



全民健身掀热浪 体育惠民润城乡

这个盛夏,活力晋中热闹非凡。

从环湖绿道“驭风”骑行到健身步道随风奔跑,从紧张激烈的手球赛事到精彩纷呈的篮球对决……行走在晋中街巷,随处可见的运动人群、精彩赛事,无不诠释着这座城市对体育的无限热爱。

近年来,我市瞄准争创全省一流目标,全力实施群众体育提量扩容、竞技体育提质增效、青少年体育提档升级、体育产业提速加力“四大行动”,不断开创晋中体育事业发展新局面,为助力晋中高质量发展贡献体育力量。

今年8月8日,是全国第18个全民健身日。在晋中,从一处处“嵌入”市民生活圈的体育场馆,从一场场如火如荼的体育赛事,全民健身的热潮“席卷而来”,更便捷、更火热的体育氛围,正成为“怡然晋中 甜美城市”最生动的注解。



体育设施添新貌

傍晚时分,和顺县李阳镇的篮球场热闹了起来,青少年奔跑跳跃、传球投篮,围观群众不时拍手叫好。一旁崭新的健身路径器材齐全,村民在此舒展筋骨。家门口的健身阵地,让乡村烟火气里增添了满满的运动活力。

“从前打球要奔波老远,如今出门就是球场,假期随时可约同伴切磋几场。”爱好体育运动的涛涛笑着说。

清晨的龙湖体育公园,阳光洒满崭新的运动场地。标准的多功能篮球场内,一场小型赛事正在进行;羽毛球场和乒乓球台前,活跃着运动者的身影。“在晋中,只要你有愿意,就可以轻而易举找到很多适合运动的场所。”市民冀鹏飞家住龙湖体育公园附近,爱好篮球、跑步等多项运动。“想打球,家门口就是球场;想跑步,公园里就有合适的跑道,当你看到身边热爱运动的人越来越多时,很难不被感染。”

设施建起来,民生暖起来。今年,我市将“改造一批健身场地,配置一批群众健身器材,完善一批公共体育设施,不断满足群众健康生活需求”列入民生实事清单。为满足人民群众日益增长的多样化健身需求,市体育局紧扣民生实事要求,积极推动建设汾河自行车健身长廊,在祁县、平遥县、介休市、灵石县共安装健身器材20套;在和顺县李阳镇建设多功能篮球场一个;在各县公园、社区安装室外乒乓球台174张;在全市各县安装健身路径10套;安装社区养老机构健身器材2套。

遍布城乡的健身设施,让市民无论身处何地都能便捷参与健身活动。这些充满智慧与活力的健身空间,正成为“活力晋中”最生动的写照。

(武玲芳)

火热赛事燃全城

摆动、转体、接球……8月4日,2026年晋中市柔力球比赛在太谷区开赛。参赛队员陈景娣说:“每天和队友一起锻炼,既能舒展身体、强健体魄,也让心情更加开朗。我们备战了很久,争取拿到好成绩。”

像这样的赛事,在我市还有很多。近年来,我市秉承“办民生体育、让体育惠民”宗旨,创新推出《“怡然见晋中”四季主题品牌赛事活动三年行动计划(2025—2027年)》,打造多层次、全覆盖赛事体系,推动体育赛事与文旅发展深度融合,全城掀起全民健身浪潮。

今年我市赛事内容丰富、层级多元、亮点突出。6月24日至7月5日,第二十五届世界U20女子手球锦标赛在晋中举办,32个国家和地区的手球健儿同台竞技,高标准办赛彰显城市实力。7月22日,首届“怡然杯”男子篮球超级联赛在我市启幕,运动员奋勇拼搏,尽显青春体育风采。各类省运赛事、县域群众赛事同步接续开展,覆盖各年龄段群体,让全民健身走进千家万户。

丰富的赛事供给,让市民尽享体育红利。家住市城区泰悦华庭的市民李晓丽说:“今年各类赛事接连不断,在家门口就能观看高水平体育赛事、参与健身活动,城市运动氛围浓厚。”

当前,2026年“怡然见晋中·游在仲夏时”主题赛事活动“跟着赛事游晋中”第一、第二、第三批赛事活动目录已经发布,我市以赛事为纽带,串联全域旅游与乡村振兴,持续构建“季季有主题、月月有赛事、人人可参与”的全民健身新格局,让体育成为赋能晋中高质量发展的强劲活力引擎。

(李娟)

社区健身惠民生

不必专门前往大型场馆,下楼即可健身,轻松开启休闲运动时光。8月5日下午,记者看到,市城区逸园小区内各类健身器材整齐排列。不少居民带着孩子在小区内的专属健身区活动嬉戏、休闲健身。“平时工作忙、没时间健身,小区的健身点解决了我们的困扰。”市民李先生说,不用远行、不用预约,下班后下楼锻炼十几分钟就能有效放松身心、舒缓压力。邻里之间结伴运动、闲谈交流,既锻炼了身体,也拉近了邻里关系。

近年来,我市聚焦群众就近健身需求,持续推进社区15分钟健身圈提质升级,将公共体育资源下沉到居民小区、基层社区,深耕家门口、小区里的便民健身服务,持续补齐基层体育设施短板。

在市城区天河园中园小区,不仅各类健身器材齐全,3张乒乓球台更是受到不少热爱乒乓球运动的居民青睐。“一有空,我就会和孩子在这里打乒乓球。”市民王先生乐呵呵地说,“下楼就是健身点,早晚随时能锻炼,特别方便!”近年来,我市持续推进“国球两进”民生项目,推动乒乓球台进社区、进公园,把“国球运动”送到群众家门口,让居民下楼就能挥拍健身,丰富群众的日常文体生活。

健身场地在社区、健康幸福在身边。如今在晋中,运动已然成为居民生活的一部分。一个个小区健身点位、一处处热闹的运动场景,不仅擦亮了晋中基层民生底色,更推动了全民健身理念扎根群众生活。

(张颖)

步道焕新增活力

清晨晨光遍洒市城区各大公园,崭新的健身步道蜿蜒伸展、贯通园区。晨光微风间,晨跑的年轻人步履轻快,中老年市民结伴健走慢行,孩童则在园区欢快嬉戏,处处洋溢着朝气蓬勃的烟火气,勾勒出全民乐享健康生活的生动图景。

为持续完善城市公共健身设施配套,提升市民休闲运动体验,近年来,我市扎实推进健身步道提质焕新民生工程。针对老旧步道路面破损、标识模糊、设施老化等问题,精准开展修补翻新、标线更新、配套升级,全力打造安全舒适、便民惠民的绿色健身廊道,让优质健身资源直达群众家门口。

在市城区体育公园,提质改造后的步道面貌焕然一新。彩色的步道路面平整、干净,昔日开裂坑洼、磨损老旧的问题彻底整改。步道沿线,里程标识、健身温馨提示牌清晰规范,休闲座椅、照明路灯等便民设施全部更新升级。道路两侧草木繁茂、绿意盎然,清新园林风光与运动健身场景相得益彰,生态宜居氛围浓厚。

崭新的步道让市民健身幸福感大幅提升。常年坚持晨跑的市民王师傅感触颇深,他表示,如今步道平整安全,跑起步来十分安心,伴着林间清风慢跑一圈,身心格外舒展惬意。

小小健身步道,承载着大大的民生幸福。焕然一新的绿色步道,既是装点城市的生态风景线,更是惠及群众的民生幸福线。

(张凯鹏)



广场舞



健球运动

少年逐梦促成长

绿茵场上,足球小将们追逐传球、驰骋奔跑;篮球馆内,少年们反复练习运球、投篮,每一次跳跃都凝聚着坚持,每一次进球都伴随着欢呼。乒乓球台前,孩子们专注挥拍,在一来一回中锤炼技艺;游泳馆内,小学员们在教练指导下练习蛙泳,划水、蹬腿动作逐步规范,不仅掌握了游泳技能,还学到了防溺水知识。连日来,我市各体育场馆内,少年们以汗水为墨,在运动场上书写青春活力,诠释全民健身的深刻内涵。

“健康第一”的理念正在成为人们的共识。在晋中,从“上好一节体育课”开始,体教融合渐渐走向纵深。“在专业教练指导下,孩子这个暑期学会了游泳,变化特别明显。”近日,在太原师范学院游泳馆内,市民韩雪梅正陪着孩子训练。她表示,让孩子参加系统体能训练,既能塑造良好体型、促进身体健康,还能助力大脑发育,培养孩子的目标感、专注力和耐力。太原师范学院相关负责人表示,“暑假以来,不少家长送孩子参训,能明显感受到孩子身心素质的双重提升,这也是科学训练的初衷。”

“送他来练足球,既能锻炼身体,又能培养团队意识和拼搏精神,看着他越来越开朗,身体越来越结实,我们特别欣慰。”家长王女士的话道出了众多家长送孩子参训的初衷。

一堂堂“能出汗”的体育训练课,让孩子们真正实现“强壮其体魄”。今年10岁的杨越凌爱好篮球运动,他表示:“虽然训练很累,但和小伙伴们一起拼搏,感觉特别充实,也更热爱运动了。”

(武玲芳)



乒乓球运动

竞技篮球

策划:路丽华 摄影:曹 伟 制图:胡启龙
统筹:武玲芳 程 婧 报眉:胡启龙

记者手记

挥汗之间 奔赴身心安康

□闫淑娟

运动添活力,健康伴左右。在我们身边,每天早晚时分,随处可见舒展筋骨、享受运动的市民群众。如今,随着全民健身理念的深入普及,运动成为抚平生活疲惫、安放身心的日常良方,藏着普通人对健康生活的温柔向往。

全民健身的普及,根基在于触手可及的体育普惠服务。健康是最实在的民生,群众热衷参与体育运动的前提,是随处可得健身空间。近年来,我市持续优化城乡体育布局,翻新步道、增设社区健身点位,打通健身便民的“最后一公里”。广大群众在小区楼下、公园广场皆可锻炼,完善均衡的硬件配套设施,让全民运动拥有坚实支撑。

全民健身的升温,源于大众健康观念的深刻转变。响应国家“全民健身、科学减重”理念的倡导,我市广大群众自主健身意识大幅提升。以往伏案久坐、疏于调养身体是常态,如今大家主动挤出碎片时间,慢跑、器械、徒步轮番体验。依靠持续运动改善体态、告别亚健康,在挥洒汗水的过程中舒缓身心,完成从被动休养到主动自律的思想转变。

全民健身的深层价值,在于涵养从容向上的城市风貌。运动不分年龄、不分身份,孩童奔跑嬉戏,老人缓步闲谈,中青年肆意舒展。各类健身场景搭建起邻里交流的纽带,冲淡日常浮躁慵懒,沉淀平和自律的城市底色,为城市高质量发展源源不断注入鲜活朝气。

健康相伴,步履不停。全民健身是一场“长久的修行”。持续深耕体育惠民建设,普及科学健身知识,让运动融入三餐四季,便能以每一份细碎的坚持,守护全市百姓的幸福日常。