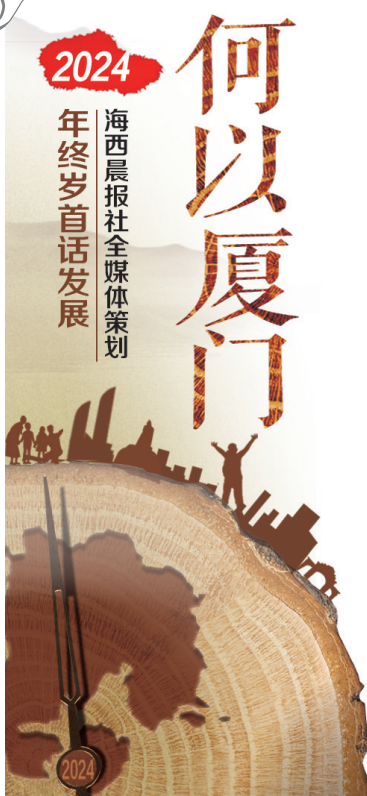


a



何以厦门

免费「撸铁」享运动乐趣

厦门成功打造覆盖全城、惠及全民的健身网络

蹲点手记

何以厦门?就在“遍地开花”的近邻运动场中。厦门以群众需求为导向,以基层社区为重点,深入挖掘复合利用场地资源,因地制宜建设健身场地,带给市民“举步可就”的幸福。

民生实事,一枝一叶总关情。记者在采访中深切感受到了厦门在群众体育方面的努力与成绩,体会到了全民健身对于提升国民健康水平、促进社会和谐发展的重要意义。在近邻运动场,我们看到了这座城市的活力,也找到了“何以厦门”的其中一种答案。

厦门,这片充满运动活力的热土,正向着全国乃至全球体育发展的典范城市大步迈进。厦门积极营造浓郁全民健身运动氛围,不仅能为城市高质量发展积蓄澎湃动能,也能为百姓日常生活增添更多的获得感、幸福感。

(记者 王悦)



周智勇为大家展示规范动作。



市民在近邻运动场锻炼。记者 邵育洋 摄

晨报记者 王悦

何以厦门?是市民在“家门口”就能免费“撸铁”,是群众便利地享受着运动带来的快乐与健康。

冬日早晨,当阳光穿透云层洒落在厦门市体育中心近邻运动场时,晨练者用运动开启他们美好的一天:跑道上,年轻人步伐矫健、节奏明快,尽情享受着晨跑带来的愉悦;不远处的健身器材区,老人正熟练地使用着各种器械,惬意地舒展着身体;旁边的儿童游乐区,孩童在秋千上放飞童真,欢笑声在空气中回荡……不同年龄、不同职业的人们,因对运动的热爱而相聚。

近年来,厦门大力推动全民健身事业发展,通过一系列有力措施,成功打造了一个覆盖全城、惠及全民的健身网络。2022年以来,厦门已完成788处近邻运动场建设,总面积达24.77万平方米,覆盖岛内外六个区,打造群众举步可及的“15分钟健身

圈”,让运动真正融入市民的日常生活。

场地种类多 满足不同市民朋友需求

家住梧村社区的刘思悦是金榜公园近邻运动场的忠实“打卡者”,每周都会通过“厦门i健身”平台免费预约,前来运动锻炼。“出门就是运动场,真的太方便了。”刘女士指着一台设备显示屏说,“以前我只是在简单的器械上锻炼,现在有了智能健身设备,科技感拉满,锻炼起来更有劲了。”

与刘女士一样到近邻运动场健身的群众不在少数。厦门的近邻运动场不仅数量众多,而且种类丰富,涵盖篮球、足球、羽毛球、乒乓球等多种运动项目,满足不同年龄段、不同兴趣爱好的市民需求。

“手把手”教学 真正享受多元健身

“仰卧起坐时要注意,先用

脚钩住器械,再通过腰部发力起来。”近日,在厦门市体育中心近邻运动场,社会体育指导员周智勇正在指导群众如何正确进行锻炼,“了解器械使用方法、动作到位,才能达到良好的锻炼效果”。

周智勇是江西人,来厦门已经15年,一直从事跆拳道体育教学。“我从锻炼中获得快乐,也想传递给更多人。”周智勇说,“2021年,厦门市社会体育指导员志愿服务驿站成立,我便加入成为首批公益课老师。到现在已经累计上了超过2000节课。”

记者了解到,厦门市社会体育指导员志愿服务驿站基本每天都有公益课,涵盖太极拳、跆拳道、轮滑、健身气功、无极球等六十几门课程。在这里,市民不用花钱,就可以得到很多专业的国家级社会体育指导员“手把手”教学,真正享受多元健身,解锁运动生活。

寒潮或将于27日抵厦

晨报讯(记者 曾昊然)昨天上午,2025年厦门的第一场雨来了,全市大部都有降水,但气温下降不多,市区各站点最高气温普遍在17℃~19℃,最低气温大多在12℃~13℃。

今天起一直到26日,厦门没有明显的冷空气影响,天气以多云和阴天为主,气温比较稳定,

最高气温在19℃~21℃,最低气温在12℃~13℃。

根据中央气象台的预报,今年首场寒潮过程从今天开始影响我国,带来剧烈降温、降水和大风天气。预计厦门从27日起受到寒潮影响,气温将明显下降,最低气温出现在28日至29日清晨,市区最低气温可能低至

6℃~7℃,岛外靠山地区3℃~5℃,高海拔山区1℃~3℃,其余镇街5℃~7℃。请大家届时添衣保暖,健康快乐过大年。

○ 多云到阴
今天 东北风2级~3级
13℃~21℃

厦心医院二期项目封顶

预计2026年投用,将新增400张病床

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 刘云芳)昨日,国家心血管医学研究分中心——厦门大学附属心血管病医院(以下简称“厦心医院”)二期项目正式封顶。该项目是省市重点工程,总建筑面积8.56万平方米,规划床位400张,自去年1月7日动工以

来,仅用380天就实现封顶,预计2026年投入使用。项目建成后,将新增包括心脏康复、心脏移植等专业的400张病床,进一步优化医院亚专科设置,更好满足百姓心血管健康需求。

记者了解到,在二期项目中,厦心医院专门建设了一栋创

新转化大楼。未来在创新转化大楼里,厦心医院将聚焦临床痛点难点,通过搭建基础研发平台、开发个性化临床诊疗方案、促进临床科研成果转化等,推动厦门市心血管健康产业高质量发展。

厦门海洋预报

1月23日

高潮时:6时17分和18时21分
低潮时:0时03分和12时05分

1月23日 白天

表层水温:13.0℃至16.0℃
厦门岛南部海域
有0.8米至1.3米 轻浪到中浪
九龙江口海域
有0.4米至0.8米 小浪到轻浪
厦门岛西海域
有0.3米至0.7米 小浪到轻浪

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台

更多海洋预报信息请
扫描以下公众号:



厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”



厦门南方海洋
研究中心

开心果

福临门



梓虹 图

厦门市森林防灭火 指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进山入林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110