



测试出来了么？看看我的结果怎么样



不少市民都是第一次全面接触到科学健身普及宣传



全民健身科技志愿服务进社区测试

科学健身，来到了我们身边

全民健身科技志愿服务安徽站开展“五进活动”

“免费体检，在乡里并不常见，现在要赶着回家通知亲戚们也来测试一把。”家住合肥市庐阳区三十岗乡的李大妈，在安徽省体育科学研究所的专家免费为她进行全方位的体质检测后告诉记者。

近期，2013年全民健身科技志愿服务神州行活动安徽站正式展开。安徽省体育科学学会在全国科技周活动期间，开展国民体质测定和健康咨询“五进活动”，即：进机关、进学校、进社区、进农村、进市县。为群众提供便民、利民体质检测和健康咨询服务，指导群众进行科学健身。

孙同瑞 记者 江锐



社会老年舞蹈队进行扇舞



开设科学健身大讲堂

科学健身 普及下乡

2013年中国体育科学学会全民健身科技志愿服务神州行安徽站的活动，近日走进了合肥市庐阳区三十岗乡。来自省体科所的多名专家从国民体质监测车上，卸下沉重的专业检测仪器，在三十岗乡摆起了检测台，免费为当地村民进行全方位的体质检测。

身高、体重、握力、肺活量、坐位体前屈还有高科技的身体成分分析仪，各种先进的专业检测设备刚一“亮相”，便吸引了大批村民前来检测。家住三十岗的李大妈是第一次参加这种形式的体质检测，颇有些新鲜感，她告诉记者，自己的身体机能各项测试成绩都符合标准，坐位体前屈成绩更是达到了27cm，快赶上瑜伽爱好者的水准。

74岁的曾大泉大爷7点半就来了。启动仪式结束后，由于现场每个测试点排队的人都很多，他足足排了半个小时队，才等到身体成分测试的检查。在看完曾大泉的测试报告后，省体科所的专

家很欣慰地对他说：“你的生活习惯、生活意识都很值得我们学习，希望你能给身边的人讲讲为什么你能保持这么好的身体状态。”对此，曾大泉告诉记者，自己平时早上5点半起床，6点半做广播体操，做完后去广场散步，下午就骑自行车逛逛，一般会花上3个小时。“要多活动，心态也要好。”他笑呵呵地说，自己有时会去广场跟着学跳坝坝舞，“我还要活到90岁呢。”

当天的活动现场，还悬挂了活动横幅，摆放了体育科普、科学健身等内容的展板，不少附近居民都认真驻足观看、学习。安徽省体育科学学会的专家们现场发放了科学健身手册，并为前来检测的农民朋友们出具了检测报告单，更有电脑打印的独家“运动处方”，将健康意识、科学健身理念进行了广泛普及。这让当地村民对自己的身体素质有了直观、形象、深刻的认识，他们纷纷表示，今后锻炼，将会更有针对性，这样，会少走很多弯路。

健身讲堂 简单易行

据了解，全民健身志愿服务神州行系列活动，旨在贯彻落实《国务院关于印发〈全民健身计划(2011-2015年)〉的通知》精神。在体育科技领域全面开展全民健身科技志愿服务，开展体育科普知识宣传。今年的健身志愿服务神州行活动实行省、市、县三级联动，启用安徽省国民体质监测车，在全国科普周期间，前往合肥、阜阳、六安、芜湖、安庆、宁国等地开展“五进活动”，为群众提供便民、利民体质检测和健康咨询服务，指导群众更好地进行科学健身。

同时，安徽省体育科学学会还开设“科学健身大讲堂”，组织有关专家赴社区、革命老区举办讲座。其中，在合肥市庐阳区教体局礼堂举办全民健身大讲堂，由合肥师范学院人体科学教研室主任王强讲解“运动营养与常见病防控”讲座，近300人参加；在六安市金寨县新城区影剧院举办全民健身大讲堂，由合肥师范学院体育系主任、教授宋旭讲解“公

务人员健康维护一二三”，近500名机关公务员、事业单位职员、教师参加。在讲座现场，专家、教授用诙谐的语言，从理论到实践、从动感到静态、由演讲到互动，清晰易懂地向大家讲授关于科学健身的理论与方法，如何通过简单的锻炼达到强身健体的效果，引导人们走进健康的生活方式。通俗易懂、简单易行、好记好练，吸引了众多听众。

本次全民健身科技志愿服务活动，让公众在亲身参与中体验到了体育在和谐社会中的重要地位和作用，从科技的视角进一步宣传了科学健身的意义。

“没有健康的身体，幸福生活就无从谈起。”省体科所党总支书记宣红希望通过此次活动，让广大群众真正树立起“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的理念，最终让每个人实现从单一的走路锻炼的形式，到能学会一样自己比较喜欢的简单的运动技能，实现全民健身、人人参与。