

全民健身新选择——

山水间跑出健康新风尚

本报记者 顾 宁

春日山野绿意渐浓，越来越多群众走出城市、奔赴山林，用脚步丈量自然，在起伏山径间舒展身心。曾经小众的跑山运动，如今正快速融入大众健身日常，凭借亲近自然、灵活适配、场景丰富等优势，成为全民健身热潮中备受追捧的新选择。从城市近郊步道到名山大川，从周末休闲拉练到特色主题赛事，跑山以多元形态、丰富场景，成为群众健康生活新方式。

在山野间找到运动乐趣

跑山以山地步道、林间小径、郊野绿道、景区山径为主要运动场景，融合跑步与登山，兼具耐力锻炼、户外体验与自然观赏。记者了解到，当前跑山参与人群持续扩容，全龄化、大众化特征愈发明显。各地户外俱乐部、跑团常态化组织轻量跑山活动，短距离、低爬升、安全友好的入门线路最受新手欢迎，不少城市依托山林资源完善步道、标识、补给与应急点位，让市民在家门口就能安全便捷参与山野健身。

“以前总在健身房和城市马路跑步，现在一到周末就约着朋友进山跑，空气好、风景好，运动也更有劲头。”长沙市民陈女士告诉记者，她接触跑山不到

一年，已经打卡了周边多条经典山径，既能锻炼身体，又能缓解工作压力，还能结识志同道合的朋友，健身、解压、社交一举多得。和陈女士一样，不少健身爱好者从路跑、室内健身转向跑山，在山野间找到全新运动乐趣。

跑山成为记录生活新方式

当前国内跑山目的地与特色线路遍地开花，覆盖城市近郊、风景名胜、人文古道、高原秘境等多种类型，适配新手休闲、进阶挑战、专业竞技等不同需求，特色鲜明、选择丰富。

城市近郊亲民线以便捷、安全、低门槛为核心亮点，适合日常健身与家庭参与。最新越野跑人口统计数据显 示，90%的越野跑者年龄集中在22至55岁区间，其中25至44岁为核心参与群体；女性参赛比例显著提升，从原先的约20%增至40%左右。与此同时，越来越多越野跑赛事增设亲子组、青少年组竞赛组别，进一步打破年龄、性别与运动基础壁垒，跑山运动正逐步构建全龄友好、全民可及的全民健身新生态。跑山不仅是一项运动，更成为年轻人放松身心、拓展社交、记录生活的新生活方式。

许多户外爱好者表示，“跑山最大的魅力，在于每一步都有新风景，每一段路都有新体验。”不同于平坦

路跑，山径路况多变、风景常新，可跑可走、快慢自主，不必纠结配速，更注重身心感受，新手从5至10公里轻徒步起步，循序渐进就能逐步进阶，包容性很强。

场地设施完善助力跑山运动发展

据了解，跑山快速走红，既契合大众亲近自然、追求健康的需求，也得益于场地设施完善、赛事供给丰富、安全保障升级。北京京西香巴拉线路依托西山绿道打造，以原生土路、石阶步道、木栈道为主，七成路段被松林覆盖，负氧离子充沛，沿途串联八大处、法海寺等人文点位，既能登高俯瞰城区全景，又能感受古寺禅意，全程起伏适中，是城区市民日常跑山首选。杭州西湖群山线路串联龙井村、九溪十八涧等经典点位，游步道与土路结合，无强穿路段，兼顾风景、人文与运动乐趣，一年四季皆适宜。莫干山赛道成熟完善，路面平缓友好、爬升适中，已落地1个跑山赛训练基地，精心打造10条主题各异的特色赛道，沿途竹林苍翠、茶园连绵，配套服务成熟、安全保障到位。

各地持续优化山径步道、完善标识救援、普及户外安全知识，赛事普遍增设大众组、亲子组、体验组，降低参与门槛。同时“体育+文旅”融合发展，跑山赛事带动景区、民宿、乡村旅游发展，实现健身休闲与地方发展双赢。

图片报道



业余滑雪高手赛“猫跳”

本报讯 日前，由北京市密云区体育局、密云区体育总会主办的第十七届南山业余猫跳滑雪比赛暨双人对抗赛在北京南山滑雪场收官。

南山业余猫跳滑雪比赛是我国民间首个正式的业余猫跳滑雪高水平竞技赛事。历经十七载积淀，已成为推动密云乃至全国滑雪运动普及的重要平台，为人才培养奠定了坚实基础。

本届赛事吸引了全国近60名滑雪爱好者参赛，赛事组别设置兼顾专业性与普及性，青少组科学划分U8、U10、U12、U14四个组别，最小参赛选手年仅5岁，充分展现了滑雪运动在青少年群体中的蓬勃发展态势。赛事设置传统赛与双人对抗赛两大项目，竞赛规则参考国际滑雪联合会自由式竞赛委员会评分标准，结合南山滑雪场场地特点与国内业余选手技术水平量身制定，确保赛事的专业性、公平性与观赏性。

毛昉哲

随着音乐响起，来自山东省烟台市各辖区的健身爱好者齐聚一堂，共同习练健身气功·八段锦。烟台市武术协会健身气功分会会长贺传香通过“吸气、俯身、呼气”的清晰口令，配合每一式的呼吸要点进行详细讲解。数十位“功夫”则跟随指导调整气息，全身心沉浸在习练中。许多商场顾客在驻足观看后悄然加入练功行列，一同舒展筋骨、静心调息。“这场大集真是赶值了！”活动结束后，在场群众纷纷称赞。

近日，山东烟台一场“2026年迎春尚武大集”，让群众在年味中感受传统体育的魅力，健身气功成为大集上的一大亮点。

近年来，以八段锦为代表的健身气功逐渐成为家喻户晓的健身项目。这套传承千年的养生功法动作舒展柔和，呼吸深长匀细，既能调和气血、强健体魄，又蕴含刚柔相济、形神兼修的

为保障赛事执裁专业度，本届赛事特邀2022北京冬奥会自由式滑雪雪上技巧项目中国女子唯一参赛选手、前国家队队员李楠担任裁判长，前国家队队员王金、关子妍及自由式滑雪雪上技巧一级运动员邵筠涵共同执裁。专业的裁判团队、激烈的赛场比拼，吸引了众多滑雪爱好者到场观赛助威，赛场内外氛围热烈，进一步激发了群众参与热情。

此次赛事进一步丰富了区域冰雪体育赛事供给，激活了冰雪运动发展活力，挖掘和培养了更多冰雪运动人才，推动冰雪运动普及与提升，让冰雪运动成为密云全民健身的重要组成部分，为促进区域体育事业高质量发展注入新动能。

（顾 宁）

养生智慧。尽管普及范围广泛，众多习练者却把握不准吐纳要点，未能取得相应的锻炼效果。为此，烟台市在“2026年迎春尚武大集”特别设置了“八段锦呼吸专场”，由贺传香示范，领学“八段锦呼吸配合法”。

除健身气功外，武术、太极拳、舞龙舞狮等项目也轮番亮相“迎春尚武大集”。烟台市武术协会相关负责人表示，将体育活动以大集的形式呈现，是践行全民健身国家战略、弘扬中华优秀传统文化的创新之举，广大群众既能在喜庆的氛围中感受浓厚的年味，又能深入领略健身气功运动的精华，体会其博大精深。

本次活动由烟台市体育局主办，烟台市武术运动协会、芝罘区体育发展中心联合承办。

广东顺德均安女篮——

50余年的坚守与传承

张博宸

广东顺德均安女篮，一支在篮球领域内崭露头角的团队。她们以精湛的技艺和坚韧不拔的精神，展现出了女性特有的力量与魅力。特别在去年的十五运会群众赛事活动女子篮球五人制的决赛中，均安女篮共6名队员先后帮助广东队夺得A组冠军和B组亚军，让这支成立于1976年的篮球队的故事被更多人知晓。

在刚刚结束的中国香港女子甲级篮球联赛中，均安女篮84比63大胜康仁福建女篮，球队教练欧阳红粉和球队创始人何信夫讲述了均安女篮50余年的坚守与传承。

上世纪70年代，均安镇篮球氛围浓厚，但彼时镇里只有男篮，尚无女篮。时任星槎小学体育教师的何信夫从田径队中挑选了10名女队员，组建了均安女篮，球队的发展历程由此开启。

建队初期，条件十分艰苦，没有专业场地，只能用一块由木板钉成的简陋篮球架当成投篮训练，“半路出家”的篮球队教练何信夫在自学技战术后，骑自行车到江门体校观摩专业队训练，再寻求专业人士指导。“最早几批队员，晚上集合训练都要看哪个村当天有电又有场地。可贵的是，大家就凭着这股热爱的劲头扛过了环境简陋、条件艰苦、缺少经费的阶段。到1982年，球队代表佛山参加广东省女子农民篮球赛并夺冠，这一荣誉激励球队继续前进。”

1984年，均安女篮首夺全国农民“丰收杯”篮球赛女子组冠

全民健身志愿服务优秀案例

2025年10月16日，由国家体育总局群体司组织开展的2025全民健身志愿服务优秀案例征集入选名单公布。本次征集累计收到申报案例338个，经过3个多月的征集与评审，最终遴选出30个兼具创新性、实效性、示范性的优秀案例，集中展现了近年来我国全民健身志愿服务工作在服务模式创新与基层实践深化方面取得的显著成效。



主办方供图

扎根边疆传温暖 志愿服务显担当

本报记者 冯 蕾

青河县“蒲公英”志愿服务由新疆维吾尔自治区阿勒泰地区青河县“蒲公英”文化和旅游志愿服务队牵头实施，自2019年起持续开展至2025年，每年开展志愿服务不少于20场次，用坚守与奉献为边疆群众送去温暖与活力。

志愿服务队由青河县社会体育指导员、非物质文化遗产传承人及有一定专业技能的退休人员组成，精准聚焦青河县居民和农牧民需求，扎根县城5镇3乡，以推动边疆全民健身事业发展为核心使命。目前团队共有57名成员，常年奔走在职区毡房、乡村广场和社区街道，成为传递健身理念、弘扬地域文化的“播火者”。

结合青河县多民族聚居特点，服务队将全民健身与地域文化深度融合，创新推出“骨干培训+辐射带动”模式，培养社会体育指导员，组建7支广场舞队、2支太极拳队及多支足球队，助力青河县成功获得全国县域足球典型。2022年，服务队推出“菜单式、订单式”服务，通过“晚间课堂”错峰开展广场舞、健身操舞等项目，贴合农牧民劳作规律，全年带动超300人次参与健身。

依托阿勒泰“千里画廊”文旅

资源，服务队打造了一系列特色体育赛事。2022年“环青格里”马拉松健康跑串联草原河谷，吸引700余名群众参与；“福闽杯”“青格里杯”羽毛球赛为全疆选手提供切磋平台；依托狼山国际滑雪场承办冰雪赛事，带动上千名群众体验冰雪运动乐趣。同时，将非遗与传统体育结合，“马上拾银”“马上角力”等项目展现马背文化的魅力，每年吸引超千名农牧民参与。

截至2025年，服务队累计开展志愿服务110余场次，组织群众性体育活动涵盖足球、篮球、赛马等多个项目，参与达1.3万人次，受益群众超6万人次。根据青河县地方特色创编的广场舞《沙棘红了》，以沙棘种植为题材，融入农牧民劳作姿态，2025年获阿勒泰地区第八届广场舞大赛第一名及自治区“最佳创编奖”；广场舞《让幸福飞起来》则展现边疆群众昂扬风貌，成为全民健身风采展示的保留曲目。

未来，青河县将深化“志愿服务+”融合模式，建立标准化服务流程，通过岗前实训等方式提升志愿者水平，持续开展贴近群众生活、彰显区域特色的志愿服务，让“蒲公英”的温暖与力量在边疆持续传递。