

数字赋能全民健身与全民健康深度融合的研究

杜玉珍

河北东方学院，河北 廊坊 065001

DOI: 10.61369/SDME.2025120046

摘要：在数字时代，数字技术为全民健身与全民健康的深度融合带来了机遇，打破了传统健身与健康管理的局限，通过智能设备、大数据分析等手段，实现了健身活动的个性化定制和健康状况的实时监测，提升了全民健身的效率和全民健康管理的精准性。本文分析二者融合面临的问题，并围绕协同机制、资源配置、科技支撑、健康干预，提出数字赋能全民健身与全民健康深度融合的对策，为提高全民健康水平提供参考。

关键词：数字赋能；全民健身；全民健康；深度融合

Research on the In-depth Integration of Digital Empowerment for National Fitness and National Health

Du Yuzhen

Hebei Oriental College, Langfang, Hebei 065001

Abstract : In the digital era, digital technologies have brought opportunities for the in-depth integration of national fitness and national health, breaking the limitations of traditional fitness and health management. Through intelligent devices, big data analysis, and other means, personalized customization of fitness activities and real-time monitoring of health status have been realized, improving the efficiency of national fitness and the accuracy of national health management. This paper analyzes the problems faced in their integration and proposes countermeasures for digitally empowering the in-depth integration of national fitness and national health from the perspectives of collaborative mechanisms, resource allocation, technological support, and health intervention, providing a reference for improving the national health level.

Keywords : digital empowerment; national fitness; national health; in-depth integration

引言

在“健康中国”战略的大背景下，全民健身正面临着深刻的转型需求。党的二十大为体育事业的发展指明了新的方向，强调了人民健康在发展中的重要地位，推动全民健身与全民健康深度融合成为时代的必然要求。与此同时，新修订的《体育法》进一步完善了体育法治体系，为全民健身事业的高质量发展提供了坚实的法律保障。然而，传统的全民健身模式在满足人民日益增长的健康需求方面逐渐显现出局限性。随着社会的发展，人们对健身的便捷性、个性化和科学性提出了更高的要求^[1]。在此背景下，数字技术的出现为全民健身与全民健康的深度融合带来了新的契机。数字技术具有高效、精准、智能等特点，能够打破时间和空间的限制，为人们提供更加丰富多样的健身选择。通过大数据分析，可以为不同人群制定个性化的健身方案；利用虚拟现实和增强现实技术，能够营造沉浸式的健身场景，提升人们的健身体验。因此，充分发挥数字技术的关键作用，成为推动全民健身转型、实现全民健康目标的重要途径。

一、全民健身与全民健康深度融合面临的问题

(一) 协同机制有待完善

在全民健身与全民健康深度融合的进程中，各个部门协同机制不完善成为不容忽视的阻碍。部门间数据壁垒是政策协同机制不完善的表现。体育、卫生、医疗等部门各自掌握着大量与全民健身和全民健康相关的数据，但由于缺乏有效的数据共享机制，

这些数据难以实现互联互通。这不仅导致了数据资源的浪费，也使得难以基于全面的数据为民众提供精准的健康服务和运动指导^[2]。

(二) 资源配置区域性失衡

在全民健身与全民健康深度融合的过程中，资源配置区域性失衡问题较为突出，集中体现在城乡健身设施与健身服务方面，进而导致供需错配。从健身设施覆盖率来看，城市地区凭借其经

基金项目：2025年度廊坊市哲学社会科学研究课题，课题题目：健康廊坊视域下全民健身策略与提质增效研究，课题编号：2025060，课题组成员：杜玉珍，李建军，王婧文，李明。

济优势和人口密度，健身设施建设相对完善^[3]。城市中分布着众多的健身房、游泳馆、体育公园等，居民能够较为便捷地找到适合自己的健身场所。然而，农村地区的健身设施不够完善，部分村庄缺乏基本的健身器材，更不用说专业的健身服务指导。这使得农村居民参与体育锻炼的机会大大减少，难以满足他们对健身的需求。

（三）科技支撑能力待提升

在全民健身与全民健康深度融合进程中，科技支撑能力不足成为制约发展的关键因素，主要体现为智能设备覆盖率低。目前，智能手环、智能体脂秤等设备虽逐渐普及，但在农村地区和一些经济欠发达区域，覆盖率仍处于较低水平，部分人很难获取科学的运动建议和健康指导。

（四）健康干预模式滞后

在全民健身与全民健康深度融合的过程中，健康干预模式更新和推广成为亟待解决的问题。运动处方推广不足是当前健康干预模式的一大短板。在实际推广过程中，由于公众对运动处方的认知度较低，并不了解运动处方的重要性和科学性。另一方面，专业的运动处方师数量不足，无法满足广大群众的需求。这导致运动处方难以广泛应用，无法为人们提供精准的运动指导，影响了全民健身的效果。

二、数字赋能全民健身与全民健康深度融合的对策

（一）搭建跨部门数据平台，构建智慧化协同治理体系

为解决完善协同机制不完善的问题，构建智慧化协同治理体系势在必行，要重点构建跨部门数据共享平台与政策联动机制。跨部门数据共享平台是打破部门间数据壁垒的关键。应利用先进的数字技术，整合体育、卫生、医疗等部门的数据资源，建立一个统一的数据中心。该平台应具备数据采集、存储、分析和共享等功能，确保各部门能够实时获取和使用相关数据。例如，体育部门可以获取卫生健康部门的疾病诊疗数据，为不同健康状况的人群制定更有针对性的运动方案；卫生健康部门也可以利用体育部门的运动参与数据，评估运动对健康的影响，为疾病预防和康复提供科学依据^[4]。政策联动机制是加强法规衔接和跨领域治理的重要保障。应成立由多部门组成的协调小组，负责统筹规划和协调全民健身与全民健康融合工作。制定统一的政策标准和工作流程，确保各部门的政策法规相互衔接、协同推进。在政策制定过程中，充分征求各部门的意见和建议，避免出现政策冲突和执行困难的问题。例如，在制定运动促进健康的政策时，体育、卫生、财政等部门应共同参与，明确各自的职责和任务，形成政策合力。此外，还应建立政策评估和反馈机制，及时调整和完善政策，提高政策的执行效果。通过构建智慧化协同治理体系，实现跨部门数据共享和政策联动，为全民健身与全民健康深度融合提供有力的制度保障。

（二）建立数字化整合网络，优化健康服务资源配置

为破解全民健身与全民健康深度融合中资源配置区域性失衡的难题，打造数字化资源整合网络是关键，可通过云端场馆预约

和运动健康大数据中心建设来实现。云端场馆预约系统能有效优化健身设施资源的利用。要借助互联网技术，搭建统一的线上预约平台，将城市和农村的各类健身场馆信息进行整合，城市中闲置的健身场馆资源可通过该平台向农村居民开放，农村居民可以提前在线预约，合理安排健身时间和行程。这不仅提高了城市健身场馆的利用率，也为农村居民提供了更多的健身选择，缩小了城乡在健身设施使用上的差距。同时，场馆运营方可以根据预约数据，合理安排场馆的开放时间和维护计划，提高管理效率。运动健康大数据中心的建设有助于平衡健康服务资源。整合体育、卫生等部门以及各类医疗机构、健身机构的数据，建立全面的运动健康大数据中心。通过对这些数据的分析，可以了解不同地区居民的健康状况和运动需求，为资源的精准配置提供依据^[5]。对于健康服务资源匮乏的农村地区，可以根据大数据分析结果，有针对性地调配医疗设备和专业人员，开展健康体检和运动指导活动。此外，大数据中心还可以为居民提供个性化的健康服务，根据个人的健康数据和运动习惯，推送适合的运动方案和健康建议，提高居民的健康水平。

（三）发挥人工智能技术优势，提高智能健康服务水平

为解决科技支撑能力不足的问题，深化人工智能技术应用是关键，可通过开发AI体质监测系统与个性化健身方案来实现。AI体质监测系统能够有效提升智能设备的应用效能。企业应与科研高校合作，利用人工智能算法和传感器技术，研发可穿戴式或便携式的AI体质监测设备，如智能手环、智能手表等。这些设备不仅可以实时监测心率、血压、运动步数等基本数据，还能通过深度学习算法，对人体的体质状况进行全面评估^[6]。例如，分析运动强度、运动频率与身体机能的关系，预测潜在的健康风险。同时，该系统可以与医疗机构的健康数据进行对接，为医生提供更准确的诊断依据。对于患有慢性病的人群，系统可以实时监测病情变化，并及时发出预警，提高疾病的防控能力。同时，个性化健身方案则能打破数据孤岛，实现数据的有效利用。基于AI体质监测系统收集的数据，结合个人的健康目标、运动能力和兴趣爱好，为用户制定个性化的健身方案。人工智能算法可以根据用户的实时数据，动态调整健身计划，确保方案的科学性和有效性。对于想要减肥的用户，系统可以制定针对性的有氧运动和饮食计划，并实时监督执行情况；对于想要增强肌肉力量的用户，提供专业的力量训练方案。此外，通过大数据分析，还可以为不同地区、不同年龄段的人群提供具有普遍性的健身建议，提高全民健身的整体水平^[7]。

（四）创新体医融合服务场景，构建远程健康干预模式

为革新传统健康干预模式，创新体医融合服务场景至关重要，可通过构建运动处方云平台与远程健康指导模式来实现。运动处方云平台是推动体医深度融合的关键举措。利用云计算和大数据技术，整合体育、医疗等多领域专家资源，搭建一个集运动评估、处方制定、效果跟踪于一体的线上平台。用户在平台上输入个人基本信息、健康状况和运动目标后，系统会自动生成个性化的运动处方。这些处方不仅包含详细的运动项目、强度和时间安排，还会根据用户的实时反馈进行动态调整^[8]。例如，对于患有

高血压的患者，平台会结合其血压控制情况，精准调整运动强度和时长。同时，医生和运动专家可以通过平台对用户进行远程指导和监督，及时解决用户在运动过程中遇到的问题，提高运动处方的执行效果。远程健康指导模式则进一步拓展了体医融合的服务范围。借助视频通信技术，医生和运动专家可以为患者提供实时的健康咨询和运动指导。患者无需前往医院或健身机构，在家中就能接受专业的服务。对于行动不便的老年人或慢性病患者，远程健康指导模式尤为重要^[9]。医生可以通过远程监测设备，实时了解患者的身体指标和运动情况，及时调整治疗和运动方案。此外，该模式还可以开展线上健康讲座和运动培训课程，提高公众的健康意识和运动技能。

三、结束语

综上所述，随着社会的发展，人们对健身的便捷性、个性化和科学性提出了更高的要求。在此背景下，要发挥数字技术在全民健身与全民健康的深度融合中的作用，通过建立智慧协同治理体系，打破部门壁垒，实现数据共享与政策联动；整合数字化资源，网络优化城乡资源配置；发挥人工智能技术优势，提升科技支撑能力；创新体医融合服务场景，革新传统健康干预模式，从而重构全民健康生态，提高民众健康水平，推动健康中国建设^[10]。未来随着技术的不断进步，数字技术与全民健身、全民健康的融合将更加深入，为实现全民健康目标注入源源不断的动力。

参考文献

- [1] 郑波, 梁勤超, 唐佳懿, 等. 数字赋能全民健身与全民健康深度融合的逻辑机理、关键问题与实践进路 [J]. 体育学研究, 2024, 38(04):53–62.
- [2] 刘纳孜, 张琳. 数字技术驱动全民健身与全民健康深度融合的内在机制与实现路径 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(33):70–74.
- [3] 汪绮慧, 沈克印. 数字时代全民健身智慧化的现实困境与实现路径 [J]. 安徽体育科技, 2023, 44(04):13–18.
- [4] 徐诗视, 闫静. 论全民健身与全民健康深度融合——基于“主动健康”视域 [J]. 体育文化导刊, 2023, (02):1–6.
- [5] 冯振伟, 曾雨. 加快建设体育强国背景下数字赋能全民健身高质量发展研究 [J]. 体育科学, 2023(4).
- [6] 吴彩忠, 钟亚平, 周易文, 王广羸. 数字赋能构建高水平全民健身公共服务体系 [J]. 体育学刊, 2023, 30(6):40–48.
- [7] 王晓晓, 张大为, 张笑. 数字赋能全民健身公共服务供需适配的实践探索——基于浙江省天台县“体育委员 e 站”的个案分析 [J]. 体育科研, 2024, 45(4):21–28.
- [8] 张杰, 胡曜鸿. 数字赋能农村全民健身公共服务高质量发展实践图景, 现实困境及优化策略 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(9):114–117.
- [9] 余梦娇. 数字技术赋能全民健身服务体系建设的方略研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(01):67–69.
- [10] 李若洋, 钟亚平, 吴彩忠. 数字赋能全民健身高质量发展: 基本内涵、逻辑理路与实践转向 [J]. 山东体育学院学报, 2023, 39(06):11–18.