

深圳打卡地 在線競賽車 掃碼測體質

智能健身入公園 闔家運動樂融融

強身健體

保持健康體魄是對抗疫症的重要一環，隨着深圳疫情防控局面持續向好，大批市民紛紛走出家門，到戶外鍛煉身心。近日，深圳中心公園、大沙河公園、蓮花山公園等多個公園「上新」了室外智能健身房，能免費進行13項體質測試，通過手機掃碼便能獲得檢測報告，還能開「運動處方」，吸引了不少家庭組團體驗，全家人一起運動，其樂融融。這些健身器材因高科技加持而大受歡迎，迅速成為市民休閒的熱門「打卡地」。

大公報記者 郭若溪

「智能健身房也太有趣了，操作簡便，一家老小都合適鍛煉，難怪吸引了那麼多市民來玩。」

健身前消毒 防疫不妨礙

室外智能健身房由深圳體育企業好家庭實業有限公司研發。好家庭公司負責人介紹，在疫情期間，每天都有清潔人員對健身器材進行消毒清掃，解決了市民的后顧之憂。同時設置了免接觸式手部消毒站，供市民在健身前後進行洗手消毒，讓市民在防疫的同時，安心鍛煉。

4月10日早上，記者在深圳市蓮花山公園內的智能健身房看到，前來賞鮮鍛煉的市民絡繹不絕，不少是親子家庭齊上陣。溫先生一家就是其中之一，他們一早來到公園露營，卻被各式健身器材所吸引。他先是很認真地查看着智能健身房的介紹說明，然後再選擇鍛煉器材，好奇貪玩的小男孩也跟着賞鮮，躍躍欲試，想要一較高下。

這座佔地面積約700平方米的智能健身房，按照功能區分，包括體質測試區、心肺功能和力量訓練區、智能競賽區等核心的功能區域，拉伸、放鬆、智力運動、功能性訓練等輔助功能區，可滿足不同功能的訓練和測試。

體質測試的內容包括仰臥起坐、俯臥撐、快步跑、心肺功能等，來體驗的市民只需用手機掃一掃健身器材上的二維碼連接小程序，就可以進行身高、體重等成分、心率恢復等13項體質測試，在手機上收到個人體質測試報告。完成測試後，系統還會根據測試者的身體素質報

▶媒體從業人員在展會上體驗室外健身器材。
網絡圖片



▼在深圳蓮花山公園，市民正在智能競賽車上鍛煉。
大公報記者 郭若溪攝

深圳室外智能健身房地址

- 1 南山—深圳灣公園：海風運動公園
- 2 福田—中心公園：D1區
- 3 福田—蓮花山公園：西門碧桃路路口處
- 4 羅湖—東湖公園：羅湖體育公園旁
- 5 羅湖—園科公園

大公報記者郭若溪整理

告生成個性化「運動處方」，制定健身運動方案，滿足不同人群的運動需求，真正做到科學健身。

體測區周邊是健身路徑、自發電立式健身車、高拉推舉雙功能訓練器等多種智能健身設備，覆蓋市民日常涉及的力量訓練、有氧、體能輔助等各環節。引體向上、蹬力器等傳統健身器材則附有詳細使用說明和運動指南，即使首次體驗也可以借助提示迅速掌握設備使用方法。

老少皆宜 人性化設計場地

智能競賽區的競賽車邊，不少家長帶着孩子、年輕人在邊比邊聊天。這些設備內部設有智能比賽程序，可選擇自由模式、訓練模式、現場競賽和在線競賽。現場競賽模式具有數據統計、模擬賽道、騎行PK、娛樂鍛煉等功能，雙

1 準備活動 較輕的運動量，先行活動肢體關節，5-10分鐘的時間，以身體微微出汗為準

2 熱身運動 建議使用健身路徑熱身，5-10分鐘的時間

3 肌肉訓練 增肌訓練，較大阻力、較慢速率，每組6-12次重複動作，每周2次；肌肉耐力訓練，較小阻力、中等速率，每組20-30次重複動作，每周3次

4 拉伸運動 在運動結束後進行拉伸運動，建議使用助木架等器材進行拉伸

5 放鬆運動 建議使用健身路徑器材或者慢步走進行放鬆

室外智能健身房運動指引

方按「現場競賽」鍵，可進入雙人模式，立柱燈帶會從下往上逐漸變亮，領先到達終點的一方勝出，操作簡單，大大增強了市民健身的趣味性。

健身場地的設計也非常人性化，除了健身器材外，健身區還設置有適合小朋友鍛煉的跳房子、短跑道等設施，保

證一家老小都有鍛煉的區域。器材頂部還安裝有遮陽棚，市民健身時可免受日曬雨淋。

家住附近的孫先生幾乎每天都來鍛煉，他表示，這些新型智能化的健身器材將健身房移到室外，環保又經濟。

大公報記者郭若溪整理

運動難度可調節 身體數據隨時睇

星期天的下午，成都市民唐先生帶着孩子坐地鐵，來到位於成都地鐵三岔站前廣場的室外智能健身房鍛煉身體。開闊的運動場地、清新的湖邊空氣、充滿科技感的智能體育設施、便捷且個性化的「運動處方」，讓兩人玩得亦不樂乎。

唐先生告訴大公報記者，他以前基本上在小區旁邊或是商業綜合體裏的健身房鍛煉，疫情期間健身房開放時間不確定，加上密閉空間空氣不流通，健身也變得「三天打魚兩天曬網」。

作為成都首個室外智能健身房，整個

「健身房」由中心的測試器材以及周邊的多功能訓練器材組成，包括集成體質測試系統（體測亭）、有氧運動訓練器材、力量訓練器、智慧競賽車以及配合一些自由訓練的器材，共19組均免費提供給市民使用。

在市民鍛煉時，智能健身器材上除了「可調節難度」的常規訓練功能外，還有人臉識別技術、LCD顯示屏幕和觸摸按鍵操控系統，從屏幕上可以清晰看到顯示的阻力、功率、心率、次數、運動時間和能量消耗等數據，運動結束後，還會顯示運動小結報告。

大公報記者 向芸



◀市民正在使用智能健身設備，進行體質測試。
大公報記者向芸攝

深圳全民健身 增建體育設施

人民身體健康是衡量國家發展水平的一個重要標準，內地在2009年開始推行「全民健身」戰略，經常參加體育鍛煉人數比例達到37.2%，社會普遍認識到運動對保持健康的意義。為構建更高水平的全民健身公共服務體系，深圳於今年2月發布了《深圳市全民健身實施計劃（2022-2025年）》，提出將利用有限的土地資源建設體育場地。屆時，深圳將實現10分鐘健身圈全覆蓋，經常參加體育鍛煉的人

口比例將提升至48%。
《計劃》明確，新建或改擴建10個體育公園，每個街道至少建有1個全民健身中心，全市建有各類親民、便民、惠民體育設施2萬個以上。同時，將推動雲計算、大數據、物聯網、人工智能、5G等手段融入全民健身公共服務體系，打造智慧體育示範場館，利用數字化升級體育場館，建設數字化室外健身場地設施，配備不少於300套智能健身器材。

南沙建港澳人才評價體系

【大公報訊】記者黃寶儀廣州報道：近年南沙發展勢頭迅猛，吸引了不少港澳青年前來尋找機遇。為進一步便利港澳專業人才在南沙從業執業，南沙創新建立港澳人才職稱評價「1+3+4」體制，並於今年1月底經廣州市人社局批覆同意，南沙區將港澳人才職稱申報範圍擴大到全廣州市，明確面向全市開展建築工程、交通工程專業港澳人才職稱評價工作，首批收到29位港澳人才的職稱申請。

中國（廣東）自由貿易試驗區廣州

南沙新區片區管委會以「打造灣區新引擎，砥礪七載再出發」為主題，今天發布一年來南沙自貿片區取得的十大創新成果。2021年，南沙在政務服務、貿易便利化、數字貿易服務平台、金融改革創新、國際化法律服務、港澳合作等多個領域，持續推動創新，新增73項創新成果，貿易便利化指數和營商環境指標位居全國前列。今年初，南沙又率先發布了全國首個對標RCEP、CPTPP雙協定的自貿試驗區集成創新舉措，對標高標準國際經貿規則先行一步。

粵自貿區七周年 近600創新成果

【大公報訊】記者方俊明珠海報道：4月21日迎來廣東自貿試驗區掛牌7周年。據最新統計，廣東自貿區目前已累計形成584項制度創新成果。其間，推動與港澳市場主體登記規則銜接，建立高度便利的市場准入制度；其中試點香港投資者簡化版公證文書，近1.46萬家企業受惠；而目前廣東自貿區正探討實施港資企業全電子化登記改革。此外，灣區設跨境車輛管理平台，粵澳貨車海關備案業務擬實現「網上辦」。

數據顯示，目前廣東自貿區外商投資負面清單進一步縮減，限制性措

施已減至27項，實現製造業項目清零。在前海片區，優化營商環境3年行動計劃已制定實施，並推行工程建設項目審批「一次申請、按證發證」。橫琴片區則推出「跨境通辦」服務。澳門投資者可以在「橫琴粵澳深度合作區澳門辦事處」內，查詢及辦理合作區相關的事務登記業務，申辦成功後，更可在辦事處現場打印領取營業執照，實現全流程的商事登記服務，便利澳門企業「足不出境」即可落戶橫琴。

為進一步促進跨境貿易便利化，拱北海關今年將推出「創新監管模

式」「高效利企惠企」等新措施。同時，推進「智慧口岸」建設，探索使用海關查驗輔助機器人、「旅檢CT機智能審圖」等科技應用。



▲在粵自貿區橫琴片區，澳企「足不出境」即可落戶。圖為企業領取營業執照。
受訪者供圖

深圳「中老泰」冷鏈班列開行

【大公報訊】記者郭若溪深圳報道：大公報記者從深圳市交通運輸局獲悉，4月21日11:00時，伴隨一聲嘹亮的汽笛聲，首列深圳「灣區號」中老泰（中國—老撾—泰國）冷鏈專列從深圳平湖南國家物流樞紐鳴笛出發。該班列滿載麥芽、蔬菜、糖果等共計64TEU貨物，經過磨憨駛向老撾萬象，預計7天後抵達泰國，隨後該專列還將裝載泰國熱帶水果，通過公鐵聯運方式進口至中國內地。

該班列是深圳「灣區號」中歐班列繼3月份打通「中老泰」國際鐵路聯運通道後，首次嘗試為客戶提供「中老泰」端到端全程冷鏈服務，這也是華南地區首列「中老泰」冷鏈往返班列，標誌着粵港澳大灣區與東盟地區間的國際冷鏈物流通道正式打通。中老鐵路自2021年年底開通運營以來，貨運需求旺

盛。相較於原有的海運或公路的運輸方式，中老鐵路冷鏈運輸在效率、安全、成本等方面具備優勢，市場前景可期。受疫情影響，近期東南亞公路運輸嚴重受阻，為響應粵港澳大灣區冷鏈市場的迫切需求，深圳「灣區號」中歐班列為粵港澳食品外貿企業量身打造了「中老泰」冷鏈往返專列。



▲深圳「灣區號」中老泰冷鏈專列啟程。
受訪者供圖

便民服務站

新措施下如何辦理異地續簽？哪些人可以享受這項政策？

新措施下，香港非永久性居民即使身處香港以外地方，亦可辦理延期逗留手續，涵蓋輸入內地人才計劃、優秀人才入境計劃、非本地畢業生留港/回港就業安排、輸入中國籍香港永久性居民第二代計劃、科技人才入境計劃、資本投資者入境計劃、以受養人身份居留及修讀全日制課程的學生。

非永久港居民異地續簽Q&A

已經獲批延期申請的該如何重新申請？

情況1 身處香港之外的非永久性居民，4月7日前已經根據入境處疫情下的臨時安排遞交延期申請，並且獲批，但是並沒有在簽註指定日期回港激活導致簽註過期的。

解決方案 根據個人安排入境香港激活現有簽註；或自4月8日起通過網上提交ID92表格，再次向入境處提出延期逗留申請。

情況2 身處香港之外的非永久性居民，4月7日前已經根據入境處疫情下的臨時安排遞交延期申請，並且獲批，且還沒有到簽註指定激活日期的。

解決方案 根據個人安排領取已獲批的簽註；或不領取目前已獲批的簽註，自4月8日起通過網上提交ID92表格，再次向入境處提出延期逗留申請。

情況3 身處香港之外的非永久性居民，4月7日前已經根據入境處疫情下的臨時安排遞交延期申請，並且獲批，但是還沒有領取簽註的。

解決方案 根據個人安排領取已獲批的簽註；或不領取目前已獲批的簽註，自4月8日起通過網上提交ID92表格，再次向入境處提出延期逗留申請。

情況4 身處香港之外的非永久性居民，4月7日前已經根據入境處疫情下的臨時安排遞交延期申請，但截至4月7日還沒有獲批的。

解決方案 申請人須重新提交申請，入境處會按照新政策來處理申請。這是延期申請的專有福利，不適用於新申請。另外如果一直身在香港，也不需要通過ID92申請，按照常規步驟申請就行了。
資料來源：點新聞