

# 健身器材不顺手,场地空间被挤占 社区健身设施如何提质升级?

◎ 孙毅

- 老年人对社区健身需求旺盛,但老旧小区传统金属健身器材简陋、易被占用,冬季使用体验差,已难以满足老人适老化健身需求。
- 相比单一健身器材,带广场、可社交的综合健身空间更受老年人欢迎,既能运动又能休闲交流,成为社区一老一小的活动中心。
- 城市更新中,智能适老化、环境舒适的健身广场深受老人好评,社区健身设施改造应同步跟上城市更新步伐,优化老年人健身环境。

我们年纪大了,天天去方庄不现实。”

全民健身路径工程始于1996年,是由各级体育行政部门主导,以体育彩票公益金为主要资金来源,在社区、公园、绿地等公共场所建设的公益性体育设施网络。很多建成年代较早的老旧小区,健身路径已经历过更换。但笔者走访时发现,在万源西里、横一条这样的老旧小区,这些“铁疙瘩”已经不能满足居民的需求。知名体育学者、温州大学体育与健康学院教授易剑东认为,部分全民健身路径相对简陋,尤其在北京的冬季,健身路径的有些器械会让老年人体验感下降,影响健身热情。“这些铁疙瘩,在低温或者雨后环境,较难使用。”

## 广场成人气中心 “一老一小”都喜欢

八角北路特钢小区北门内,停车位后面是已经拆除设施、等待改建的健身路径。拄着拐的李大爷坐在长椅上晒太阳,“老小区就这么一块健身场,等着改建呢。”像许多老旧小区一样,特钢小区也缺乏健身场地。好在小区南西侧是街角公园——崇廉苑,东侧有一个小广场——八角文化广场。公园和广场,是老人和孩子们的乐园。广场舞、羽毛球、踢毽子、下棋打牌、溜达、聊天,各得其所。八角文化广场的“百姓大舞台”,经常举办文艺活动和慰问演出,聚集效应明显,附近的居民都喜欢到这里

来健身、娱乐。

笔者走访发现,一个简单的小广场,围绕着健身这个主题所展现的综合意义,远比健身路径的“铁疙瘩”全面。

中华世纪坛的世纪东园、西园,都有健身路径,而且都在近两年更新过,但西园健身人群寥寥无几,东园却人声鼎沸,区别就在于东园有一处小广场。小广场上,老人三三两两组织起健身活动,孩子在老人身边玩乐,“一老一小”相处融洽。

万源西里的老方很羡慕万源东里有文化广场,“很多老人在小广场能玩一上午。”对那些喜欢热闹、喜欢结伴一起玩的老年人,小广场不仅提供健身场地,还是社交平台。文化广场的长廊是有顶棚的,在这里下棋打牌很舒服。十几人凑成一堆,看棋的甚至比下棋的还认真,有的聚精会神,有的低声耳语。长廊底下,像这样的棋局牌局,有四五处。

## 社区健身设施 要跟上城市更新步伐

泰河园一里北侧,有一块用街角绿地改建而来的健身广场。黄大爷每天早晨,都到这里来“骑车”“划船”。黄大爷悠悠地蹬着健身车,频率逐渐加快,身体随着运动幅度轻轻摇摆,“我这俩膝盖都置换过,骑骑车挺合适,这个能记录,我每次都练20分钟。”

## 福建 设立首个市级 海上搜寻救助公益基金

本报讯(张颖 黎盼)3月6日,福建省首个市级海上搜寻救助公益基金——泉州市海上搜寻救助公益基金举行捐赠仪式,筹集首批善款257万元。

近年来,泉州市全力推进海洋强市建设,海洋经济发展态势喜人。随着海洋开发不断深入,海上搜救范围更广、场景更复杂、难度更高,在装备升级、经费保障、救助力量培育等方面提出更高要求。2025年11月,泉州市设立海上搜寻救助公益基金,这既是完善海上搜救应急体系的具体举措,也是拓展慈善服务领域、创新社会治理的重要实践。基金将实行专款专用、规范管理,重点用于民间救援力量的专业培训、装备升级和表彰奖励,打造海上搜救的“资源蓄水池”,同时为一线搜救人员提供后勤保障和权益支撑。

## 河南郑州 普法宣传面对面 文明实践心连心

本报讯(许斌)为持续深化精神文明建设,助力郑州全国文明城市建设。3月5日,河南省郑州市人大常委会机关以“普法宣传面对面 文明实践心连心”为主题,在绿城广场“文明大集”开展普法宣传志愿服务活动。

活动现场,志愿者设置宣传展板、问答抽奖区,向广场内市民发放《郑州商代都城遗址保护条例》《郑州市中医药发展促进条例》《郑州市文明行为促进条例》单行本和宣传手册,并及时解答市民咨询的相关问题。

“您知道《郑州市中医药发展促进条例》什么时候开始施行的吗?”“商代都城遗址主要是在郑州市哪三个区?”有奖问答现场气氛热烈,丰富的奖品和有趣的问答方式吸引了广大群众,不少市民争相竞答并抽取奖品,带动了更多市民的参与热情。此次活动发放单行本、宣传册400余册、奖品100余份。

下一步,郑州市将持续深化文明实践活动,不断创新宣传方式,丰富服务内容,以实际行动弘扬时代新风,为建设高水平的文明城市贡献力量。

和传统的健身路径不同,这里的健身器材在手握的部分,都尽量采用软质的橡胶包裹,避免低温影响。而且器材安装了智能设备,健身车可以在运动时同步显示黄大爷的蹬车次数、运动时长、消耗能量等信息。

此处新建的健身广场,还充分考虑了健身人群歇脚、聊天、玩牌的需求,布置了十几套桌椅。笔者发现,在互联网上有很多附近小区的居民发声,希望自己小区的健身广场也能像泰河园一样,更新改造后智能又舒适。

很多老旧小区的居民对正在进行的城市更新项目抱有极大期望。城市更新过程中,对居住环境、交通状况、便民设施等方面的改善显而易见,当然也应包含对健身条件的提升。

健身步道、运动器械、木质长凳,无论是小公园还是自带的小广场,在这里运动健身的老人很多。与附近密集的居民楼相比,这里就像世外桃源,老人们自然而然地聚集于此。乐秋园西侧还有一个横五条健身长廊,有崭新的健身器材,还有两块用铁丝网、有机玻璃保护起来的乒乓球桌。

2019年,乐秋园所在的地块还是“几近废弃”的停车场和“有名无实”的绿地。在纳入“疏整促”重点任务清单后,这里拆除停车位130个,清理腾退面积超过2500平方米,乐秋园由此诞生。到2025年,居民们最爱的乐秋园健身步道,出现破损鼓翘的问题,东铁匠营街道在接到群众反映情况后,立刻组织施工方,使用环保橡胶颗粒对步道重新铺设。改造完后,即便是腿脚不便、推车遛弯的老年人,也对白蜡林间这条全新步道赞不绝口。



## 文明新视界

发现文明更多可能性

“饭后百步走,活到九十九。”对广大老年人来说,适当的运动健身有助于身心健康。家门口、社区旁,那些触手可及的健身设施,老年人的使用频次很高。

笔者在北京多个小区走访,发现随着时代的发展,传统的、刷着黄蓝两色油漆的“铁疙瘩”器材,渐渐无法满足老年人的健身需求,具备多种功能的健身广场,更受老年人的青睐。很多受访者都希望,随着城市更新的步伐,健身设施也能得到适老化更新。

## “铁疙瘩”不顺手 老人健身不方便

一大早,万源西里小区东北角的全民健身路径,居民老方倚靠在扭腰器上,慢悠悠地转动着身子。这是老方每天固定的健身计划,“除了刮风下雨,天天来。”

与很多健身路径一样,这里的健身器械如扭腰器、蹬力器、太空漫步机等,以金属材料为主,有些橡胶把手已经脱落。在低温天,直接光着手接触,明显有点凉,“所以,我都戴着毛线手套。”评价家门口的健身器材,老方思索片刻给出三个字“能接受”,言语中有些尚不满意的意味。

横一条小区的居民同样对健身路径有需求也有意见。“你看看,那头堆着建材,这边又停着电动自行车,哪还有地方健身?”牛大妈说,整个小区空间紧张,健身路径还时常被侵占,想活动活动,经常发现无处下脚。

小区附近缺乏公园和健身步道,牛大妈自嘲,想出门溜达只能去三环路。小区1号楼距离三环辅路不足10米。而居民们健身,最近的去处是1.2公里以外的方庄体育公园。“现在小区正在进行改造,希望能给健身腾出点地方,



## “校超”燃校园

新学期以来,贵州省从江县各中小学校严格落实每天综合体育活动2小时和“课间15分钟”要求,通过“晒课表”等方式确保体育课时和质量。同时,广泛开展足球、篮球等联赛,打造“班超”“校超”等品牌赛事,让健康与快乐伴随学生成长。图为3月7日,学生在贵州省从江县城关第四小学参加“校超”足球比赛。 卢忠南 摄

## 广西防城港 启动文明市场宣传月活动

本报讯(蒙俊蓉)近日,广西壮族自治区防城港市文明市场宣传月活动在港口区德城市场正式启动。活动以“共建文明市场,共享美好生活”为主题,旨在通过一系列宣传举措,推动文明市场创建工作走深走实,先行见效,让文明市场建设成果惠及广大市民,营造良好的市场消费环境。

活动现场气氛热烈,防城港市创建办相关负责人宣读了创建文明市场倡议书,号召各方共同参与文明市场建设。随后,13家市场开办方集体进行表态发言,表达了积极投身文明市场创建、严格落实各项要求的坚定决心。

各参与单位在现场摆摊设点,开展形式多样的宣传活动。工作人员通过发放内容丰富、图文并茂的宣传资料,以及面对面的现场讲解,向居民和商户广泛普及文明经营、垃圾分类、环境保护等方面的知识。倡导商户秉持诚信经营、规范经营的理念,严格遵守市场秩序;引导居民积极参与到市场环境监督中来,形成人人关心市场环境、人人维护市场秩序的良好氛围,共同打造整洁有序、文明和谐的市场环境。

据了解,本次文明市场宣传月将通过为期1个月的文明市场集中宣传活动,营造文明有序、诚信守法、安全放心的市场环境,提升群众消费安全感和文明满意度,助力全国文明城市创建。

## 云南南华 “家长夜校”开讲 千余家家长受益

本报讯(张小慧 蔡华香)近日,云南省南华县新时代文明实践中心联合县妇联精心组织开展乡村“家长夜校”文明实践活动家庭教育知识讲座,为破解家庭教育难点问题,提升家长科学育儿能力注入温暖力量。

南华县汇聚教师、民警、心理咨询师等专业人才,吸纳非遗代表性传承人等本土骨干,组建起“专业+乡土”的“家校共育讲师团”。截至目前,已开展“家长夜校”文明实践活动28场次,惠及1000余名家长。这既是该县深化家庭教育家教家风建设的具体举措,也是新时代文明实践中心立足群众需求,开展便民服务的生动实践,更是用爱与责任为孩子们成长保驾护航的暖心行动。

# 四川会东:“文明实践+”让城乡充满烟火气

◎ 代会龙 李有然

从正月初一的广场舞第一跳,到正月十五的元宵喜乐会,马年新春,四川省凉山彝族自治州会东县各地好戏连台、精彩不断。一场场群众自编自导自演的“村晚”,一碗碗热气腾腾的“乡村九大碗”,让年味更浓、乡情更暖,更让文明城乡充满“烟火气”与“潮流感”。

## 文化惠民 新春喜乐聚民心

“我觉得这样的春节联欢晚会非常有意义,节目全是我们村民自己编排的,就喜欢这种我们大家都看得懂、玩得会、接地气的节目,希望这样的晚会每年都能举办。”村民张小刚的话语,道出了当地群众对会东系列文化活动的由衷喜爱。

春节期间,会东县坚持以文化人、以文育人,将新时代文明实践阵地延伸到群众家门口。汇金广场上,“新春广场舞第一跳暨百姓文艺大舞台”热闹开演,群众以活力四射的跌脚舞开启新年,用自编自演的节目倡导“文化过年、健康过年”;城北体育场内,“迎新春·民族

一家亲”趣味体育活动如火如荼,各族群众在跳跳更健康、蒙眼敲锣、摸福等民俗趣味项目中其乐融融;图书馆里,“金马献瑞 书香迎春”新书品鉴会融合诗词分享、手工制作,让墨香与年味交融。

从城区到乡村,从金沙江畔到老君峰景区,会东县整合“新时代文明实践中心+农家书屋+基层文化阵地”资源,实施“文明实践+”工程,以“我们的节日”为主题,开展“我在文明实践中心(所、站)过佳节”系列活动203场,让群众在家门口乐享文化大餐、感受文明熏陶。共享公共文化服务,也让各族群众像石榴籽一样团结在一起。

## 榜样引领 文明新风润万家

春节期间,会东县迎来不少返乡大学生,为乡村增添了满满的青春活力与暖心温度。在满银沟镇铁厂村,返乡大学生主动穿上志愿者马甲,化身服务乡亲的“贴心人”。他们把政策宣讲变成趣味互动游戏,围绕森林防火、防艾知识、惠民补贴申领等内容开展知识

问答,村民们踊跃抢答、笑声不断,文明理念与惠民政策在轻松氛围中悄然深入人心。

活动结束后,乡贤与返乡青年、大学生围坐一堂,召开青年励志座谈会。大家共话乡情、畅谈家乡变化、共谋乡村发展,一句句真诚的话语里,饱含着年轻一代对故土的眷恋与投身家乡建设的坚定决心,为村庄发展凝聚起蓬勃的青春力量。

在乌东德镇,11名大学生依托新时代文明实践阵地,化身乡村孩子的“贴心家长”,精准解决农村留守儿童、特殊群体学生假期“看护难、辅导弱”的问题,实现“知识反哺”与实践成长”的双向奔赴,以青春力量践行榜样精神,让文明新风与育人初心扎根乡土。

此外,会东县还持续擦亮“会东榜样”道德品牌,发动文艺骨干、志愿者、返乡青年、大学生,用质朴表演讲述身边好人故事,用真诚付出温暖邻里,让社会主义核心价值观润物无声、深入人心。会东县还将“好家规家训”“好家风故事”评选融入节庆活动,评选出“好家规家训”10件、“好家风故事”7个,让文明新风扎根乡土。

## 守正创新 文明厚植启新程

一场场接地气、冒热气的文明实践活动,让会东县城充满幸福的“烟火气”。

会东县始终坚持守正创新、提质增效,纵深推进新时代文明实践工作提质扩面、提档升级。立足金沙江畔地域禀赋与多民族交融文化底蕴,整合各类阵地资源,构建阵地共享、活动共办、品牌共创的常态化运行机制,推动文明实践从“分散推进”向“系统集成”转变。

下一步,会东县将持续深化“文明实践+”工程,紧扣群众差异化需求,打造“乡村九大碗”、民俗趣味体育、知识问答进乡村等特色项目,激活本土力量,培育专业化文化志愿服务队伍,让群众从“旁观者”转为“参与者”、“围观者”变身“主人翁”。同时,深入挖掘本土特色,将跌脚舞《阿妹戚托》等百年非遗、优良家规家训与新时代文明实践理念结合,打造会东特色文化品牌;拓展“线上+线下”传播路径,健全“群众点单、中心派单、志愿者接单、群众评单”闭环服务机制,推动文明实践常态长效。