2026年10月17日 星期六
责任编辑：次旦央吉 编辑：扎西达娃 校对：党世友
拉萨日报

5000个“小而美”健身设施

——民生“微阵地”如何释放大效益

新华社记者 何磊静 王君宝

秋日晨光洒向街巷，高架桥下、河畔岸边、老旧厂区的边角地块逐渐热闹起来。南京江心洲南岛体育公园内，网球击打声此起彼伏；哈尔滨湘江公园篮球场，不少年轻人奔跑跳跃；苏州吴江区高架桥下运动中心，中老年健身爱好者舒展筋骨……曾经被遗忘的城市角落，正变身家门口的运动乐园。

随着越来越多城市从大拆大建的增量建设，转向存量盘活的有机更新，小微健身场地也如“绣花”般被织补进城市肌理。这些“小而美”的健身点位，有效补齐大型场馆距离远、可达性弱的短板，推动“15分钟健身圈”落地生根。

从“边角料”到“运动场”

暮色降临，南京江心洲南岛体育公园人头攒动。这片依托长江大桥桥下空间改造的运动场地，网球场、篮球场、匹克球场错落分布，不少球友下班后直奔球场。“以前打球要跑很远的体育馆，现在骑车几分钟就到，双休日就带孩子过来运动。”附近居民李小波说。这处曾经沉寂的桥下灰色空间，已成为城市运动“网红打卡地”。

把闲置空间织入百姓生活，江苏多地先行先试。无锡江阴改造老旧厂房打造“厂多多文体中心”，集合游泳、击剑、冰球等10余种运动项目，聘请退役运动员开展健身指导，年接待群众24万人次；南京尧新社区把闲置农贸市场改造成百姓健身房，社区居民下楼就能享受一站式健身体验。截至去年底，江苏体育场地总数达37.23万个，人均体育场地面积达4.52平方米，一块块城市“边角料”转化为全民健身场地。

在黑龙江，“金角银边”正在为周边居民运动健身提供便利。“十四五”期间，黑龙江新建改扩建体育公园44个，各地每年因地制宜建设数千处群众性冰雪场地。齐齐哈尔市480余处健身设施、21座体育公园等近年来相继落成，一批智能健身器材分布城区，可以记录运动时长与消耗热量。

哈尔滨湘江公园的小型篮球场上，上班族白骏是这里的常客，“下班过马路就能打球，一周打上三四场，释放工作压力”。每到冬季，当地闲置地块、河湖水面被改造为露天冰场。市民翟玉英常会带着孙子滑冰，“夏天踢球，冬天滑冰，老旧小区旁还能有这样的场地，实在暖心”。

《体育强国建设“十五五”规划》提出，实施群众运动空间扩容计划，鼓励有条件的地方挖掘“金角银边”，盘活存量空间，加快建设更多“小而美”的场地设施。新建或改扩建5000个以上小（微）型体育公园、小型健身中心、多功能运动场（小型足球场地）、群众滑冰场等贴近城乡群众、方便可达的健身场地设施。坚持办人民群众可感可及的体育，让体育更好滋养人民生活幸福。

湖北武汉二七长江大桥桥下，杂乱角落被改造为1万余平方米的体育公园；山东淄博废旧热电厂厂区变身体育公园，每年承办大量群众赛事；上海徐汇区挖掘知名商场屋顶资源，在空中开辟小型足球场……越来越多“小而美”健身设施如雨后春笋般冒出，让健身从“专程奔赴”变成“顺路参与”。

“小而美”背后的民生逻辑

桥下货车乱停、杂草丛生，老厂房沉寂闲置，街角空地被堆放杂物，这些碎片化的存量空间一度是城市治理的难点。如今，“针灸式”城市微更新，正给予这些边角地块新活力。

曾经的无锡锡山区锡虞路桥下，大货车违停严重、环境脏乱。经过改造，骑行道、轮滑场、篮球场依次铺开，遮雨廊架、休闲座椅配套齐全。当地云林街道相关负责人周阳介绍，改造没有大拆大建，依托原有荒地做地形修整与绿化提升，周边居民10分钟步行可达，大大激发了群众运动热情。

专家指出，“小而美”健身设施的核心要义，是依托存量空间实现“低成本、快落地”微改造，占地面积可能不大，但功能布局精细、服务半径精准、适配人群广泛。不少空间还能做到全龄友好，让老人有康养场地、青年有球类赛场、孩童有游乐区域。

北京咏怀体育发展研究院院长王兵表示，“小而美”健身设施兴起，代表全民健身场地建设由“量的覆盖”迈向“质的跃升”。“‘小’不是简陋，是供给逻辑的转变，立足群众真实需求，哪里人多缺场地，就在哪里挖掘空间。‘美’也不单指景观好看，更指向适老适幼、照明休憩、健身指导等综合体验，让老百姓愿意停下脚步参与运动。”

苏州吴江区自然资源和规划局负责人介绍，当地“小而美”健身设施针对不同社区特征精准供给，老社区优先补充“银发健身设施”，年轻社区侧重打造“潮流运动场景”，学校周边则重点补充“课后体育拓展空间”，实现“一地一需”。

城市更新政策为小微健身空间建设提供支撑。《城市更新“十五五”规划》提出，“充分利用存量闲置房屋和低效用地，优先补齐民生领域公共服务设施短板”。今年5月，江苏出台相关实施方案，明确利用公园绿地、边角地、插花地等增设运动场地，既有小区增设体育锻炼设施，无需办理规划许可手续；湖南长沙近期推行新政，支持裸露闲置地块盘活为群众性体育设施，降低项目落地门槛。

这些散落城市各处的健身点位，也在悄然改变大众生活方式。公共体育空间越发便利，大幅降低了健身时间成本，让锻炼成为普通人日常生活的一部分。南京市民陈筱对此深有感触：“城市发展不只是建高楼地标，楼下一处运动休闲的小场地，就是我们触手可及的幸福。”

同时，小微健身场地也成为增进邻里交往的纽带。宿迁的古黄河公园门球场，年过六旬的吴文广几乎天天“报到”。“场地免费开放，不光老年人来，不少年轻人也来体验门球。”运动把陌生邻里联结起来，运动场上的交流互动，塑造出新的社区文化。

让空间“活”起来

硬件落成只是第一步，如何防止设施闲置，破解“建得起养不好”，拓展多元服务场景，是“小而美”健身设施从“有”迈向“优”必须答好的现实考题。

有调研显示，当前部分小微健身场地仍存在一定短板。比如，部分老旧点位适老化供给不足；部分智慧健身器材操作繁琐，数字化功能沦为摆设；基层运维经费保障不足，街道社区承担大量管护任务；部分项目缺少预案，灯光、噪声带来邻里矛盾等。

“衡量‘小而美’的标尺，不在规划图纸上，而在百姓的脚步与笑容里。归根结底要看老百姓的脚往哪里走、心往哪里留。”王兵说。多位受访人士认为，小微健身空间建设不能止步于铺器材、划球场，要跳出单纯“建场地”思维，转向打造服务体系与生活场景。

多元运营，探索自我造血路径。重庆两江新区一处桥下空间，把球场和火锅店、机车营地结合，运动消费与休闲业态共生，年接待游客超50万人次；武汉二七长江大桥体育公园开起咖啡馆、商超等，“公园+商业”模式激活消费活力。不少地区探索政府购买服务，引入专业机构运营，把青少年培训、社区赛事、社群活动植入场地，让单纯的运动场升级为社区公共客厅。

健全闭环管护机制，打通维修保障链条。苏州搭建“运动苏州”数字平台，超万处健身器材信息录入系统，群众可扫码一键报修，缩短故障处置周期。上海体育大学教授郑家鲲建议，完善跨部门协同机制，建立“建管用”闭环体系，吸纳社会组织、居民代表参与监督，设置社区巡检岗位，吸纳退役运动员、体育教师参与日常巡查。针对桥下、屋顶、地下等特殊空间，出台差异化安全技术规范，落实荷载、通风、噪声管控标准，从源头化解隐患。

优化供给，补齐服务软实力短板。首都体育学院副教授刘平江建议，设施器材上可增加图示化健身科普，扩大社会体育指导员队伍，常态化开展公益健身指导。例如，杭州拱墅区的社区健身驿站，周末安排社会体育指导员驻点服务，为居民免费提供动作指导。此外，一些场所可推广分时共享机制，错峰满足老人、青少年、上班族不同时段使用需求，最大化释放场地效能。

（新华社南京10月16日电）

好运『弈棋』来

——2026年中国体育彩票全国象棋民间棋王争霸赛西藏赛区棋王总决赛圆满落幕



图为比赛现场。
（西藏自治区体育彩票管理中心供图）

拉萨融媒讯 为落实国家体育总局体育彩票管理中心工作部署，由西藏自治区体育彩票管理中心主办，西藏自治区棋类协会协办的好运“弈棋”来——2026年中国体育彩票全国象棋民间棋王争霸赛西藏赛区棋王总决赛顺利举办，赛事圆满落下帷幕。

本次赛事以体彩实体店为主要阵地，坚持“零门槛参赛”理念，面向广大象棋爱好者搭建民间象棋竞技平台，为象棋爱好者提供优质参赛体验与竞技展示空间。西藏体彩严格对照赛事工作要求，自8月起有序推进赛事各项组织实施工作，遴选确定30家体彩精选实体店、10家优质实体店作为赛事线下参与网点。各参赛门店布设赛事“棋王对弈角”，统一投放易拉宝、活动吊旗、门贴等基础赛事物料；为保障片区赛决赛顺利落地，额外定制赛事背景板、道旗、公益展板，配套配备体彩宣传手办、赛事宣传奖品，充分营造“体彩+象棋文化”的浓厚赛事氛围，彰显体育彩票公益公信价值。

本次西藏赛区棋王总决赛共有30名选手同台对弈，参赛选手来源广泛，汇聚西藏、青海、四川等地象棋爱好者同台博弈，涵盖汉族、回族、藏族等多个民族的棋手。参赛选手严格遵守赛事规则，在棋盘之上切磋棋艺、交流文化，充分展现民间象棋爱好者的竞技风采。

本次西藏赛区总决赛将选拔产生省级棋王，其后续将代表西藏出征全国象棋民间棋王争霸赛全国总决赛。此次活动既丰富了各族群众的业余文体生活，促进各民族棋手文化交流，也生动展现体育彩票公益属性，实现以棋会友、以赛促文、以赛拓源的活动成效。

马晓旭：

U17女足世界杯，中国队准备好了

新华社北京10月16日电（记者**岳东兴、赵建通**）近日，中国U17女足国家队主教练马晓旭在接受国际足联官网采访时表示，面对即将开赛的U17女足世界杯，全队已做好迎接挑战的准备。

本届U17女足世界杯将于10月17日至11月7日在摩洛哥举行，24支参赛队分为六个小组，中国队与美国队、萨摩亚队和肯尼亚队分在E组。根据规则，每个小组前两名以及四个成绩最好的小组第三将晋级淘汰赛。“球员们付出了巨大努力，才赢得了参加世界杯的机会，而我们终于迎来了这一刻。整个团队充满了信心和动力，我们已经为即将到来的挑战做好了充分准备。”马晓旭说。

今年5月的U17女足亚洲杯上，中国队晋级四强，获得世界杯参赛资格。半决赛中，中国队一度在0:2落后的情况下追至2:2平，但最终以2:4不敌卫冕冠军朝鲜队。

马晓旭在国际足联的采访中表示，对于参加世界杯的青少年球员来说，她和教练组希望能帮助她们在成绩和成长之间找到平衡。在青少年足球中，球员发展和比赛成绩从来不是冲突的。相反，它们是可以互补的。不过，对于U17球员来说，她们的长期发展必须要优先考虑。

“我们非常重视提高她们的技术能力、心理素质、战术意识以及对比赛的整体理解……同时，我们设定了明确的目标，并努力取得好成绩。积极的结果可以极大地提升年轻球员的信心，高水平的比赛可以帮助她们更快成长。”她说。

“我的方法是把球员的发展放在第一位，同时认真对待每一场比赛，尽一切可能争取最好的结果。这意味着我们可以确保球员在健康和可持续的方式下继续成长，同时为她们未来的职业生涯以及中国女足的长期发展打下坚实的基础。”

今年38岁的马晓旭，球员时期成绩突出。2006年，18岁的她荣膺“亚洲足球小姐”，站上球员生涯巅峰。谈到过往，刚刚开始执教生涯的这位少帅表示，为国家队进的每一个球，赢下的每一场比赛，至今依然是她最珍贵的回忆。“更重要的是，球员时代的经历，也加深了我对女足运动的热爱。在职业生涯中经历的一切，都成了我今天担任教练时最宝贵的财富之一。”她说。

国际足联表示，在马晓旭的球队登场前，中国U20女足已在上个月参加了该年龄段的世界杯，并打进16强。明年巴西女足世界杯，中国女足国家队也将登场亮相。从各年龄段国字号球队连续参加世界杯来看，中国女足呈现出整体向上的积极势头。

对此，马晓旭表示，这对中国女足发展是一段特别重要且有意义的时期，显示出青少年女足体系的稳步进步。

从2025年开始，国际足联将U17女足世界杯从过去的两年一届，改为一年一届。在2025年的这项赛事上，中国队从小组出线，晋级16强。在随后的淘汰赛中，中国队以0:3负于巴西队，无缘八强。

塞内加尔武术运动员在天津集训 备战达喀尔青奥会



为备战将于10月31日在塞内加尔首都达喀尔开幕的第四届青年奥林匹克运动会，塞内加尔国家青年运动队的4名武术运动员在天津进行了为期两个月的封闭训练。

中方教练立足塞方运动员身体特点，开展科学化、个性化的训练指导，帮助队员们在体能储备、动作套路等方面逐项打磨。

达喀尔青奥会是非洲首次举办奥林匹克赛事，也是武术首次成为奥林匹克系列赛事的正式比赛项目。作为东道主，塞内加尔的青年武术运动员将参加男子太极拳全能和女子太极拳全能两个小项比赛的角逐。

图为9月22日，在天津霍元甲学校，首都体育学院武术教练赵庆建（右）在长拳训练中指导塞内加尔武术运动员恩迪亚耶·恩德耶·恩达克。 新华社记者 **孙凡越**摄

2026环广西世巡赛：

马尼耶再夺赛段冠军

新华社南宁10月16日电（记者**王楚然、吴思思**）16日，2026环广西公路自行车世界巡回赛进入第四赛段——巴马–凤山–天峨赛段的争夺。在本届赛事第一赛段摘冠的速的奥快步车队小将保罗·马尼耶在本赛段再次夺得赛段冠军。

第四赛段全长164.6公里，共设有两个途中冲刺点、两个二级爬坡点及两个三级爬坡点，是本届赛事中爬坡点最多的赛段。车手们从巴马瑶族自治县寿乡文化广场启程，沿途经过河池市凤山县，最终抵达河池市天峨县龙珠公园。值得一提的是，从本赛段起，赛事将启用与往届环广西世巡赛不同的新路线。

在比赛过程中，突围车手和主集团之间一度拉开了近4分钟的差距。距终点约30公里处，形成了突围集团、追赶集团和主集团的分化，但随着赛程推进，至距终点约20公里处，突围车手陆续被追赶集团吞没，领先后方主集团40余秒。

进入最后10公里，突围集团和主集团合二为一，各车队也逐渐排开冲刺队形。最后1公里，大集团发起冲刺，马尼耶连续卡位突出重围，夺得赛段冠军。

凭借前三赛段打下的基础和本赛段的冲刺表现，马尼耶重新身披象征个人总成绩第一的红色领骑衫、象征“冲刺王”的蓝色领骑衫以及代表最佳年轻车手的白色领骑衫。乐透–英特马诗车队车手巴普蒂斯特·维特罗非凭借优异的爬坡表现，成为本赛段“爬坡王”，将身披圆点衫出征。来自迪卡侬达飞车队的罗布·吉斯在本赛段中积极突围，长时间、长距离保持领先优势，获得赛段“敢斗奖”。

第四赛段后，车手们将转场至河池市金城江区。17日，车手们将展开第五赛段金城江–环江–罗城–宜州赛段的较量，全程170.6公里，设有两个冲刺点、一个二级爬坡点和一个三级爬坡点。

遗失声明

★杨回春（身份证号：622226198205032515），不慎将车号：藏AL3919、车型：金旅29座的车辆保证金收据丢失：（收据号：9358114，金额50000元）。现声明作废。

★西藏自治区心理卫生协会（统一社会信用代码：51540000MJY604921U），不慎将登记证书副本丢失，声明作废。

★白玛永吉不慎，将2023年12月9日出生的出生医学证明丢失，编号：X540048558，声明作废。

★白嘎不慎，将保安员证丢失，编号：藏BA542123198204280010，声明作废。

★刘志建（身份证370632197007028436），不慎将交通产业集团开具的车牌号为：藏AL1787，车型柯斯达19座，保证金单丢失：（单号：0464012，金额40000元）。声明作废。

声 明

由我公司承建的拉萨市城关区辖区内老旧小区配套基础设施改造项目（三期二标）EPC总承包项目现已全部完工，所有农民工工资、机械费、材料费等已全部结清。如有异议，请于本声明见报之日起30日内与我公司联系处理。

联系人：米玛普尺 联系电话：18898035568

特此声明

西藏朗如建设工程有限公司

2026年10月17日

□地址：拉萨市江苏路19号 □邮政编码：850000 □零售价：每份1元 □拉萨市融媒体中心印刷厂印刷 □印刷厂电话：6323126