

多地更新改造城市闲置地,满足群众健身需求

运动新空间这样长出来

浙江金华——

候车大厅成为羽毛球馆

本报记者 窦皓

傍晚,市民程浩背起羽毛球拍,走进浙江省金华市缤谷城市运动中心。这里,曾是金华汽车南站。循着喧嚣声往里走,房屋外墙上,还能看到过去的宣传画和老照片。

曾经的候车大厅里,7片羽毛球场地灯火通明,翻飞的羽毛球在空中划出一道道弧线。“工作日下午场只要19.9元,场地宽敞明亮,价格划算。”程浩说。

2019年,金华国际陆港集团通济公司运营的这座客运站彻底停运。为了不让场地闲置,企业请来专业人员对周边环境开展调研:车站1.5公里半径内,有超过100个住宅小区,常住人口近20万人,运动场地却十分稀缺。同时,南站主体结构层高普遍超过8米,户外停车场平整宽敞,“这里的建筑结构适合做挑高球馆。”金华国际陆港集团通济公司副总经理吴斌表示,2022年,企业与专业体育运营公司合资成立项目公司,对南站进行整体市场化

开发,打造缤谷城市运动中心。

业态转型,远不止改造。“原来土地性质是交通用地,想要经营体育业态,就要变更为商业用地。”缤谷城市运动中心负责人李龙飞道出关键。为此,金华市主管部门主动破局,出台《金华市临时改变房屋用途管理实施办法》,在不改变土地权属和主要建筑结构的前提下,汽车站等存量公共建筑可以兼容体育、文化等公共服务功能。金华汽车南站改造成为首批政策受益工程。

除了候车大厅被改造成羽毛球馆,缤谷城市运动中心还引入20余个运动项目,原来开的大巴停车场变身1块八人制足球场和3块标准篮球场;引入健身器械区与瑜伽馆……运动中心日均客流量超3000人次。

运动中心外围,曾经属于南站的附属用房与空地已被改造成夜间餐饮街区。“打完球撸个串,惬意!”晚上8点多结束球局,程浩说着朝美食街走去。

5月28日,国务院印发《城市更新“十五五”规划》,要求因地制宜增设健身休闲运动场所;盘活利用闲置低效厂区、厂房和设施,植入新业态新功能。候车大厅成为羽毛球馆,废旧工厂变身足球公园,小区架空层改为健身中心……通过微改造、巧更新,越来越多充满活力的运动新空间被开辟出来,让“去哪儿锻炼”不再是难题。

——编者



图①:市民在金华市缤谷城市运动中心运动。

金华市新闻传媒中心供图

图②:长沙市湘江新区麓枫和苑小区智慧社区健身房,市民在锻炼。长沙市体育局供图

图③:改造后的淄博市桓台县索镇街道0533足球公园。

牟向龙摄

山东淄博——

废旧工厂变身足球公园

本报记者 王者

跑动、接球、射门……夏日傍晚,走进山东省淄博市桓台县索镇街道的0533足球公园,天然草皮足球场上,淄博队正在备战下一场“鲁超”比赛。

“天然草皮松软舒适,晚上训练还有照明,大伙儿对这里的训练条件很满意,我们底气十足。”面对接下来的主场比赛,淄博队主教练侯志强充满信心。

另一头,两场激烈的足球比赛正在人工草皮足球场上进行。“这里的场地标准,配套设施完善,每周我们都会来这里踢两场比赛,过把瘾。”足球爱好者宋坤说。而在1年前,这里还是一座杂草丛生、占地86亩的废弃厂房。

为满足足球爱好者的比赛训练需求,桓台县将建设足球公园纳入“为民办实事”重点项目。梳理县内闲置土地后发现,索镇街道南边有一座废弃厂房,长期闲置,资产利用率不足10%。“厂区面积大,土地平

整,建设足球公园可以最大化激活赛事经济,赋能县域体育产业发展。”索镇街道办事处副主任宋凯介绍。

去年5月,0533足球公园建成投入使用,包含2块11人制天然草皮足球场、2块11人制人工草皮足球场以及2块7人制足球场,并配备有更衣室、球员公寓等配套设施,成为举办赛事和专业训练的热门场所。截至目前,0533足球公园已举办中国足协青少年足球联赛等11项专业赛事,累计举办比赛950余场。

除了足球公园,当地还探索出一条闲置资产盘活与文体产业发展深度融合的新路径。0533足球公园投入使用后,带动周边餐饮、住宿等产业增收800多万元。“下一步,我们将不断丰富富区业态布局与经营内涵,以文体旅为抓手,进一步激活城市发展活力,全面提升城市品质。”桓台县委常委、索镇街道党工委书记王帝表示。

因记者手记

“唤醒”闲置空间,提升民生温度

王者

居民下楼就能挥汗如雨,家门口就能打球“过瘾”,在“工厂”里圆绿茵梦……一条看不见的线将它们串联。线的起点,是群众“去哪儿健身”的现实问题,终点是城市管理者“精打细算”的治理巧思。

候车大厅、废弃工厂、小区架空层的更新实践,没有大拆大建的喧嚣,而是对存量空间的温柔“唤醒”。这背后,是对民生需求的精准回应——从问卷调查摸清民意,到引入社会资本破解资金难题;从积极盘

活利用存量空间,到精准对接群众健身需求,每一个环节都体现了城市治理的“绣花功夫”。

同时,这些运动场地的建设改造并未止步于建成。普惠的低收费、专业机构的长效运营、赛事经济的带动……一套“组合拳”确保运动空间活力的持续释放。城市更新不一定是以“新”换“旧”。善于发现并激活那些曾被遗忘的空间“边角料”,同样能催生城市的温度与活力。

蛋白质是维持生命的营养素之一,运动健身人士特别重视。但关于它的传言却层出不穷:多吃肉就能长肌肉?蛋白粉比鸡蛋还厉害?针对这些问题,记者专访江苏省无锡市第九人民医院院长、运动医学科主任糜菁熠与华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科营养师石立雅,系统梳理关于蛋白质的常见误区。

误区一:多吃蛋白质就能长肌肉
真相:必须配合力量训练和充足热量

糜菁熠解释,肌肉增长需要“训练造成的微细损伤+营养修复”。如果没有力量训练,多余蛋白质要么脱氨分解增加肝肾负担,要么转化为脂肪。如果总热量不足,蛋白质还会优先被当作“柴火”燃烧供能,无法用于合成肌肉。想增肌必须“吃动结合”。每周3—5次力量训练,保证总热量略高于消耗,每餐均匀摄入20—30克蛋白质,做到训练、蛋白质、热量三者协同。

误区二:只有运动后吃蛋白粉才有效
真相:每日总摄入量比单一摄入时机更重要

石立雅解释,高强度训练会造成肌肉组织微小损伤,需要从食物中摄取蛋白质来修复和扩建。国际运动营养学会(ISSN)明确指出,蛋白质应在一天中平均分配(每隔3—4小

时),而训练的合成效应可持续至少24小时,把蛋白质均匀分散在三餐比一次性大量摄入效率更高。要保证每餐营养素搭配、碳水打底,让肌肉持续获得合成原料,才能实现最优增肌与修复效果。

误区三:蛋白粉可替代日常食物
真相:蛋白粉只是“快餐”,天然食物优先

石立雅解释,蛋白粉仅提供提纯的蛋白质,缺乏天然食物中的多种营养素。而肉、鱼、奶、豆制品还含有铁、钙、B族维生素、膳食纤维等协同营养物质。长期用蛋白粉完全替代天然食物,极易造成微量元素缺乏、膳食纤维不足等营养失衡问题。

应将蛋白粉定位为“救急补充选项”,适合出差及训练后不方便立刻吃饭、日常饮食蛋白质摄入存在明确缺口,或是老年人、手术后等消化能力较弱人群使用。日常蛋白质摄入应该优先选择肉、蛋、奶、豆制品等天然食物。

湖南长沙——

小区架空层升级智慧健身房

本报记者 杨迅

“以前想去健身跑远路,现在楼下架空层就是智慧健身中心。”走进湖南省长沙市雨花区左家塘街道车站南路社区的智慧社区健身中心,居民李娟正挥汗如雨。“每月25元,还不限次锻炼,方便又实惠。”她说。

车站南路社区下辖多个小区,居民健身需求旺盛。“现在生活节奏快,我们就想着把健身服务送到居民家门口。”社区居委会主任周曼辉介绍。

自2022年开始,社区工作人员通过入户走访、问卷调查、居民座谈会等多种形式,对辖区居民健身需求和场地条件进行系统摸排。通过调研走访发现,许多小区都有一定面积的架空层或物业用房长期闲置,有的堆满杂物,有的电动车乱停乱放,浪费空间资源,还存在安全隐患。对此,社区明确方向:利用闲置架空层空间,引入政府惠民项目,在社区内打造4处低成本、家门口的智慧社区健身中心。

选址确定后,社区工作人员与运营合作方一道,对相关小区的架空层及物业用房逐一进行实地勘测与精细丈量。层高是否符合健身设备安装要求、柱距是否影响

功能分区布局、采光和通风条件是否满足长期使用需求……每个架空层健身空间的选址都经过专业团队现场测量和反复核算,在有限的架空层空间内科学划分多个功能区域。

健身中心建成后,不少小区业主担心后期管理。为此,社区引入专业机构负责设计、建设、运维服务,8年服务期内,政府不再追加维护资金。此外,还实行普惠低收费,推出假日卡、周卡等灵活套餐,适配健身群体多元需求。社区还多次召开居民议事会,开放时段、管理模式全程听取民意。“我们组织居民参观建成点位,打消大家顾虑。”周曼辉说。

小小健身场所串联起邻里温情。“如今,邻里之间一同锻炼身体,小区更有烟火气、凝聚力。”周曼辉感慨。架空层作为嵌入式健身空间,成为邻里交融的社交平台、健康理念的传播窗口。

糜菁熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

日常生活中,如何正确补充蛋白质?石立雅指出,蛋白质主要有三大作用:构成和修复组织、调节生理功能、提供能量。但蛋白质并非“多多益善”,会带来明确的健康风险。

糜菁熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

蛋白质不是越多越好的“养生良药”,也不是非要靠粉剂补充的稀缺营养,应优先摄入天然食物,切勿本末倒置。同时,摄入充足的碳水化合物,避免蛋白质被当作能量无谓消耗,起到“节约蛋白质”的作用。高蛋白饮食期间需增加饮水量,帮助肾脏顺利排出代谢废物,减轻肝肾负担。

糜菁熠提醒,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肝脏转化、肾脏排出,长期过量摄入迫使肾脏持续“加班”。其次,高蛋白饮食会增加尿钙排泄,长期可加速钙流失,影响骨密度并增加肾结石风险。此外,过量蛋白质会转化为脂肪储存,导致体重增加、胰岛素抵抗等代谢问题。

健身服务站

举重亚锦赛,何岳基破世界纪录,包揽三金

开栏的话

在洛杉矶奥运周期,一批体坛新人正加速迈向世界舞台。本版今起推出“体坛新力量”栏目,聚焦那些赛场表现亮眼的新星,讲述他们以拼搏书写成长、用汗水浇灌梦想的故事。

从被「托举」到「托举」别人

本报记者 李硕

成功举起183公斤杠铃后,何岳基(见下图,闫思齐摄)紧握双拳大吼一声。在5月举办的举重亚锦赛男子65公斤级赛事中,何岳基凭借抓举146公斤、挺举183公斤、总成绩329公斤包揽3枚金牌,刷新挺举与总成绩两项世界纪录。谈及此番突破,何岳基格外冷静:“对成绩没有特别意外,这是赛前既定目标。其实发挥没达预期,抓举150公斤试举失利了。”

何岳基2002年生于海南白沙黎族自治县。10岁时体校到校选材,他一口气做完50多个俯卧撑;13岁入选省队,2020年打破全国抓举纪录后跻身国家队。然而,早上升势迅猛的他其实是一名“偏科选手”:抓举实力突出,挺举相对薄弱,比赛时无法发挥全部水准。2025年,他在世锦赛男子71公斤级刷新抓举世界纪录,却在十五运会男子67公斤级挺举3次试举全部失利、无缘奖牌。这场失利给他泼了冷水,也让他认清自身短板。

何岳基上举重的缘由十分简单:“用有限的身体展现更强大的力量,感觉很奇妙。”常年的训练,举重带给他的不只是强健的体魄:“不断挑战极限的过程教会我直面难题,逐个攻克。”

2025年底国家队冬训期间,两届奥运冠军石智勇出任他的主管教练,师徒二人专攻挺举技术。石智勇问:“你清楚自己是怎么举起180公斤的吗?”何岳基坦言:“稀里糊涂就举起来了。”石智勇由此发觉,何岳基短板不在力量与基础技术,而缺少对动作的精准感知。随后石智勇从两方面着手:一是心理疏导,依托自身大赛经验帮他稳定赛场心态;二是优化技术,纠正他过往翻铃不收腿、起铃仓促的旧习惯,叮嘱其翻铃后小幅收腿、稳住杠铃在肩0.5至1秒,摸清杠铃轨迹再预蹲发力。何岳基领悟迅速,成效显著,全锦赛、亚锦赛5次挺举试举全部成功。他感慨:“以往训练能突破180公斤,比赛时却只能170公斤出头,现在把举重时的每一处细节细化,一点点抠动作,才真切体会到细节决定成败。”除了专注训练,他也会和队友分享自己总结出的经验、赛场为队友加油,渐渐地,他从被团队“托举”,成长为能够“托举”别人的人。

由于国际举联对洛杉矶奥运会举重项目进行级别调整,选手不但需要调整级别,项目竞争也越发激烈。何岳基希望通过自己在训练和比赛中的表现提振全队的士气。谈起接下来的计划,何岳基说:“接连两站150公斤抓举失败,动作变乱,是我重点攻克的问题。”石智勇对他充满信心:“迈过这个坎,保持好原有状态、节奏感、成功率,他的总成绩还有提升空间。”

从海南一名“想去练体育”的小学生,到迈上国际赛场,何岳基已迎来蜕变。他不仅对今年的亚运会和世锦赛充满期待,参加2028年的洛杉矶奥运会更是他的梦想:“想要站在奥运会的最高领奖台上!”(闫思齐参与采访)



参赛总人数有望创历史新高 第十三届亚洲体操锦标赛将举行

本报北京6月3日电(记者陶相安)第十三届亚洲体操锦标赛和第十九届亚洲青年体操锦标赛新闻发布会日前举行。据组委会统计,本届赛事参赛国家及地区数量和参赛总人数均有望创亚洲体操锦标赛历史新高。

本届赛事将在贵州遵义分两个阶段进行。6月18日至21日将进行男子项目成年组和青年组比赛;6月25日至28日将进行女子项目成年组和青年组比赛。中国体操队将派出24名选手参赛。成年组中,中国队派出张博恒、杨皓楠、张清颖、柯沁沁等12名选手;青年组方面,杨兰斌、龙厚诚、钟轩、谢谷英等12人入选。“希望能在家门口取得优异成绩。”首次参加亚锦赛的张博恒说。

赛事以“韵动无界”为口号;赛徽以中国书法写意笔触为载体,其外形勾勒出一位腾空飞跃、身姿舒展的体操运动员形象;吉祥物“遵义三宝”分别以遵义辣椒、生态茶叶和酱香白酒为创意来源;奖牌的灵感则源自明代玉石器“白玉透雕龙凤纹鸡心佩”,奖牌外圈采用“莫比乌斯环”拓扑结构,象征着“永无止境”。

全国老健会健身球操交流活动开幕

本报济宁6月3日电(记者王亮)第五届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动日前在山东济宁开幕。共有44支代表队、700余名老年选手共赴这场4年一届的体育大会。

中国老年人体育协会相关负责人介绍,健身球操动作舒缓、刚柔并济,将养生健体与艺术美感融为一体,是广受喜爱的群众体育项目。本届赛事规定套路和自编套路两大类,规定套路分男、女组别,自编套路包含集体男子、集体女子和双人3个类别。

本次活动由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会、中国老年人体育协会主办。据悉,活动还延伸基层互动环节,开展健身球操科学健身指导与器材捐赠,并组织参赛人员赴山东曲阜、梁山交流展示。