



集宁区新时代社区党群服务中心里，运动氛围浓厚。本报记者郭小燕摄

“全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”——在第十二届全国运动会即将开幕之际，习近平会见全国体育先进单位和先进个人代表等时强调。

□本报记者 张丽娟

清晨，当阳光透过晨雾，变得耀眼起来，刚刚在体育场完成晨跑的许一擦了把汗，收好装备，转身汇入上班的人流；上午十时，市游泳馆内水花翻涌，放暑假的孙浩畅快地游完了1000米，从

池边探出头来，大口换气；傍晚，集宁区中心广场上乐曲飞扬，李菊带着姐妹们跳起广场舞，裙摆摇曳间，是一天中最放松惬意的时光。

不同时段，不同方式，同样的运动

热情，在乌兰察布这座城市的街头巷尾悄然流淌。而当我们将目光从个体的运动瞬间拉向更广阔的视野，会发现这份热情的背后，有一张日益完善的全民健身网络在支撑。



每一次举起，
都是对生活的热爱

“有没有”到“好不好”：健身设施织密幸福网

数据显示，2026年上半年，全市体育场地总面积达518.43万平方米，人均体育场地面积3.33平方米，三级公共体育设施实现全覆盖。数字是抽象的，但数字背后的图景是具体的——当健身场地从“有没有”迈向“好不好”，当运动习惯从“偶尔为之”变成“每日必修”，全民健身便不再只是一句口号，而是百姓日常生活的幸福注脚。

走进集宁区新时代社区党群服务中心，宽敞明亮的活动室里，跑步机、椭圆机、力量训练器等健身器材一应俱全。今年3月，市级相关部门为这里配

建了价值50万元的室内健身器材，让群众在家门口就能享受高质量的健身服务。“我每天早上都来打球，已经坚持了三年。这里设施齐备，环境舒心。”小区居民王姐一边在崭新的拉伸器上热身，一边笑着说。

在卓资山镇福祥社区广场，老年健身驿站设在遮阳伞下，坐蹬器、扭腰器、压腿按摩器等适老健身器材环绕排开。每天清晨和傍晚，老人们三三两两来到这里，一边活动筋骨，一边唠着家常。

同样的场景，也发生在兴和县。在旗县配建老年健身驿站，不仅能有效破

解“去哪儿健身”的难题，也让更多老年人从“被动养老”走向“主动健康”。

不仅如此，全市21个乒乓球场地配建任务正加快推进，重点聚焦老旧小区和居民聚居区，兼顾老年人、青少年健身需求，努力让不同年龄段的市民都能找到属于自己的运动空间。

健身设施日益完善，解决的是“能健身”的基础条件。而要让群众真正“愿健身”“爱健身”，还需要更多维度的发力——举办群众身边的赛事活动，正是激发运动热情、检验健身成果的重要突破口。

赛事为媒：晒出一座城市的幸福答卷

6月14日，2026兰格格乌兰察布马拉松鸣笛开跑。来自全国各地（含港澳台）的10644名跑者如潮水般涌出起点，在“草原避暑之都”的夏日晨光中展开角逐。

这场万人参与的赛事，考验的不仅是跑者的耐力，更是城市办赛的“软实力”。赛事筹备期间，市文旅体局牵头编制总体工作方案，构建起规范高效的赛事运行体系。赛道沿线布设42个固定医疗点位、30组流动救护力量；公安、交管、消防、城管等部门协同作战，远端分流、分段封路、无人机空中

巡查……全程守住安全底线。绿色办赛的细节令人印象深刻——在23公里补给点推广硅胶折叠杯，纸杯使用量同比减少六成。“跑一场马，不仅要刷PB（个人最好成绩），更要留下绿水青山。”一位跑者在社交媒体上这样写道。

赛事效应远不止于赛道。市文旅体局联合市农牧局、市商务局推出“票根当钱花”惠民活动，跑者凭票根可在景区、餐饮、住宿等场景享受专属优惠。“跑一场马，游一座城”，一场马拉松将体育流量转化为文旅消费增量，成为

展示城市形象、拉动消费、惠及全民的综合性平台。

同时，蒙超联赛7个主场比赛圆满举办。为保障赛事顺利进行，乌兰察布市体育场进行了全面修缮升级，音响设备更新换代，公共区域彻底检修，场地保障团队开展了多轮全流程实战演练。力求为球员和观众提供专业、安全的赛场环境，让每一场比赛都成为城市的节日。

如果说赛事活动是点燃全民健身热情的“火花”，那么场地开放时间的调整、服务细节的优化，则是保障这份热情持续燃烧的“燃料”。



把汗水留给清晨，
把活力留给一天

从“8时”到“6时”：细节服务提升幸福指数

全民健身，说起来简单，做起来却要落到每一个细节里。今年6月，有市民反映体育场早8时开门，不少上班族和中老年人只能在马路边锻炼，存在安全隐患。

群众有所呼，政府有所应。市文旅体局迅速响应，充分吸纳群众建议，结

合场馆运维条件，将体育场晨间开放时间由8时提前至6时，同时安排工作人员开展晨间安全检查、场地保洁，保障群众安全锻炼。

“以前在马路边跑，车来车往不放心。现在体育场6时就开门，跑得舒心又安心。”喜欢晨跑的群众听说体育场

提前开放的消息，连声说“这事办到心坎上了”。

从“8时开门”到“6时开放”，两个小时的调整是服务理念从“方便管理”向“方便群众”的深刻转变。而服务理念的落脚点，终究是人——那么谁来把科学的健身方法送到群众身边？

幸福就在身边：8256名指导员扎根基层

场地有了，器材齐了，赛事热了，服务细了，如何让群众科学健身、避免运动损伤？乌兰察布的回答是：专业的人就在群众身边。

4月1日，化德县人民广场，太极拳、健身气功展演吸引众多群众驻足。展演结束后，由专业教练和社会体育指导员组成的志愿服务团队现场“开课”，手把手纠正动作、讲解呼吸要领。太极拳爱好者，也是社会体育指导员的林晓兰说：“我们每期都组织培训，希望把太极文化传承下去。”

这样的场景，如今在乌兰察布城乡已成常态。晨光暮色中，全市200多个健身辅导站，串起全民健身的活力网络；8256名各级社会体育指导员，以

4.0‰的配比，将科学健身的种子播撒在街巷村舍。三大球、健身跑、广场舞等晨晚练项目丰富多元，集宁区马莲渠乡健身辅导站主打村舞展演，兴和县城关镇举办趣味运动竞赛，化德县太平社区开展乒乓球比赛……正是这些量身定制的特色活动让群众从“旁观者”变成了“参与者”。

扎根基层，服务群众，社会体育指导员以专业与热忱，点燃运动激情，传授正确方法，让越来越多的人不仅“想锻炼”，更懂得“会锻炼”。这支队伍，正成为全民健身公共服务体系中最活跃的“末梢神经”。

全民健身厚植沃土，竞技场上自然开花。在自治区第十六届运动会群众

组比赛中，乌兰察布市健身气功代表队易筋经项目获第三名、五禽戏获第二名、八段锦获第一名；太极拳代表队获得“八法五步”第四名。

成绩背后是扎实的训练体系。市健身气功协会会长李雪梅身兼多家辅导站负责人，她说：“各地辅导站涵盖八段锦、五禽戏和太极拳等多种项目，正吸引越来越多的人参与。”“传帮带”的队伍不断壮大，全民健身的群众基础日益坚实。

全民健身，关乎人民幸福，关乎民族未来。当越来越多人能健身、愿健身、爱健身，健康中国的底色就更加鲜亮，人民群众的获得感就更加充沛。在乌兰察布，全民健身正在成为这座城市最动人的“幸福标配”。



运动不是挑战，
而是一种生活方式



舞动身体，
释放更好的自己

当全民健身成为『幸福标配』