

# 线上移动端免费指导 线下融合跑、学、体验多个功能区 成都首条“智慧绿道”正式启用

随着天府绿道建设加速，绿道健身已逐步成为市民健身的新时尚。如何更科学地健身，怎样找到适合自己的健身方式，就非常重要了。“智慧绿道”就可以帮你解决这一切。昨日，“运动成都、绿道健身”科学健身智慧绿道示范段启动仪式在龙泉驿区洛带湿地公园绿道举行，来自各区(市)县的500余名市民在“街边见水、巷边见水、水水相连”的洛带湿地公园绿道上体验了一次科技含量十足的健身活动。



手机客户端页面显示的绿道内相关设施。



龙泉驿区洛水湿地公园健身步道

## 线下健身线上体测 天府绿道成为全民健身新场景

作为成都全民健身的创新，成都市体育局引入互联网+的“定制赛事”不仅深受群众喜爱，而且也在国内开了先河。随着天府绿道的逐步建成开放，依托天府绿道积极策划全民健身系列活动，以融合赛事、创新形式、全域推广、促进消费的总体原则，组织开展了一系列天府绿道绿道赛事活动，今年又创新推出了“智慧健身绿道”，为绿道健身添加了新元素。

据成都市国民体质监测中心专家介绍，“智慧绿道”融合了国民体质监测、科学健身指导、医体结合、慢行交通、休闲游览等多方面元素。线下设置健康步道区、健康知识普及区、健康知识宣传区、运动体验区等多个功能区；线上移动端配套“智慧绿道健身”平台(“成都绿道健身”手机APP)，包含体质健康绿道约、科学运动指导、医体融合三个特色服务区。市民可通过线下体质测试以及线上的文字说明、图片和视频获得科学健身知识、免费体质测

评及科学健身指导方案。同时平台推出“个人中心”获取积分免费兑换“体质健康检测”和绿道健身社会体育指导员提供的健身私教课，通过运动打卡、积分兑换、排行有奖等活动鼓励市民长期科学健身。

活动现场，健身爱好者拿出手机扫描二维码下载安装APP，在绿道健身社会体育指导员和专业人员的指导下学习线上应用，并积极参加科学健身知识问答、健身步道健步走计步排名赛和运动体验互动比拼等线下健身体验活动。“没想到现在获得科学健身知识的途径这么方便，这么丰富多彩而且是官方的宣传，让我们避免了许多健身误区。”参加活动的张女士说，“以前我只是单纯在绿道上健身，现在还可以通过一个小小的手机APP程序来完成‘体质测试’体验及查看许多‘科学健身指导’，同时还可以报名参加在绿道上举行的各种活动，让我们能快乐健身、方便健身、放心健身。”



扫码下载成都绿道健身软件



市民尝鲜，跟着APP学动作

## 推广健身前体质测定 智慧绿道将扩大范围

成都市国民体质监测中心主任崔志杰在接受采访时表示，为响应成都市委、市政府有关天府绿道体系建设和关注民生、服务民生等重大工作部署，结合成都市体育局打造全方位覆盖大众生活的绿道健身格局，逐步形成多元、充满活力，没有围墙、没有门槛的市民运动场的思路，在市体育局的指导下，成都市国民体质监测中心和龙泉驿区卫生和计划生育局、龙泉驿区疾控中心联合打造了这条“智慧绿道”的示范段。希望通过“运动成都 绿道健身”科学健身智慧绿道线上应用，创建“全民健身”教育平台，提倡健身前的体质测定，宣传科学健身方式，为绿道活动提供支撑，营造良好的全

民健身氛围，为提升体育公共服务水平助力。“明年，将根据实际情况，扩大‘智慧绿道’的覆盖范围。”

在互联网+时代，“智慧绿道”不仅为广大市民在天府绿道健身赋予了时代感，也将成为广大市民科学健身的得力助手，方便快捷，手指一点，就可了解到自己锻炼的状况。成都市国民体质监测中心体测咨询部部长周真珍介绍，“智慧绿道”就是要让市民走上绿道知道自己应该怎样运动、怎样科学运动。

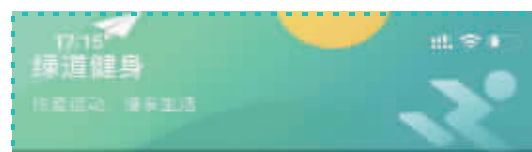
经常在绿道上健身的曹女士表示，“我平常就在洛带这个绿道健身，但是也是随便瞎走走，也没有什么计划，现在有了‘智慧’，就可以看到走路步数、距离，有计划地劳逸结



查询自己感兴趣食物的营养数值

合。里面还有绿道上科学健身的运动方式，有明确的指导，还有一些关于身体健康的指示介绍，锻炼更系统更科学了。”

成都晚报记者 孟武斌 摄影 周勇良 孙琳



### 温馨提示

#### 动动手指 线上移动端免费为你服务

“智慧绿道健身”平台是一个融合了国民体质监测、科学健身指导、医体结合、慢行交通、休闲游览等多方面元素。除线下设置的健康步道区、健康知识普及区、健康知识宣传区、运动体验区等多个功能区之外，线上移动端配套了包含体质健康绿道约、科学运动指导、医体融合三个特色服务区。使用非常方便，手指一按，你就有了一个健身的助手。

#### 下载安装应用：

1、安卓系统：使用应用宝进入下载健康成都平台APP

Ios系统：在appstore中搜索健康成都平台，点击搜索，安装打开

2、安装打开健康成都平台APP后点击我的一登录—输入账号密码登录。

市民可通过“体质健康绿道约”板块进行体质健康检测预约，可自行选择测试时间和地点，预约成功后可再次查询预约信息，测试完成后也可通过预约手机号查询测试结果。

3、“科学运动指导”板块主要分为运动步数、运动距离统计、线上体质测试体验、活动报名及科学健身知识及线上指导。

4、“医体融合”板块主要是结合运动急救和运动康复知识，向市民宣传在运动时，发生危险情况或运动损伤时应做出相对应的急救处理知识。

5、“个人中心”主要是用于用户查看个人积分和兑换“奖品”的板块。“积分”主要通过每日登录APP签到获得积分。



市民举手“票选”心仪的绿地名称

## “开敞空间”征名活动 走进高新区

昨日下午，成都晚报联合市城管委推出的“开敞空间”线下征名活动，走进了(编号D)高新区府城大道与万象南路交叉口绿地。石羊街道办事处工作人员现场贴出“向南绿地”“阳光绿地”“石羊微绿地”“新城新绿地”“万象绿地”“锦城绿地”等六个名字供市民参考，仍有不少市民提出新的想法。

“我想叫这里仁和幸福绿地。”56岁的刘远琼说，“这里原来是仁和村，有历史的记忆，而这块绿地让周边居民感觉到幸福。”与刘远琼同属一个小区的戴宗琪则喜欢“阳光绿地”这个名字，“我们都是退休以后搬来高新区和孩子一起住，这里高楼林立，却很少有如此开敞的绿地供居民活动，平时只能在楼下走走，逛逛商场，还是希望能带着孙子来绿地上活动活动，晒晒太阳。”戴宗琪笑着说。“我取的名字是仁南绿地。”60岁的谢怀秀告诉记者，“这块绿地处万象南路上，我们住的仁和春天国际花园对面，就是为周边居民而生的。”

### 活动/预告

接下来，“开敞空间”线下征名活动还将走进(编号A)青羊区东坡路与东坡北一路交汇处、(编号B)武侯区聚龙路(万达广场)、(编号E)天府新区华阳顺河路南湖桥头老水塔等点位。同时，您可在“成都发布”“成都晚报”微信公众号内留言，注明“开敞空间”征名字样，将游园的编号及建议的游园新名称等信息发给我们，同时留下姓名和联系方式。最终征名结果将于12月31日公布，一旦征名被采用，将有机会获得2000元的现金奖励，其他入围作品2个，每个奖励300元人民币。征名活动结束后，将根据评选结果，按照相关程序进行命名，同时在各“开敞空间”醒目位置设立标识牌。

成都晚报记者 林妹霏 摄影报道



## 500张照片记录“成都面孔” 肖全摄影展本周六亮相

今年3月，被誉为“中国最好的人像摄影师”的肖全回到成都，公开征集500位成都市民参与拍摄。昨日，成都晚报记者从展览主办方打探到，《时代肖像—肖全镜回成都》本周六上午将在西派时代艺术中心亮相。据悉，本次展览将特别挑出100张最具代表性的肖像照片用于静态展示，另外400张将以多媒体影像呈现，其中，从50后到00后，从作家阿来、建筑师刘家琨、川剧演员陈巧茹到普通大众，展览的人物来自成都各行各业。

在肖全看来，或许无论用什么词汇来定义成都人，都显得片面：安逸与奋进、古典与摩登、含蓄与外向、舌尖与热情这些看似矛盾的描述，在成都人身上却又显得十分和谐……要描述成都人，必须让真正的“成都人像”自己来“说话”。为此，他希望以500张成都人像，通过镜头敏锐地捕捉那些极富时代内涵的表情，以及藏在镜头后的真实故事和生活，还原一个具有更多质感层级的成都。

成都晚报记者 叶飞鸿 展览主办方供图