

国内健身房存在服务水平不足、健身教练不规范、健身环境不完善等问题

让健身像喝奶一样简单还有多远

●过去的健身房都是“大而全”，现在“小而美”的智能化健身房正在崛起

●通过“互联网+”的形式把一个个健身房连接起来，进而与开具运动处方的研究中心连接起来，整合过去相对落后单一的健身房，更好地发挥政府的公共服务职能

今年毕业于北京外国语大学的杨睿一直在为一件事犯愁，那就是毕业之后去哪里健身。

“大学里正好有健身房，所以很方便。”杨睿说，“毕业之后，去哪里健身就是个问题。毕竟外面的商业健身房质量参差不齐，想找到一家性价比不错的健身房需要花点功夫。”

杨睿发现，北京的健身房是一分钱一分货，硬件、服务好的自然会贵一点，差一点的就便宜一些。“一般来说，那种器材全、比较新的健身房一年光是办卡的年费（不算私教）就可能在五千元以上。普通的那种一般在两千元至三千元左右。至于那些大街上到处派发传单，一千多元的建议大家就不要去了。”

在北京租房的时候，周围有没有合适的健身房也是杨睿考虑的一个重要因素。同时他也在考虑继续在学校健身，一方面性价比比较高，另一方面巡场教练对学生友好、热情，不像一些商业健身房里的教练只想着推销课程。

“在学校的时候经常抱怨健身房对外开放，让学生们觉得很挤。现在自己要成‘外人’了，才觉得学校健身房对外开放还是蛮好的。”杨睿说。

目前在广东工作的黄妍是一名健身发烧友。在北京上大学的时候就已经在外面的商业健身房办卡健身。

“当时贪图图便宜办过一张健身卡，那个健身房在地下室，环境很差，器材总出问题，办完卡之后的服务和办卡前完全不一样。”

到广州工作后，黄妍先是在单位的健身房练，但单位里器材比较少，且健身的人不多，“缺少志同道合的人在一起相互鼓励的感觉”。对于健身要求越来越高的她最终还是选择了商业健身房。

“现在算下来，一个月在健身方面的花费大概是2000多元。”

黄妍也表示，健身房收费贵也有贵的道理，但是一定要谨防被无良健身房“忽悠”。

“他们看到你‘小白’，就会想方设法给你推销课程，而不考虑你的实际情况。所以要是新手去健身的人，最好找个懂的人陪你去。看到有懂你的人，那些教练也就不会再吹得天花乱坠。”黄妍说。

潘棠宁刚从美国留学回来，她曾在德国做交换生，现在准备在南京找工作。回国之后，她觉得国内的健身房在服务方面还有提



▲2016年7月19日，在位于深圳南山区一处住宅区的“悦动圈”健身房内，创始人之一黄森（右）带领学员进行私教课训练。
新华社记者毛思倩摄

高的空间。

“我在美国是去小区里的健身房，器械挺全，环境也很好，有专人每天打扫。那边健身的氛围比较好，一些爷爷奶奶也会去举哑铃、踩椭圆机。”

“柏林的健身房从早上六点多一直开到凌晨十二点，晨练很方便，不像南京的健身房基本是九、十点才开，晚上是十点以后就不让进了。还有一点是柏林的健身房都会有消毒液和纸巾，用完器械以后能擦干净，方便下一个人使用。”

潘棠宁说，在价格差不多的情况下，国内的健身条件要差得多，总的来说南京健身房的价格还是偏高。

现居伦敦的张磊来自北京，他对国内外健身房在服务方面的一些差异也有感受。来到英国后，他选择了从家走路只要10分钟的一家设备齐全的健身中心。过去3年来，他一直是这家健身中心的会员，一年的会费是599英镑（约合5400元人民币），“与国内中档健身房年卡相当，不过肯定比国内的软硬件好很多。”

在国内也喜欢健身的张磊说，国内和国外健身的最大区别，是英国人非常在意自己的健身环境，健身意识也特别好，大家很在意自己的形体。健身中心的设备很好，器械配备比较先进，最关键的是健身体验

好，很少出现抢器械的情况，高峰期洗澡也不用排队，说明健身中心没有超售的现象，私人教练也很规范，少有混事的。

张磊表示，国内健身环境还不够完善。“大家都在说健身，但坚持下去、练出效果的人太少，主要还是健身房数量少的缘故。国内的生活紧张，下了班之后不管开车或者坐车去健身房，练完都要晚上10点了。伦敦的社区健身房很多，健身变得相对轻松。”

潘棠宁和张磊所提到的问题在国内的很多城市中都存在，不过一批新型健身房已经开始意识到提升服务水平的重要性，并在保持位置、价格“亲民”的基础上逐渐向欧美高水平健身房看齐。

曾担任青岛体育董事长的王锋在健身行业从业多年，作为“光猪圈健身”品牌的创始人之一，王锋认为中国健身行业的剧变正在发生。过去的健身房都是“大而全”，现在人们身边“小而美”的智能化健身房正在崛起。

王锋介绍说：“像光猪圈健身这样的新型健身房，它的特点是不依赖预售年卡，以月卡销售为主，降低健身者的决策成本，这本身就是对消费者最好的服务升级。同时我们把健身房建到写字楼、社区中去，把很多互联网的工具手段、理念方

法融入进来，倡导轻量化管理、智能化服务，这种模式让我们吸引了很多消费习惯依赖互联网或者之前被年卡卡在健身房门外的年轻人。”

“其实我们想做的是，让健身对消费者来说像喝牛奶一样简单，这也是市场的需要。健身行业剧变的时代已经到来。”王锋说。

首都体育学院校长钟秉枢也认为，百姓身边的小型健身房是未来的发展趋势，不过在他脑海中还有一张更为宏大的设计图。

“目前大部分社区里体育部门都建设了健身路径，如果说这是1.0时代的话，现在需要2.0版本了。健身路径是标准化的，我们也应该顺应时代需要，在社区建设标准化的健身房。健身路径适合老年人锻炼使用，健身房则更受年轻人欢迎。”钟秉枢说。

“如果新建的健身房都有可穿戴设备和互联互通的云技术设备，就可以用‘互联网+’的形式把一个个健身房连接起来，进而与开具运动处方的研究中心连接起来，把过去相对落后单一的健身房有机地整合在一起，这样就能更好地发挥政府的体育公共服务职能。”（执笔记者肖亚卓、王子江、吴俊宽，参与记者孙亮全、刘金辉）

规范健身指导人员，完善国民体质检测

国人科学健身，需要运动处方库

●社会体育指导员主要以志愿者的方式服务于社区健身站点，难以满足上班族、青少年等人群的健身需求

●国民体质检测的目的是服务于科学健身指导，目前这项工作还存在着内容依据、人员队伍和阵地平台三个关键环节的缺失

全身肌肉的汪斌给人的第一感觉，就是一个酷爱运动的形象。目前就读于湖南大学的他，坚持跑步已有两年时间。他在健身的过程中，缺乏专业指导是最大的困惑之一。

没规律、不专业是汪斌对目前校园健身社团的印象。就拿他曾经参与的一个跑团来说，集体跑步活动可能一个月都难有一次。几乎从来都不办任何健身讲座和团员交流会，更不用说请人来指导上课了。“有一次在校外跑，四十多人参加，最后到达终点的只有两三个人，其他人都不知道跑哪去了。”汪斌说。

近年来，随着人们的锻炼热情不断高涨，运动健身已成为越来越多人的生活必需品。朋友圈里秀肌肉、微信运动拼步数，已是不可阻挡的时尚潮流。与此同时，马拉松猝死、健身房练伤的悲剧也时有发生，给稳步发展的全民健身带来了“过度运动”“盲目跟风”的不和谐音符。如何科学健身并通过全民健身真正实现全民健康，成为全社会共同关注的课题。

国家体育总局群体司司长刘国永说，在城市居民健身的过程中，缺教练、缺指导的现象普遍存在，现有的社会体育指导员人群无法满足人们个性化、多元化的需求。

“我们过去花了比较大力量发展社会体育指导员。不过，社会体育指导员主要是以志愿者的方式服务于社区健身站点，服务于参与广场舞、柔力球和太极拳的中老年健身者，难以满足上班族、青少年等人群的健身需求。”

如今，国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）已经按照国家职业资格制度的相关要求，与运动项目协会一起培养符合国家职业技能标准要求的“职业社会体育指导员”，目前已开展了羽毛球、跆拳道、健美操、网球等普及程度较高的项目的人员技能鉴定，已制定出台了11个体育项目指导人员的岗位技能标准及相应的实施细则。以羽毛球、攀岩为例，已经推出《羽毛球社会体育指导员（初级）国家职业技能鉴定考核实施细则（2016版）》和《攀岩指导员国家职业技能鉴定考核实施细则（2016版）》。

据国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）主任姜兴华介绍，目前社会上（健身指导人员一定程度上存在职业能力和服务水平参差不齐，资质标准不统一，管理不太规范的情况。国家体育总局人力资源开发中心将依据行业发展需要，逐步制定各类健身指导人员职业标准，探索建立行业等级评价体系，并与人力资源和社会保障部的职业资格认证体系打通，把各个项目的健身指导服务人员真正按“职业”进行规范，根据从业者的不同水平进行相应等级评定；同时对现行社会体育指导员职业技能标准进行修订，增加运动处方、健身管理等相关内容。

国家体育总局群体司综合处处长孟亚峰介绍，目前虽然很多人已经开始通过聘请专业私教或借助互联网+智能设备对自身的健身行为进行质量提升，但是在全国范围内针对普遍大众的科学健身指导工作尚处在起步阶段，为广大健身人群开具运动处方还存在一定难度。

“科学健身是一个很庞大的体系，需要指导人们运动量的规划、运动项目的选择、运动装备运动器械的使用，以及如何避免运动伤害和运动伤害出现以后怎么样去康复等内容。”孟亚峰说，“这项工作目前主要是通过每五年进行一次国民体质检测而开展，2014年进行了第四次国民体质检测，2019年将进行第五次。每次国民体质检测后会发布一个国民体质检测公报，向社会公布现在中国人体质的基本状况和变化趋势。”

国民体质检测的目的是服务于科学健身指导，但孟亚峰指出，在通过国民体质检测进行科学健身指导服务，继而开具运动处方的过程中，还存在着内容依据、人员队伍和阵地平台三个关键环节的缺失。

孟亚峰把开展科学健身指导工作与医疗卫生系统的工作做比较，详细分析了三个环节缺失的情况。

“去医院体检、看病，医生会告诉你该吃什么药或者怎么样康复。但是目前体质监测的指导内容还停留在比较基础的层面，出具的所谓的运动处方不够个性化、精确化。符合中国人特点的运动处方库还没有建立，进行科学健身指导的有效依据还缺乏。”孟亚峰说。

“人员队伍方面，医疗卫生系统有医生去给病人看病。体育部门在基层的人员队伍只有社会体育指导员，是志愿性质的，且趋于老龄化。很多人不具备真正进行科学健身指导的专业素质。”孟亚峰说。“阵地方面，人们知道有病要去社区卫生服务中心、去医院。但是接受科学健身指导该去哪里？不管是社区健身房还是体质测试中心，都没有形成一定的规模。”

孟亚峰介绍说，针对这些科学健身指导工作中遇到的瓶颈难题，相关部门也在想方设法进行解决，如通过科研攻关项目研发运动处方库，目前已经取得阶段性成果，在大样本的实验和科学研究的基础上，预计最晚在2018年推出中国人的运动处方库。

人员队伍建设方面，孟亚峰表示希望通过体医融合的思路，达成体育总局与卫计委之间的合作，实现体育与卫生系统的融通，在家庭医生培养培训的过程中增加科学健身内容，让家庭医生具备开具运动处方的资质和能力；同时争取在体育院校毕业生和社会体育指导员队伍中挖掘潜力，增加相应内容的授课和培训。

此外，相关部门也在探索在街道乡镇一级建立健康促进服务中心，发挥体育在基层社区健康保障方面的作用，在基层搭建进行科学健身指导的阵地。

“这三方面都有巨大的工作要做，都面临着比较大的难题。我们在不断努力，选重点推进，希望能够让健身科学指导服务工作出现比较大的改变。”孟亚峰说。（记者吴俊宽、王镜宇、周勉，参与记者谭畅、朱翊）

本版均据新华社北京8月8日电

城市居民健身之惑

开放学校体育设施，推动中小型体育场馆、社区健身中心等设施建设“多规合一”

让健身场地“宽敞”起来，需要放大招

●推动学校体育设施在一定时段内向社会开放，是缓解社区公共空间不足的重要途径

●推动中小型体育场馆、全民健身中心免费或合理收费开放，将中小型体育场馆、社区健身中心等体育健身设施建设纳入城乡规划，实现“多规合一”

密密麻麻的高楼大厦，找不到一块合适的运动场所。新华社记者采访调研中发现，健身场地不足是城市居民在日常健身活动中遇到的最大难题。如何破解城市健身场地不足的困局，新华社记者为此采访了国家体育总局以及住房和城乡建设部权威人士。

国家体育总局群体司健身设施处处长赵爱国说：“跟一些发达国家相比，我们在人均体育场地面积方面还有比较大的差距。美国的人均场地面积超过10平方米，相邻的日本、韩国也比我们高不少。”

国家相关部门近年来发布了不少文件，对城市体育场地设施建设提出了明确要求。如《全民健身条例》规定：县级以上地方人民政府应当将全民健身事业纳入本级国民经济和社会发展规划，有计划地建设公共体育设施，加大对农村地区和城市社区等基层公共体育设施建设的投入，促进全民健身事业均衡发展。

根据2005年建设部和国土资源部联合发布的《城市社区体育设施建设用地指标》，城市社区体育设施可根据需要设置在室内或室外，人均室外用地面积应为0.30-0.65平方米，人均室内建筑面积应为0.10-0.26平方米。

《全民健身计划（2016-2020年）》则明确指出，新建居住区和社区要严格落实按“室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地不低于0.3平方米”标准配建全民健



“挤”

新华社发 商海春 作

身设施的要求，确保与住宅区主体工程同步设计、同步施工、同步验收、同步投入使用，不得挪用或侵占。

然而，政策的落地情况却并不十分乐观。虽然《体育法》《公共文化体育设施条例》《全民健身条例》等法律法规对公共体育设施的规划、建设、用地、经费保障做出了规定，但在体育设施的规划建设、资金保障和使用管理方面，仍缺乏相配套的实施细则和政策法规，在实施层面也未建立有关部门分工协调的工作推进机制，城市公共体育设施建设用地无法保障的现象普遍存在。对许多老城区而言，由于在早先的规划建设中对体育设施用地考虑不够，公共体育设施建设目前无地可用；对于新建住宅区（居民区）而言，《城市社区体育设施建设用地指标》等规定也未得到切实落实。

赵爱国说：“新建小区在做规划的时候就应该考虑体育设施的问题。但以前有关规定是将健身设施纳入文体（文化、体育）设施的范畴，没有对体育设施单独界

定。在小区建设规划审核的时候，体育部门无法介入和参与。即使解决了规划审核这个环节，还有一个验收和监管的问题。下一步需要对有关法律、法规进一步明确和细化，而在执行过程中也需要各方协调推进。”

赵爱国坦言，总体看来，虽然方方面面付出了相当大的努力，目前我国城镇的体育健身设施仍不能很好地满足群众的健身需求。除了上文提到的法律法规配套实施细则缺失和落实不到位的情况之外，还存在着各级政府对于体育健身设施的投入不足、体育健身设施建设及服务标准体系不完善和体育健身设施统筹建设和资源整合力度不够等问题。

“在许多地方，卫生、文化、体育等公共设施的规划建设缺乏统筹规划，未有效整合、综合利用。此外，占全国现有体育设施存量53%左右的学校体育设施对外开放工作进展缓慢，影响了现有体育设施的利用率。”