



“小而美”赛事办到群众身边

群众体育赛事观察

全民健身，不仅需要大场馆、大赛事，更离不开贴近群众的“小而美”舞台。北京中轴线的定向奔跑，湖北恩施的篮球赛，川渝幼儿的滑步车嘉年华……这些“小赛事”虽规模不大，但因地制宜，精准对接了不同人群的运动需求。它们或串联文脉，或凝聚乡情，或带动家庭健身，不仅共同组成了全民健身的“大生态”，更让全民健身更好融入日常生活，焕发出持久的生命力。

——编者

北京东城区定向赛事——奔跑里感受中轴线文化

本报记者 陈晨曦

家住北京东城区鼓楼附近的魏鹏对附近历史古建和胡同再熟悉不过，但前不久北京中轴国际定向公开赛的举办，让他对北京中轴线区域有了新感触：“用定向跑感受这片生活的地方，让我发现了中轴线不一样的美。”

“定向运动即参与者借助地图和指南针穿越未知地带，对提升参与者的心肺耐力、协调、灵敏、空间认知，独立思考与临场决断力等有着独特的作用。”北京市大学生体育协会户外运动分会秘书长陈津梁说。

北京中轴线申遗成功已满两年，赛事举办恰逢其时。赛事以钟鼓楼为中心，规划31处打卡点，串联万宁桥、茅盾故居、齐白石旧居、宏恩观等历史遗存，覆盖胡同商户、咖啡馆、学校等多元场景，构建“历史古迹+市井烟火+文教阵地”三重体验。打卡点配套集章和知识问答，将历史故事转化为闯关答题，变单向说教为趣味互动，让参赛者在奔跑中认知中轴线文化。

“赛事以定向运动为创新载体，打破传统文化静态展陈模式，将中轴线历史遗产转化为可参与、可体验、可消费的沉浸式体育

川渝幼儿滑步车嘉年华——

趣味赛中收获成长

本报记者 王亮

绿茵场上，童趣飞扬。近日，“奔跑吧·少年”2026年青少年儿童主题健身活动（川渝会场）暨川渝幼儿趣味滑步车嘉年华在四川成都市温江区光华公园举行。78支代表队、600余名小选手齐聚赛场，在趣味滑步车项目中感受运动魅力。波浪道、轮胎阵、泡泡池、抬车跨越……各式挑战让现场充满欢声笑语。

6岁的张伊一已是第四次参加嘉年华，完成本次比赛后将正式“退役”，小朋友很是不舍。他的父亲张力夫是一名幼教工作者，他说，参加嘉年华以来，孩子从原先的些许怯懦，变得越来越开朗勇敢。

自2020年创办以来，川渝滑步车嘉年华吸引数千组家庭参与。赛事负责人介绍，活动主要面向3至6岁幼儿，设置个人赛与团体接力赛，划分8个年龄段、17个组别，全

面锻炼平衡感、协调性与抗挫折能力。如今，嘉年华已成为许多家庭每年都会参加的体育活动，“初创时要到处邀请，现在报名经常一票难求。”赛事负责人说。

滑步车教练孔松担任此次活动的主持人，主持过程中他扮成“松鼠老师”为小选手加油打气，得到了孩子们的喜爱。“比赛中，孩子们摔倒后都会自己起身，竞赛氛围非常好。”孔松说。活动现场还设置布袋球、飞盘等亲子互动体验区，家长与孩子携手参与，拉近亲子距离。张力夫表示，在孩子的带动下，他和妻子也加入了骑行，“在运动方面，孩子是我们的老师。”

四川省体育局相关负责人表示，川渝滑步车赛坚守“以体启智、以体育人”理念，弱化竞赛，增加趣味性，已从单一竞赛升级为文旅体融合的综合性嘉年华。

近日，一则短视频在网络上引发关注：一名年轻男性在空腹晨跑时突然栽倒在路边，后被路人发现并及时送医。不少人热衷空腹运动，觉得空腹运动能拉高代谢、加速燃脂，这种做法究竟可不可取？专家采访了多位专家答疑解惑。

空腹运动时为何会“栽跟头”？

“晨跑时晕倒的根本原因并非运动本身，而是空腹状态叠加了潜在的健康隐患，空腹运动是导致意外的诱因或导火索。”北京友谊医院代谢与减重外科主任张鹏解释，当身体处于空腹状态时，血糖水平本就偏低，此时进行运动，如果本身有基础疾病，极易诱发低血糖，导致头晕、心慌、手抖、出冷汗，严重时甚至意识模糊、昏厥。他特别提醒，“糖尿病患者固然要警惕高血糖，但对于这类人群而言，低血糖才是更凶险的急性意外。”

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，空腹时脂肪分解加速，可能导致血浆中游离脂肪酸浓度过高，增加心律失常风险。可见，空腹运动并非人人皆宜，糖尿病患者或易发低血糖者、肾病患者、孕妇、老人及体质较弱者、患有心脑血管疾病者，都应避免空腹运动。即使是健康的成年人，如果想尝试，也必须遵循科学原则，绝不能盲目跟风。

空腹运动能加速燃脂吗

健康时报记者 邱越

研究发现，早餐前运动和早餐后运动的两组人，在6周后身体脂肪减少量并无显著差异。这表明，长期来看，空腹运动的燃脂优势很可能被身体的代偿机制或运动后的饮食所抵消。但研究显示，餐前锻炼的参试者肌肉中含有更多关键蛋白质，这说明，他们的肌肉能够更好地对胰岛素产生反应，有助于保持血糖水平稳定。

左小霞表示，减脂的关键还是在于长期的能量负平衡，即热量消耗大于摄入。空腹运动并非人人适合，而“饱腹”后马上运动则所有人都不推荐，一般建议普通人进行中高强度运动应在饭后1—1.5小时后，剧烈运动至少要在饭后2小时。

张鹏建议：“大家不要把过多的关注点放在代谢快慢上，而是要关注消耗了多少热量以及对肌肉进行了怎样的锻炼。”

运动如何兼顾安全与效果？

如何运动，既安全又有效？专家们建议：要因人而异、科学安排。

关于运动强度，张鹏纠正了一个常见误



湖北恩施州“恩BA”——

“家门口”尽享篮球激情

本报记者 季芳

傍晚，湖北恩施土家族苗族自治州鹤峰县全民健身中心灯火通明。2026年第四届“恩BA”篮球赛鹤峰赛区决赛在这里进行。容美镇居民王科举起手机，定格精彩瞬间。

“恩BA”是恩施州创办于2023年的群众篮球赛事。参赛球员中有工人、农民、返乡创业青年、社区工作者……他们因篮球相聚，为家乡而战。鹤峰县篮球协会相关负责人说：“‘恩BA’让更多人喜欢上篮球，参与全民健身。”恩施州现有篮球场4560个，“村村有球场”从愿景变为现实。

2025年，“恩BA”被湖北省体育局纳入省级示范性赛事。今年4月，入选2025年全国群众“三大球”精品赛事案例。2026年“恩BA”赛事优化体系，划分为州县九大分赛区，继续推动篮球赛事进机关、进乡村、进社区、进学校、进企业、进景区。

本届“恩BA”参赛队伍达到2000支，选手超2万人次——数字背后，是热气腾腾的



空腹运动能加速燃脂吗

健康时报记者 邱越

研究发现，早餐前运动和早餐后运动的两组人，在6周后身体脂肪减少量并无显著差异。这表明，长期来看，空腹运动的燃脂优势很可能被身体的代偿机制或运动后的饮食所抵消。但研究显示，餐前锻炼的参试者肌肉中含有更多关键蛋白质，这说明，他们的肌肉能够更好地对胰岛素产生反应，有助于保持血糖水平稳定。

左小霞表示，减脂的关键还是在于长期的能量负平衡，即热量消耗大于摄入。空腹运动并非人人适合，而“饱腹”后马上运动则所有人都不推荐，一般建议普通人进行中高强度运动应在饭后1—1.5小时后，剧烈运动至少要在饭后2小时。

张鹏建议：“大家不要把过多的关注点放在代谢快慢上，而是要关注消耗了多少热量以及对肌肉进行了怎样的锻炼。”

运动如何兼顾安全与效果？

如何运动，既安全又有效？专家们建议：要因人而异、科学安排。

关于运动强度，张鹏纠正了一个常见误

谈

群众赛事唯有扎根基层、贴近百姓，才能办出热度、走得长远

如今，从城市街巷到乡村广场，从亲子乐园到文化地标，各地群众体育赛事百花齐放、热闹非凡。随着《全民健身计划（2026—2030年）》的印发，全民健身事业正从“量的积累”迈向“质的跃升”。各地立足地域禀赋，贴合群众需求，深耕特色创新，让全民健身融入日常，持续绘就全民参与、全民健康的生动图景。

因地制宜、突出特色，群众赛事更具生命力。在四川青川，坝坝篮球赛依托当地深厚的民间篮球底子，参与门槛低、村村能组队、乡镇全覆盖，一场场比赛成了邻里交流、以球会友的纽带。在辽宁黑山，县域足球联赛面向业余爱好者开放，田间地头的普通人有了专属绿茵场。赛事搭台，串联起文旅农商等多元业态，草根赛事正成为县域经济发展的重要抓手。

模式创新、普惠共享，群众赛事才能活力满满。近年来，各地将健身运动与景区风光、非遗民俗相结合，不断丰富赛事供给。北京中轴国际定向公开赛把全长7.8公里的世界文化遗产中轴线变成天然赛道，让选手在奔跑中赏美景、品文化、享乐趣，实现健身休闲与文化体验的“双向奔赴”。

从实践看，群众体育的思路正从“办赛事”向“育生态”转变，全民健身事业的外延不断拓展。

计划提出构建分层分类的赛事体系，让不同水平、不同年龄的人找到“属于自己的舞台”。一方面，受众更普惠。各地兼顾老少，覆盖全龄——川渝举办幼儿趣味滑步车嘉年华，辽宁沈阳“厂BA”为职工搭建舞台，山东滨州深耕“小奥筑家”，鼓励家庭参与。让每个人找到适合自己的运动方式，全民健身才算落到实处。另一方面，机制更长效。校园开放共享、社区常态活动、专业力量赋能等配套举措持续推进。通过硬件升级、制度保障，让运动成为群众生活的重要组成部分，赛事成为城乡活力的崭新名片。

群众赛事唯有扎根基层、贴近百姓，才能办出热度、走得长远。贴合地域特点，循着群众需求去谋划，守住“以人为本”的初心，全民健身事业才会更有烟火气、更有吸引力。

亚洲大学生篮球联赛决赛将进行

本报杭州8月10日电（记者王亮）2026亚洲大学生篮球联赛半决赛8日在浙江杭州滨江体育馆进行，比赛在清华大学队与上海交通大学队之间展开。最终，凭借胡汇在三分区外的全场压哨进球，上海交通大学队以84:82战胜清华大学队，晋级决赛。

两支球队都是国内大学篮球劲旅，彼此非常熟悉。开场后，比分紧咬，清华大学队稍稍占优。关键的第四节，上海交通大学队展现出极强韧性，比分交替领先。第四节结束前，两队以74:74打平，比赛进入加时赛。加时赛，上海交通大学队胡汇上篮命中首球，又在比赛最后回合完成压哨打板三分，将比分反超，帮助上海交通大学队首次晋级决赛。全场比赛，胡汇得到15分、4个篮板、5次助攻、1次抢断和1个盖帽的全面数据，获评本场比赛最佳球员。

决赛将于11日进行，上海交通大学队将与台湾政治大学队争夺本届赛事冠军。

中国大学生攀岩锦标赛举办

本报聊城8月10日电（记者王者）6日至9日，第二十二届中国大学生攀岩锦标赛在山东省聊城市高唐国际营地举办。中国大学生攀岩锦标赛是全国攀岩三大赛事之一，本届赛事汇聚了来自90所高校的522名运动员。比赛设4个组别，涵盖难度赛、攀石赛、速度赛、速度接力赛、两项全能赛及团体赛六大项目，共产生48枚金牌（含团体项目）。

巴黎奥运会攀岩女子速度赛银牌得主邓丽娟代表东华大学参加了比赛。本次赛事中，多名全能型选手涌现：广西体育高等专科学校劳丽琴包揽甲B组女子难度、速度、攀石共3项个人冠军；中国地质大学（武汉）摘得乙组女子攀石及丙组男子难度、攀石多项金牌，东华大学获得甲A组男子速度赛冠军，沈阳体育学院在乙组男子多个项目中均有奖牌入账。奖牌分布广泛，赣南师范大学、成都体育学院、桂林旅游学院、贵州医科大学等均有亮眼表现，北京大学、上海大学、澳门大学等高校也在甲A组斩获佳绩，攀岩运动在全国高校的普及不断深化。

新疆足球超级联赛闭幕

本报乌鲁木齐8月10日电（记者尚嵘峥）历经近3个月的角逐，2026“同心杯”新疆足球超级联赛决赛9日在乌鲁木齐奥林匹克体育中心举行，吸引3万余名观众现场观赛，最终喀什队夺得冠军，伊犁队获得亚军，吐鲁番队在8日的比赛中拿到季军。现场还评出了民族团结进步代表队、最佳裁判员、最佳教练员、最佳守门员、最佳射手等荣誉称号。

新疆足球超级联赛是新疆规格最高、影响力最大的群众性足球品牌赛事，此次系首次举办。自5月16日开赛以来，14支参赛队伍在南北两个赛区开展了56场角逐。赛事所有场次均执行9.9元统一惠民票价，让群众享受到最大实惠。

赛事期间，各赛区还开展了足球嘉年华、球迷互动体验、非遗展示等260余场次的配套活动，发布200余条家庭游、研学游、自驾游等主题游览线路，推出赛事专属门票减免、餐饮住宿折扣、文旅消费优惠、观赛专项补贴等“票根+”系列优惠措施，打造了“观赛+消费+体验”一站式服务消费新场景。