

网上中国

全民健身热情高，线上运动效果好

跟着主播们“动”起来

本报记者 叶子

如今，全民健身热情高涨，“云健身”频频成为网络热点话题。跟着直播、短视频运动锻炼，已成为一种新潮的生活方式。网络上的健身场景很热闹，健身达人分享经验技巧，运动直播课琳琅满目，网友热情打卡互动频繁。

直播间里健身忙

很多网友都说“每逢佳节胖三斤”，对于在北京工作的白领张女士来讲，却不存在这种担忧。“之前居家健身热时，我养成了线上跟练的习惯，过年回家我也没闲着，跟着运动主播一起健身。”张女士说，她还带着父母一起，每天在家做简单的拉伸锻炼，效果特别好。“品尝了美食佳肴，运动健身也没落下，大家过了一个健康平安的年。”

打开直播间，观众可以跟着主播打一套太极拳，也可以练一练八段锦，还有燃脂塑形“套餐”、“马甲线”养成、健美舞蹈、瑜伽基础等，各式各样的运动健身相关内容让人眼花缭乱。据统计，2022年以来，抖音平台健身直播间数量同比增加134%，健身主播人数同比增加127%。

张女士告诉记者，健身操是她的日常“拉筋”首选，一般主播会选择动感较强的背景音乐，设计律动感十足的动作，搭配详细的讲解，简单易学。“跟着运动出汗，完成时很有成就感。”



在上海外滩金融中心一处健身房，工作人员通过直播指导网友居家进行健身锻炼。 新华社记者 金立旺摄

运动主播张小莹介绍，她的直播间里，观众跟练热情高涨，其中既有中年人，也有儿童，粉丝们在直播间每天“打卡”，收获完成运动挑战的满足感。“通过直播健身，许多观众发现，运动是一项付出与收获成正比的活动，不仅能激发内在活力，还可以促进健康生活。”张小莹说。

上海体育学院新闻与传播学院教授杜友君认为，体育直播、短视频能够帮助各年龄段人群积极动起来，用运动提升自身免疫力，主动获得健康体魄。“直播、短视频等高

效媒介易于实践的运动内容深入人心，老年人和儿童也都能轻松享受体育带来的快乐。”

分享知识有乐趣

运动时心率要达到多少才比较合适？体重较重的人可以从哪些运动开始？新手第一次滑雪有什么技巧？在

网络上一搜，类似的讲解非常多，有的是专业人士的指导建议，有的是博主个人的经验分享。

不少网友说，直播间里主播的鼓励、短视频里的细致分享、弹幕里的“打卡成功，明天见”等内容，帮助他们克服了运动的“三分钟热度”，真正做到坚持锻炼。在网络平台上，运动不再是一个人的勤奋苦练，而是被赋予了休闲社交属性。用户通过关注、点赞、分享他人的视频动态，在“云端种草”各类新手友好的体育运动，同时结识有相同运动兴趣的朋友，然后一起“悄悄努力，惊艳大家”。

在广州读书的大学生阿乐，就通过网上视频学会了滑板这项运动，并结识了一帮有着同样爱好的朋友们。“我发布过一些自己学滑板、玩滑板的视频，有人看了之后觉得很酷，大家就一起交流，互相学习，我们也会相约一起玩。”阿乐说，在各类运动类APP、短视频平台上，滑板、轮滑、跑酷、橄榄球、冰球、击剑等潮流运动正在走向大众，大家分享知识，也分享乐趣，让更多运动为人们所了解和喜爱。

中国人民大学新闻学院日前联合抖音发布《大众运动“新工具”——直播、短视频与体育传播研究报告》提出，直播、短视频成为大众获取运动知识、激发运动兴趣、培养运动习惯、寻找运动同好的“新工具”，确立了“健康为先”“健即是美”的审美风尚，营造了全民体育、全民健身的社会氛围。

科学健身新赛道

国际象棋、桥牌、线上健身跑、健身步道打卡……2023年深圳市线上运动月主题系列活动日前上线，市民踊跃参加，度过了一个极具健康时尚特色的新春佳节。线上运动会的举办，进一步激发了人们的健身热情。数据显示，2022年，全国体育系统举办全民健身线上运动会，参赛人数超1396万，全网总曝光量超56.2亿次。

中共中央办公厅、国务院办公厅2022年3月印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，围绕构建更高水平的全民健身公共服务体系，加强体育标准化建设，为人民群众参与体育健身提供更好的设施环境、更优的锻炼条件、更丰富的产品服务，让人民群众安全健身、快乐健身、乐享健身。一方面，各地不断完善公共服务体系，打造群众身边的体育生态圈；另一方面，直播、短视频等线上渠道帮助体育传播实现日常化转向，在开展全民健身活动、提高科学健身指导等方面开辟了新赛道。

跟着直播、短视频运动锻炼，已成为一种新潮的生活方式。中国人民大学新闻学院副院长李彪认为，直播、短视频扩大体育消费市场，带动体育上下游产业的发展，为体育行业内部市场结构优化、产业升级提供驱动力。下一步，要持续提升相关内容的创作质量，用优质内容满足大众健康需求。



以“在希望的田野上”为主题的安徽省2023农民春晚日前在安徽广播电视台和网络平台播出，展现了安徽省农业农村的一派春光。晚会由安徽省农业农村厅、安徽广播电视台联合主办。从带有红红火火新年气息的开场歌舞《丰收中国年》，到寓意农业农村美好前景的《风调雨顺》《中国农民》《乡村有戏》等歌曲，既有辞旧迎新、迎祥纳福的祝福，也有乡村振兴、和谐发展的愿景。晚会通过15家网络平台直播，在线观看人数近2000万，还在抖音平台推出“舌尖上的年味”短视频征集，让农民春晚有了更多受众。图为舞蹈《禾下乘凉梦》现场。

郑宏如 贾利玮文/图

互动快，场景多，体验佳

数字社区：智慧生活“新入口”

本报记者 高乔

通过智能手机办理社区业务，借直播平台学习果树种植技术，通过短视频分享上海日常……得益于互联网、大数据、云计算、人工智能等数字技术的快速发展，依托网络社交关系建立的数字社区，正给越来越多网友带来数字生活新体验。伴随着数字经济的发展，数字社区这一新型网民生态圈变身成为智慧生活的“新入口”和数字经济的又一载体。

线上线下联动

在山东省青岛市崂山区沙子口汉河社区，居民只需打开智能手机，进入智慧社区平台APP，一键呼叫，社区物业和网格员就会闻讯上门。这个网上智慧社区平台，连接整合了包括青岛市统一审批系统和“崂省事”微信平台在内的全区23个部门单位30余项共享资源，能为居民一站式办理养老保险、医疗保险、社保等100余项便民服务项目。

这种线上平台与线下社区充分联动的数字社区，是众多数字社区形态的一种。中国信息通信研究院日前发布的《数字社区研究报告（2022年）》提出，数字社区是以新一代信息技术为基础，通过打造高互动的数字生活场景，从而实现线上线下高效融合的新型互联网社区。

除了公共服务部门主导的数字社区建设，互联网企业和平台也在不断优化数字社区。美团、大众点评等平台搭建的餐饮服务类数字社区，帮助老牌餐饮企业、实体店通过“入驻”网络平台接入数字社区，吸引网上用户到店消费，线上网购，也让更多用户了解周边餐饮服务商家信息，交流消费购物体验，实现线上线下联动。哔哩哔哩网站通过搭建兴趣爱好交流、学习经验分享、动漫二次创作等平台，吸引年轻人创作视频内容，形成同类兴趣爱好者的“集散地”，打造富有年轻人特色的数字社区。不同互联网平台基于各自定位和目标用户特色，在数字社区的细分领域不断“耕耘”。数字社区依托大数据、移动互联网等技术，构建购物消费、惠民缴费、居家生活、交通出行等各类数字场景。

让更多人受益

苹果树剪枝需要注意哪些细节？如何科学安排苹果树打药？江苏徐州果农陈厚武总在

直播中细心回答网友的疑问。通过在直播社交平台上传授苹果种植经验，陈厚武已积累了60多万粉丝，是社交网络上的苹果种植“达人”。通过收看他的直播，远在甘肃农村的留守妇女杨文卓开始尝试种苹果，3年间，她的年收入从3000元一路增长到4万元。而这只是陈厚武帮助成百上千农民种植果树的一个缩影。

通过直播平台，天南地北的农民在“云端”聚集，一起学习种植技术；短视频平台上，外卖小哥、货车司机、远洋海员等不同职业的工作者找到自己的网上“同事”，分享各自工作生活的喜怒哀乐；通过短视频记录生活和直播带货，“北漂”家庭主妇为其他“宝妈”粉丝挑选生活用品，搭建粉丝的网上“小卖部”，既增加自己收入，也为粉丝提供优惠购买渠道……依托丰富的直播、短视频等社交平台，广大网友正在超越物理空间的“社区”概念，构筑基于社交网络的数字生活场景。

“数字社区的主要表现形式从图文和语音转向以短视频、直播等为主，交互更实时、场景更丰富等特点，催生了消费、生产的新业态新模式。”中国信息通信研究院总工程师敖立介绍，数字社区不断扩展，丰富人们的交流互动空间与生活生产消费方式，由此孵化、催生的大量技术场景可以赋能到实体经济。

“随着数字社区与实体经济不断融合，越来越多的商业行为将在数字社区中进行，不断壮大数字社区的产业链条。”中国信息通信研究院知识产权与创新发展中心创新发展部副主任张倩认为，电商利用“视频+直播”的强互动、快反馈特征，与消费者建立并积累信任关系。基于这种信任关系，数字社区将有机会成为一个更大、更丰富、消费形态更多的市场。

构筑社区数字生活新图景

政府相关部门对数字社区建设给予大力支持。2022年5月，民政部等9部委印发《关于深入推进智慧社区建设的意见》，提出“构筑社区数字生活新图景”“建设便民惠民智慧生活服务圈”“打造多端联动、多方互动、智慧共享的数字社区生活”等具体指导意见。

政府与企业采取多项举措，持续推动数字社区发展，并在乡村振兴等方面发挥作用。以“助农直播”为例，短视频平台快手“幸福乡村带头人”项目在全国发掘和扶持超过100名乡村创业者，通过数字社区模式累计带动1万多名百姓增收。农业农村部科技教育司日前开展国家乡村振兴重点帮扶县“农村青年主播”培育工作，依托互联网平台，通过线下活动、培训指导，线上规模化运营、专项传播等多项持续性举措，培养数字乡村新主播人才。

中央财经大学中国互联网经济研究院副院长欧阳日辉认为，普惠数字社区为就业、创业和新职业发展开辟新空间，是新个体、新职业、微经济的承载地，数字城市与数字乡村的社区建设应相辅相成。

“随着数字社区相关行业的定制化程度进一步提高，原来无法被满足的个性化需求会被集中开发成新的服务；市场响应速度更快，供给端的产品会更快得到消费端的反馈；市场中经营种类将会更多，市场规模进一步扩大。整体而言，随着信息技术对人与人、人与社会关系的深刻改变，数字社区有望成为数字经济的新增长点。”张倩说。



浙江省丽水市景宁族自治县鹤溪街道为留守村民和从事新业态人员举办“共富学堂”技能培训班，涵盖直播带货等实用课程。图为村民和培训老师与直播观众互动。 李肃人摄（人民图片）

“数字河北”加快建设

本报石家庄电（记者马晨）河北省人民政府办公厅日前印发《加快建设数字河北行动方案（2023—2027年）》，确定五年行动目标和重点任务。方案提出，到2027年，河北省数字经济迈入全面扩展期，核心产业增加值达到3300亿元，数字经济占GDP比重达到42%以上，建成京津冀工业互联网协同发展示范区，打造一批现代化生态农业创新发展示范区；雄安新区建成全球数字城市新标杆，石家庄建成全国一流的新一代电子信息产业基地，张家口建成全国一体化算力网络关键节点，廊坊、保定、秦皇岛等地建成特色鲜明、生机勃勃的数字产业集群；智慧医疗、智慧教育、智慧交通、智慧旅游等新业态、新模式全面融入人民生活。

方案提出，将实施数字基础设施建设行动，加快5G网络深度覆盖，推

进5G网络进社区、进企业和室内分布系统建设，推进交通系统5G信号全覆盖，在制造业、医疗、工业园区等部署5G行业虚拟专网。到2025年，行业虚拟专网达到600个，5G网络覆盖面积和建设水平位居全国前列。到2027年，在雄安新区建成6G规模应用示范区，将雄安新区打造成中国6G发展先导区。

根据规划，河北省将实施新型智慧城市示范工程。抓好石家庄、沧州、唐山、衡水4市及迁安、丰宁、香河等12个县（市、区）第一批新型智慧城市试点建设。完善新型智慧城市评价指标体系，适时启动第二批新型智慧城市试点建设。到2025年，打造30个左右省级新型智慧城市试点，部分试点城市进入全国智慧城市先行行列，引领带动全省智慧城市建设全面展开，实现良性、可持续发展。