

以时代新风塑造和净化网络空间

—2025年中国网络文明大会观察

汇聚网络正能量，引领时代新风尚。6月10日至11日，2025年中国网络文明大会在安徽合肥举行。大会期间，举办了开幕式、主论坛、14场分论坛等活动，与会嘉宾围绕网络文明建设热点话题深入交流、凝聚共识；发布了2025年网络文明建设优秀案例等一系列成果，生动展现了网络文明建设的新成效。

自2021年起，中国网络文明大会已连续举办5年。透过这一理念宣介、经验交流、成果展示、文明互鉴的重要平台，一幅恢弘壮阔的网络文明画卷徐徐铺展。

正能量与大流量双向奔赴

当前，我国网民规模已达11.08亿人。互联网已融入人们生产生活的方方面面，成为学习、工作、生活的新空间。

如何将网络空间里涌动的大流量转化为滋养人心的正能量，成为与会嘉宾关注的话题。

“在直播中，我一直要求自己分享向上向善的价值观念，倡导健康的生活方式，弘扬传统文化，维护真诚温暖的互动氛围，做正确而长久的事情。”与辉同行（北京）科技有限公司法定代表人董宇辉表示，“我们都是网络的使用者和受益者，也应该成为网络文明的守护者和捍卫者。”

在安徽省公安厅法医、作家秦明看来，在纷繁复杂的互联网中，网络名人应该坚守初心、百折不挠，在舆论场中发挥激浊扬清的作用，校准价值取向的坐标，让正义永不迷途。

向上向善的网络文化，是网络文明建设的深厚动力。加大优质网络内容供给，加强对中华优秀传统文化深刻内涵和时代价值的网上阐释，让正能量和大流量双向奔赴，成为不少与会者的共识。

“以独特的艺术视角和创新表达，舞蹈短片《龟兹》呈现了一场跨越千年的文明对话，上线短短几天内就获得了很高的关注度。”中央民族大学舞蹈学院教授古丽米娜·麦麦提分享创作经历时说，“我将以舞为笔，创作更多具有中国特色、中国风格、中国气派的优秀作品，通过网络传播滋养人们的精神世界。”

以文明引导科技向善

情景剧《时空摆渡》通过AI展现微文化魅力；歌曲《仰望星云》传递新时代青年的责任担当……6月9日晚，2025年中国网络文明大会“科技+点亮网络文明时空”主题活动在合肥举行，以“科技+文化+艺术”综合视听体验场景，带领观众感受科技之光照亮

新华社记者（新华社合肥6月11日电）



山西·太原

生态环境

环境整治人人参与
靓丽城市大家维护



太原市文明办
太原日报社

新华社上海6月11日电（记者 许东远、夏亮）在上海杨浦殷行社区运动健康中心，62岁的岑雪芳前几日完成了体质监测，兴奋地展示“优秀”的“成绩单”，并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压，医院给我开了运动处方，让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗，现在身体各项指标都恢复了。”

目前，全国第六次国民体质监测工作正在各地有序展开。作为全民健身工作的基础性、法定性制度，国民体质监测工作自2000年开展以来，每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现，科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

健康有“术”

随着近年来我国国民身体素质不断提高，国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度，同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中，第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后，发现自己离标准体质还有差距。“以前觉得自己瘦，体脂率应该没问题，但今天发现自己的肌肉含量太低了，医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区，社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练，“看着挺简单，但做起来还是很有学问”。

上海市体育科研所体质研究与健康指导中心主任王道说：“标准出来以后，老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点。这也是监测的目的所在，不仅让更多的人接受体质监测，也让大家真正科学地动起来。”

体医融合

近一年来，上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召，开设“减重门诊”“健康门诊”，社区医院也积极参与到体重管理的布局中，一张张专业的运动处方，让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间，我从202斤减到174斤，整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果，朱斌兴奋地表示，“跟着运动处方锻炼，体重减了是第一步，现在生活方式也更健康了，减肥后晚上睡得都比以前早。”

“朱斌刚来的时候，内脏脂肪205，BMI指数31.2、胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师，方塔中医院主任医师吴国芳表示，“我们会给每一位就医的患者，建立一份健康档案，询问身体情况，检查身体各项指标，给出一套个性化的运动处方，通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式，让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区殷行社区长者运动健康之家，66岁的残障居民宋启传正在律动机前进行锻炼，“只要不下雨，我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼”。在宋启传看来，这里不仅仅是锻炼的场所，也是他主动融入社会、主动维护健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统

计数据，截至2024年底，上海市累计建成长者运动健康之家174个，实现16个区全覆盖。其中50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善；35.04%的老年人肌力水平得到提升；33.06%的老年人身体平衡性得到增强；血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示：在65岁以下群体中，干预组居民的医保支出平均下降15.28%，减少1193元。在65岁及以上人群中，干预组居民的医保支出平均下降10.6%，减少1590.90元。

体科融合

只要在手机上简单操作，就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场，智能体测仪可以快速完成身高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量，数据实时加密上传至国家级体质监测数据库，确保了信息安全与准确性。

在上海市殷行社区卫生服务中心的“运动干预门诊”，通过精准测量成年人17项体质指标，生成体测报告和科学健身建议。为了方便市民，上海市还开发了微信小程序“科学健身加油站”，浙江省温州市则联动了“百姓运动码”。市民还可以扫码支付宝“悦体测”小程序，查询个人电子报告。

在温州市梧田街道龙霞社区，16间沿街店铺变身成为服务周边居民的“运动健康堡垒”。作为温州首家“好社区”运动健康中心，这里每天上演着科技与健康的碰撞。“通过加装智能芯片，原本缺乏智能化的健身设备，也可以实现实时反馈健身数据，相比直接更换设备，成本大幅减少，外部加装也有利于设备后续的智能化升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海驿说。

国家体育总局科研所相关负责人表示，运动是实现主动健康最经济、最有效的手段之一，希望通过体育部门、医疗部门以及其他相关部门的携手联动，共同将“体卫融合”理念走深落实，努力实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，从疾病管理向健康管理转变，推动全民健身和全民健康深度融合，为健康中国、体育强国建设贡献力量。



上海国民体质监测现场。

运动处方
体医融合
第六次国民体质监测进行时

讲树
文明
新风