全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身路径研究

胡晓波
西安翻译学院，陕西 西安 710105
DOI:10.61369/HASS.2026060020

摘　　要： 为显著提升肥胖人群健身效能、进一步推动健康中国建设，本文探究全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的内在逻辑与实现路径。基于肥胖人群设施适配性、指导专业性、方案个性化、激励持续性四大需求特征，遵循供需适配、多元协同、全程干预的三层递进逻辑，系统性构建完善设施布局、强化专业指导、推进体医融合、数字智慧赋能的实践路径。本文旨在推动肥胖人群从“想健身”转向“会健身”“能坚持”，助力全民健康水平提升。

关 键 词： 全民健身公共服务；肥胖人群；科学健身

Research on the Enabling Pathway of Public Fitness Services for Obese Individuals in Promoting Scientific Fitness

Hu Xiaobo
Xi'an FanYi University, Xi'an, Shaanxi 710105

Abstract: To significantly enhance the fitness efficacy of obese individuals and further promote the construction of Healthy China, this paper explores the internal logic and implementation path of public fitness services empowering obese individuals to engage in scientific fitness. Based on the four characteristic needs of facility adaptability, professional guidance, personalized plans, and continuous incentives, following the three-level progressive logic of supply-demand matching, diversified collaboration, and full-course intervention, a systematic practice path of improving facility layout, strengthening professional guidance, promoting sports-medicine integration, and digital intelligence empowerment is systematically constructed. This paper aims to promote obese individuals to shift from "wanting to exercise" to "being able to exercise" and "being able to persist", and help improve the overall health level of the public.

Keywords: public fitness services; obese individuals; scientific fitness

引言

在经济社会快速发展和居民生活方式深刻转变的背景下，肥胖俨然成为威胁我国公众健康的重大公共卫生问题。肥胖人群普遍存在健身意愿强烈，但缺乏科学知识、运动方法的情况，故而，常陷入运动损伤频发、减重效果反复的困境中，基于此，亟需系统化的公共服务体系，予以肥胖人群健身精准介入、有效赋能。下面，本文将基于全民健身视角，系统探究全民健身公共服务如何赋能肥胖人群科学健身，以期为公共体育服务供给结构优化、肥胖人群健康水平提升提供实践借鉴。

一、肥胖人群健身需求特征

相较于普通人群，肥胖人群的健身需求具备显著的特殊性，主要体现在四个方面：其一是设施适配性需求。肥胖人群具备体重基数大、关节负荷重的生理特征，所以，对健身场地设施也有着更为特殊的要求，即肥胖人群需要低冲击、高安全性的专属建设设施或适配性健身设施，包括固定式有氧器械、缓冲性能良好的步道等。其二是指导专业性需求[1]。肥胖人群普遍缺乏系统性的运动科学知识，对健身存在出汗越多越有效等误区，以及盲目模仿网络健身视频等行为，故而，需要有专业人员为其提供科学指导，充分保证健身过程的安全、有效。其三是方案个性化需求。肥胖人群内部差异显著，即不同个体的体重基数、脂肪分布特征等存在显著的差异，所以其在运动方式、运动强度等方面的需求也有所不同，需要专业人员为其制定个性化健身方案，以此真正提升健身效果。其四是激励持续性需求。肥胖人群存在初期热情高涨、中期动力衰减、后期难以维系的健身行为，为实现对其行为的有效转变，则需要给予其持续的心理激励、行为干预，确保其具备长期健身行为的意愿，帮助其跨越“坚持”这一最艰难的关口。

课题信息：2025年陕西省体育局常规课题：全民健身视域下肥胖人群运动干预方案优化与效果评价研究（编号：20250155）。
作者简介：胡晓波（1988.01.11—），男，河北承德人，硕士，西安翻译学院，助教，研究方向：大众健身与大学生竞技健美。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

二、全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的内在逻辑

（一）供需适配，精准对接肥胖群体健身需求

供需适配是赋能全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的逻辑起点。肥胖人群的健身需求具备鲜明的特殊性，其身体条件的客观限制、运动损伤的潜在风险等，决定了其健身服务的需求，与普通人群有明显的区别[2]。所以，全民健身公共服务开展过程中，要主动摒弃传统“一刀切”的标准化模式，以肥胖人群的健身需求为导向，精准设计公共服务，推动服务供给从“我能提供什么”向“你需要什么”进行根本性转变。

（二）多元协同，构建多方联动服务供给格局

多元协同是赋能全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的逻辑支撑。肥胖人群的科学健身需要横跨体质评估、运动指导、营养干预等多个专业领域，具备服务链条长、涉及主体广的特征。因此，赋能的第二层逻辑在于有效打破主体壁垒和职能分割，构建跨领域、跨部门的协同机制，突破单一个体单打独斗，形成资源互补、主体合力，以此实现对服务供给碎片化困境的有效弥合，并逐步构建起一张覆盖肥胖人群科学健身全要素的系统性服务网络[3]。

（三）全程干预，实现科学健身效果持续提升

全程干预是赋能逻辑的落脚点。对于肥胖人群来说，其科学健身的最大挑战在于行为的维持。健身效果显现的滞后性、运动习惯养成的长期积累，决定了短期化、阶段性的服务干预，难以产生持久效果。故而，全民健身公共服务不能仅聚焦于健身行为的初始激发，更重要在于后续的持续跟进、动态调整，既能结合肥胖人群在不同健身阶段的差异化需求，落实差异化服务措施，保证每个阶段都有相应的服务支撑，以此帮助肥胖人员养成良好的健身习惯。

三、全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的实现路径

（一）完善设施布局，筑牢科学健身物质根基

场地设施是肥胖人群进行科学健身的重要基础条件。究其主要原因：场地设施适配程度直接决定了肥胖人群能否安全、便捷地开启健身行为[4]。面对肥胖人群对健身设施的承载力、缓冲性有特殊刚性需求的实际，在落实场地设施工作时，应紧扣适配性、可达性双重目标，以此从场地设施层面为肥胖人群科学健身奠定良好基础。

其一应积极开展肥胖人群专属健身设施研发和配置工作。具体而言，要积极制定科学的肥胖人群健身设施技术标准，以此对器械的最大承重、缓冲性能等参数进行明确，并引导企业定向开发固定式有氧设备、坐姿抗阻训练器等适用于肥胖人群的专属器械。同时，面向全民健身中心、体育公园，应积极规划肥胖人群健身专区，并在专区中集中投放低冲击跑步机、椭圆机等适配器械，以及铺设减震地胶，实现对健身安全的充分保证。在此基础上，应建立设施使用反馈机制，定期收集肥胖人群的使用体验、改进建议，以此对器械配置方案动态调整，确保设施持续满足肥胖人群实际需求。其二应优化设施空间布局与日常可达性，即可以以“15分钟健身圈”建设为抓手，在肥胖人群居住密度较高的老旧小区、保障房社区周边，肥胖人群优先增配健身设施，既实现对服务盲区的有效消除，也有效降低运动出行的时空成本，为其主动参与科学健身运动奠定良好基础。同时，学校、企事业单位也应积极发挥自身在健身方面的力量，即主动向周边社区居民错时开放体育场馆，且重点延长早晚时段、周末的开放时长，扩大肥胖人群可用健身场地存量，支持肥胖人群参与健身活动。通过显著提升设施适配性、优化空间可达性，肥胖人群可以获得“家门口就有、去了就能用”的健身硬件环境，这有助于肥胖人群降低心理门槛、物理门槛，进而显著提升健身参与率，并为后续科学指导奠定坚实的物质基础。

（二）强化专业指导，提升运动处方服务能力

专业指导是肥胖人群从盲目运动走向科学健身的有效手段。受到肥胖人群普遍缺乏运动科学知识这一因素的影响，其在健身过程中，普遍存在方法选择不当、强度把控失准等问题，既对减重效果产生了负面影响，也增加了运动损伤风险[4]。因此，要针对肥胖人群切实强化专业指导，确保肥胖人群可以获得“教得专业、学得明白、练得放心”的精准指导。

具体而言，要积极打造分层分类的专业指导人才队伍，即依托体育院校、医学高校，积极开设运动康复、运动处方等专业方向，以此实现对“体医融合”复合型人才的有效培养，为肥胖人群科学健身储备高层次专业力量。同时，还可以在社会体育指导员培训课程体系中，增设肥胖人群健身指导专项模块，开发运动风险评估、运动处方制定原则等课程，并要求其能通过考核认证，可以持证上岗。此外，还可以积极建立肥胖人群健身指导专家库，吸纳运动医学医师、注册营养师等具备多元专业背景的人才，组织其为基层指导员提供远程技术督导。在建立人才队伍的基础上，要积极开发“标准化＋个性化”的运动处方服务产品：科学编制肥胖人群科学健身指南，在该指南从体重基数、年龄阶段等维度入手，划分不同风险层级，并以风险层级为导向，合理匹配运动方式、强度区间等，以此为基层指导员提供“药方”，使其能够落实科学性指导。在此基础上，还可以推广“小班化”指导模式，即将10 ~ 15人组建成一个健身小组，由专属指导员带领其开展为期8~12周的系统训练，纠偏动作、强化监控，保证其可以掌握正确的健身动作，且能在循序渐进中养成良好的健身习惯。通过强化专业指导，肥胖人员可以摆脱“跟着感觉练”的盲目状态，实现科学健身指导，切实降低运动损伤风险。

（三）推进体医融合，打通健康管理关键环节

体医融合是肥胖人群科学健身从体育行为升级为健康管理的制度性保障。某种程度上说，肥胖是一种代谢性疾病，且容易引发高血糖、高血脂等慢性病。故而，其运动干预应当在医学监督下开展，即运动处方和医疗处方应当打破割裂状态，形成运动促进健康的一体化服务链条，确保肥胖人群可以获得既安全又有效的一体化服务。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

第一要构建体医融合服务协同机制。具体而言，社区卫生服务中心和全民健身站点应积极合作，毗邻建设，实现空间上的物理融合。如此一来，肥胖人群在完成健康体检后，便可以直接转介至健身指导区，接受运动处方服务，这可以帮助肥胖人群省去来回奔波的时间。在此基础上，还应积极建立“临床医生—运动处方师”的双向转诊制度。比如，一旦社区卫生服务中心在体检中发现需要运动干预的肥胖患者，则可以立即开具“运动转介单”至全民健身站点，引导其在全民健身站点接受专业指导；一旦健身站点在指导过程中发现运动风险异常者，则应及时将其回转至医疗机构进行医学评估，准确掌握其健康情况。通过建立双向转诊制度，可以逐渐形成“筛查—转介—干预—反馈”的闭环流转。第二，要打造体医融合示范项目与服务品牌。具体来说，体育部门和卫健部门可以合作，在全国遴选一批基础条件较好的城市，开展体医融合示范区建设工作，先行先试服务模式、运行机制，以此形成可复制推广的经验模板。同时，医院运动医学科、康复科还可以积极开设“肥胖运动管理门诊”，有机集成运动医学医师、物理治疗师等，组建多学科团队，由其为肥胖合并慢性病患者提供运动风险评估、运动处方制定的一站式服务。通过积极建立体医融合机制，肥胖人群可以获得全链条健康管理服务，进而其健身参与率可以显著提升，并最终真正实现从“治已病”到“治未病”的转变。

（四）数字智慧赋能，驱动健身服务精准高效

数字技术是全民健身公共服务效能显著提升、肥胖人群科学健身精准化管理实现的关键支撑。肥胖人群具备基数庞大、需求高度分化的特征，若仅依赖传统人工服务模式，则难以实现对肥胖人群运动过程、行为数据的实时监控和动态分析。基于此，要切实落实数字智慧赋能措施，驱动健身服务精准高效，为肥胖人群科学健身提供“千人千面”的智慧化解决方案。

具体来说，要积极建立肥胖人群科学健身智慧服务平台，即要对全民健身信息服务平台、体质监测数据库等进行有机整合，形成肥胖人群科学健身智慧服务平台，保证该平台具备体质自评、运动处方智能推送等功能，能支持肥胖人员根据自身实际需求，获取相应的服务支持。在此基础上，还应积极开发肥胖人群专属的智能运动推荐算法，即结合肥胖人群的体重、体脂率、运动能力等多元数据，科学设立个性化运动方案，并定期动态调整，以此达到“评估即出方、越练越精准”的目的。同时，还应加强对可穿戴设备、移动终端的利用，以此达到运动过程实时监控的目的，即结合可穿戴设备和移动终端所反馈的心率、运动强度等指标参数，实现即时反馈和预警，避免出现运动过量、动作不当的情况，从根本上降低运动损伤。除此之外，还应积极构建数据驱动的精准干预和长效激励机制，即对肥胖人群的运动频率、体重变化、体脂率变化等，进行持续追踪，构建个人健身数字画像，以此为精准干预工作的落实，提供有力的数据支撑。一旦发现肥胖人群在健身阶段存在放弃风险，则应向其针对性地推送激励信息、触发指导员介入沟通，以此达到“千人千策”的精准行为干预。通过切实落实数字智慧赋能工作，全民健身公共服务效率、覆盖面将会实现指数级提升，从而能显著提高肥胖人群的运动依从性。

四、结语

本文从设施布局、专业指导、体医融合、数字赋能四个层面提出了全民健身公共服务赋能肥胖人群科学健身的实现路径，为肥胖人群构建了一个全方位服务支撑体系。然而，肥胖问题的治理，绝非一朝一夕之功。未来，在全民健身国家战略纵深推进的背景下，要持续完善科学健身的服务体系、不断创新服务模式，让科学健身成为肥胖人群触手可及的健康生活方式。

参考文献

[1]李淑美 . 体医融合视域下肥胖预防与控制的话语建构研究 [D]. 上海 : 上海体育大学 ,2024.

[2]乔巍 . 体育运动干预对青少年肥胖的改善作用及实施路径研究 [J]. 体育世界 ,2025,(9):11-13.

[3]王灿 . 江苏省青少年体育生活方式形成机理及促进路径研究 [D]. 徐州 : 中国矿业大学 ,2023.

[4]李小珍 , 朱晓东 , 张艳萍 , 等 . 健康中国背景下体医融合在中青年肥胖人群中的研究现状与展望 [J]. 健康体检与管理 ,2024,5(4):394-399+416.

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.