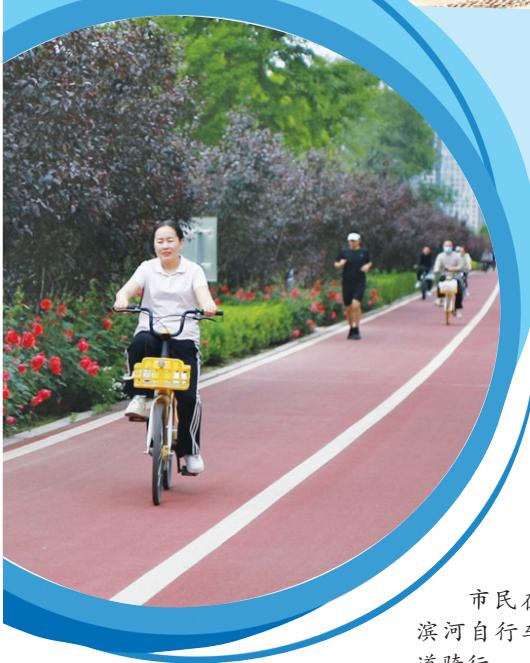


走，到家门口健身去



市民在公园健身



市民在滨河自行车道骑行

场地很多

清晨6时，市民赵凯从丽华海景苑小区出来，步行8分钟，迈入迎泽公园东门，沿着塑胶步道慢跑5公里。他说：“我喜欢在公园跑步，环境好，景色美，运动过程是一种享受。”

对于很多市民而言，公园是健身的首选去处。太原的公园数量多，和谐公园、双塔公园、和平公园、滨河体育公园等遍布东西南北。无论住在哪里，几乎都能“抬脚入园”。

晚上7时，市民侯杰从东昇佳园小区走到附近的篮球场，不到5分钟。他每周至少3天与朋友们在此打球。市区有很多这样免费开放的户外球场，还有专业的室内场馆，可满足人们对于羽毛球、网球、乒乓球、篮球、足球、匹克球等球类运动的场地需求。

对于66岁的樊梅菊来说，楼下的健身角最适合她。她所在的太白大院小区，完成老旧小区改造后增添了健身器材，很多与她一样的老人，养成了早晚坚持锻炼的习惯。大家聚在健身角，一边锻炼，一边聊天，还拉近了邻里关系。

不少市民有同感：家门口就能实现的“健身自由”，怎能不爱上了体育运动。



体育赛事多，运动氛围浓；公园、场馆遍布，处处可健身；专业指导员来到居民身边，传授科学健身。在太原，即便炎炎夏日，依然充满“动感”。“去哪儿健身”“如何健身”已不是问题，只要你愿意，家门口就能享受运动的快乐。

氛围浓厚

晚上8时，滨河体育中心的羽毛球馆内，回荡着密集的“砰砰”击球声。

市民刘若涵灵活走位，与朋友打着球。“下班后，我们都要过来打会儿球，很解压。”她说：“大家的运动热情真高，每天来的人很多，晚一点就没位置了。”太原的健身氛围浓，这一点有目共睹。太原马拉松赛、太原汾河龙舟公开赛、环太原公路自行车赛、世界乒乓球职业大联盟(WTT)常规挑战赛、2025中国网球巡回赛太原公开赛等赛事，一个接一个，规格都很高，成为太原体育的亮丽名片，也点燃了市民的健身热情。

当下，体重管理“火”了，人们的健康观念也随之增强。不少人经历过：身体不适，去看医生后，被叮嘱“平时要多运动。”在中小学校，“每天一节体育课”成为常态，体教融合逐步形成，健康第一的教育理念帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质。

居民在体育公园慢跑，开启元气满满的一天；傍晚，篮球场上，年轻人快攻投篮，组队竞技；夜晚，羽毛球馆、网球馆击球声、呐喊声此起彼伏。一年四季，从早到晚，城市都充满了“运动气息”。

有人指导

“双手托天理三焦，左右开弓似射雕……”玉园南社区活动室内，63岁的吕省军带领居民们练习八段锦。老吕已退休，现在的身份是社会体育指导员。他本身热爱体育，考取了国家体育总局颁发的三级社会体育指导员证书，不仅擅长八段锦、太极拳等传统健身功法，还精通广场舞编排、健身操教学及器械健身指导。

他感慨道：“大家的健身热情高涨，不过，任何运动，都要遵循安全第一的原则。否则，效果会打折扣，甚至会受伤。我要做的，就是教给大家如何科学健身。”“大家一定要注意，手要抬平、脚要伸出去，这样不仅动作优美，而且不会造成身体的不适。”54岁的张利琴，同样持有三级社会体育指导员证书，每周二会来到朝阳街社区，教居民健身。她眼见越来越多的人动起来，并养成了习惯，心里很高兴，“跟我学八段锦的居民，来了一拨又一拨，有老人也有年轻人。”

这样的社会体育指导员，全市现有18732名，每千人拥有3.43名。他们利用自己的经验与优势，为不同群体制订适合的“运动处方”。

成为时尚

傍晚，市民陈娜与朋友来到汾河景区的山西体育中心附近，坐上一艘皮划艇，在水面上奋力挥桨。微风拂面，两岸亮起璀璨灯光，她感觉惬意无比。

同一时刻，在吾悦广场的攀岩区，市民刘涛神情专注，脚尖踩着不规则的“岩块”，全身肌肉发力，一步步向上攀爬。如今，健身已不局限于跑步、游泳、骑行等常规项目，飞盘、射箭、击剑等新潮运动，也逐渐走入市民生活，全民健身日趋呈现多元化、个性化、时尚化的新特点。

对于年轻人而言，健身也从增强体魄，延伸成社交的新方式。穿上骑行服、戴上码表、扣上头盔，28岁的侯珊珊是一名骑行爱好者，每天上下班她都会骑行回家，来回15公里的路程对于她来说，只是热身。晚上，她时常约上三五好友，与风为伴，再享受1个多小时的自由骑行。运动健身的同时，也释放了压力。她笑着说：“我其实很‘社恐’，但是在骑行中朋友们都说我是‘社牛’，骑行让我看到了不一样的自己。”

还有人，喜欢“跟着赛事去旅行”。市民刘杰酷爱跑步，不仅连续多次参加太原马拉松赛，还经常去外地，参赛之余来场City walk。与他一样，用运动健身为生活“加料”，正成为许多人眼中的新时尚。

健身有场地，有氛围，也有人教，如今越来越多的人迈开腿、动起来。市政府新闻办最近举办的一场新闻发布会上透露：当前，全市国民体质监测合格率达91.8%，超过全国、全省平均水平。这是坚持健身带来的好处之一。

记者 李涛 文/摄



市民在家门口的篮球场打球