”成为“朋友圈”公认的“阳光大叔”。汤剑文说,他的经历进一步证明了体育在预防疾病、增强体质方面具有不可替代的作用,与其等到患上疾病去治疗,还不如通过日常锻炼强身健体,这样的人生,才更加快乐、精彩。

期望学校体育设施再启动

8月28日晚,结束了一周工作的吴豪,和几位朋友一起前往我市一所健身场所打篮球,这是他每周五的常规动作。刚刚踏入社会的吴豪和小伙伴们,为了相约这场篮球,还花费了1000多元用于办卡。在采访中,小吴很想念去年在家旁边学校内打篮球的经历,不用花钱,场地还比这里大。

2016年,市政府制定出台了《南通市学校体育设施向社会开放管理办法(试行)》,全面推进学校体育设施开放工作,将“100所学校体育设施向社会开放”列入当年为民办实事项目,并作为年度重点工作专题部署、专门考核。随后几年,“新增学校体育设施向社会开放”均成为历年市政府为民办实事项目,并逐一落实。截至目前,南通市已有422所学

校体育设施对社会开放,实现了两个“确保”,即确保城市人口密集居住区附近、确保全市每个乡镇至少有1所学校体育设施对外开放。

2018年,大学毕业的吴豪在南通找了份工作。当时,小吴得知家附近的三里墩小学体育设施向市民开放,隔三差五就和球友在那里打球。吴豪说:“以前每到大家有空,都会相约在学校打篮球,而在学校场地打篮球的人,都是附近居民,大家有时候还会组织小比赛,增进邻里感情。今年年初疫情发生后,学校对外开放体育设施的举措暂停,我们几个小伙伴也没了打篮球的地方,只能花钱在健身机构过过瘾。希望学校的体育设施早日恢复向社会开放。”

本报记者王全立 沈樑

南通机场2020年夏秋季航班时刻表 (2020.5.3-2020.10.24)

国内航班	到达城市	班期	星期	出港				进港				机型	航空公司
				出港航线	航班号	起飞时间	到达时间	进港航线	航班号	起飞时间	到达时间		
深圳	每天四班	1234567		ZH9924	7:00	9:30		ZH9923	22:20	0:40	A320	深圳航空	
		1234567		ZH9626	13:20	15:50		ZH9625	17:10	19:30	B738	深圳航空	
		1234567		ZH9922	20:25	23:00		ZH9921	8:15	10:50	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6238	22:20	1:05		DZ6237	19:35	22:00	B738	东海航空	
广州	每天四班	1234567		ZH9956	8:10	10:30		ZH9955	21:35	23:55	A320	深圳航空	
		1234567		ZH9688	12:30	14:50	广州-南通	ZH9687	18:25	20:40	B738	深圳航空	
		1234567		ZH9684	19:35	22:15		ZH9683	9:20	11:50	A320	深圳航空	
		AQ1272	22:30	1:05				AQ1271	18:30	20:50	B738	九元航空	
沈阳	每天四班	1234567		ZH9729	12:05	14:30		ZH9730	15:30	18:00	B738	深圳航空	
		1234567		DR6564	18:55	21:15		DR6563	7:15	9:50	B737	瑞丽航空	
		1234567		QW6016	19:40	22:00		QW6015	6:50	9:25	A320	青鸟航空	
		1234567		DR6531	21:35	0:15		DR6532	18:45	21:10	B737	瑞丽航空	
北京	每天四或两班	1234567		NS8006	10:55	12:50		NS8005	8:10	10:05	B738	河北航空	
		1357		DZ6201	9:00	11:00	北京大兴-南通	DZ6202	12:10	14:10	B738	东海航空	
		1234567		CA1514	17:45	19:50		CA1513	15:00	17:00	B738	国际航空	
		67		CA1513	17:55	20:00	北京首都-南通	CA1513	15:00	17:00	B738	国际航空	
泉州	每天三班	ZH9154	20:10	22:15				ZH9153	23:20	1:20	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6226	14:50	16:35		DZ6225	21:55	23:40	B738	东海航空	
		1234567		ZH8748	15:35	17:35		ZH8747	7:10	8:50	A320	深圳航空	
		ZH8749	20:55	22:45				ZH8749	12:05	13:50	B738	深圳航空	
昆明	每天三或两班	1234567		KY8218	12:40	17:50		KY8217	6:50	10:00	B738	东海航空	
		1357		A67146	20:55	23:50		A67145	7:50	11:05	A321	红土航空	
		1234567		DR6532	22:10	1:15		DR6531	17:25	20:25	B737	瑞丽航空	
		1357		DZ6287	16:15	19:00		DZ6288	20:00	22:15	B738	东海航空	
贵阳	每天三或两班	246		GY7120	13:35	17:35		GY7119	9:10	12:55	E190	多彩贵州航空	
		1357		AQ1098	10:10	12:55		AQ1097	7:00	9:20	B738	九元航空	
		1234567		3U8986	19:15	23:40		3U8985	13:55	18:25	A320	四川航空	
		1234567		DZ6301	15:25	18:25		DZ6298	11:45	14:35	B738	东海航空	
西安	每天两班	1234567		DZ6297	9:15	11:35	西安-南通	DZ6298	12:40	15:05	B738	东海航空	
		1234567		ZH9260	20:30	22:55		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6285	8:15	10:10		DZ6286	17:00	18:45	B738	东海航空	
		1234567		DZ6283	9:10	10:55		DZ6284	18:20	20:10	B738	东海航空	
郑州	每天两班	1234567		ZH9260	9:15	11:35		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6287	22:00	0:00		DZ6286	12:40	15:05	B738	东海航空	
		1234567		ZH9260	20:30	22:55		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6285	8:15	10:10		DZ6286	17:00	18:45	B738	东海航空	
石家庄	每天两班	1234567		DZ6283	9:10	10:55		DZ6284	18:20	20:10	B738	东海航空	
		1234567		ZH9260	9:15	11:35		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空	
		1234567		DZ6287	22:00	0:00		DZ6286	12:40	15:05	B738	东海航空	
		1234567		ZH9260	20:30	22:55		ZH9259	10:15	12:35	A320	深圳航空	
太原	每天三班	246		FU6623	14:05	15:30		FU6623	14:05	15:30	B737	福州航空	
		246		FU6624	14:15	15:45		FU6624	14:15	15:45	B737	福州航空	
		246		FU6623	14:05	15:30		FU6623	14:05	15:30	B737	福州航空	
		246		FU6624	14:15	15:45		FU6624	14:15	15:45	B737	福州航空	
石家庄	每天三班	246		9H8454	16:00	17:50		9H8454	16:00	17:50	B738	长航航空	
		246		9H8454	16:00	17:50		9H8454	16:00	17:50	B738	长航航空	
		246		9H8454	16:00	17:50		9H8454	16:00</				