

## TANEU 天府新视界

“约火锅?”“这周备赛,下周六放纵日再说。”这样的对话在四川人之间越来越常见。从前约饭看工作档期,现在得先对齐训练计划,午休撸铁、夜跑绿道、周末打卡体能赛,朋友圈里的完赛奖牌、跑步轨迹占了半屏。有人调侃,现在人人都在“备战奥运”。

今年8月8日是我国第18个“全民健身日”,距2008年北京奥运会开幕正好18年。18年前,泸州小伙邹凯在北京拿下三枚体操金牌,全川人守着电视呐喊;如今,更多四川人走上了自己的“赛场”,体育从屏幕里走进了日常。



成都市民在公园里玩飞盘。

四川人的健身方式,逐渐变得多元。早年锻炼就是院坝石锁、公园太极、小区坝坝舞,目的就是为了舒展筋骨。后来健身房开进商圈,目标也直白,减脂、增肌,有氧和力量训练泾渭分明,健身更像一项有明确指标的“任务”。

这几年风向变了。单一训练满足不了需求,攀岩、匹克球、腰旗橄榄球、综合体能赛,新兴项目接连落地四川。8月1日至2日举行的HYROX全球健身跑系列赛事成都站,是该赛事中国西部首站,上千名参赛者挤满场馆,单人组冲成绩,双人组打配合,接力组拼协作,不管有没有专业基础,站到起点就有自己的目标。

支撑这份热度的是随处可见的运动空间。成都绕城绿道串起上百个运动节点,社区“15分钟健身角”配齐器材,商圈24小时健身房随到随练。不用特意规划行程,下班顺路、下楼遛弯就能开练,健身从“特意安排”变成了生活习惯。

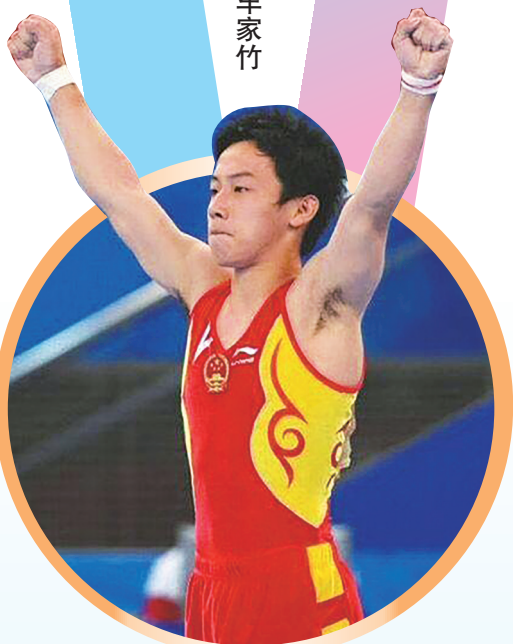
为什么越来越多人主动“找累受”?最直接的动因是健康。四川人爱吃重口味食物,火锅、串串、江湖菜轮着来,再加上久坐熬夜的职场常态,不少人30岁出头,体检报告就亮起红灯。运动从“休闲消遣”变成了“身体修复”,比起看病吃药,跑几公里出一身汗,成本低得多。

更深层的需求,是在运动中找一份确定性。生活里变数太多,付出未必有对等回报。但健身最公平:多跑一公里,多举一组重量,身体一定会给出反馈。配速、力量这些可量化、肉眼可见的进步,成了很多人对抗不确定性的锚点,练出的耐力和精气神,是握在自己手里的底气。

还有一份藏在汗水里的归属

## 当「备战奥运」走进四川人的日常

□车家竹



奥运五金王邹凯

感。一场正式赛事,有号码布、计时系统,冲线有欢呼,完赛有奖牌,普通人也能体验一次“主角感”。不少人组队参赛,练崩了互相打气,完赛了一起吃顿放纵餐。成都大大小小的跑团、骑行队、飞盘局,靠的就是这份同好陪伴,比独自硬撑容易坚持得多。



今年5月在成都东安湖举办的2026年全国艺术体操锦标赛。



成都市民体验射箭运动。



2026中国·成都天府绿道自行车赛在成都东部新区三岔湖举行。

图据川观新闻

### 2

### 每个人都有自己的「赛场」

热潮之下,也有人跑偏了方向。

有人为了刷新PB(个人最好成绩),膝盖发疼还硬撑提速;有人刚接触体能赛,动作变形也要冲完成数量;还有人为了朋友圈步数排行,一天暴走几万步,磨出膝关节积液。本来是为了养身体才运动,反倒因为急于求成伤了身,本末倒置。

更隐蔽的是,健身慢慢异化为了新的KPI。运动手表的每日闭环、打卡软件的连续天数、社群里的成绩排名,本该是辅助工具,却渐渐成了套在身上的枷锁。漏练一天就愧疚,进步慢了就自我否定,本来想放松身心,反倒添了新焦虑。网上遍地“三天速成马甲线”的教程,却忽略了每个人的身体素质天差地别。

“全民健身日”让体育融入了普通人的

日常。很长一段时间里,说起体育,大家想到的都是金牌、纪录、专业运动员。但现在不一样了,每个人都有自己的“赛场”。

前不久国务院印发的《全民健身计划(2026—2030年)》提出,到2030年全国经常参加体育锻炼的人数比例要达40%左右。在四川,大运会、世运会留下的场馆陆续向公众开放,“15分钟健身圈”越织越密,川籍奥运冠军也走到线下带动大众运动。18年前北京奥运圣火点燃的热情,正以更接地气的方式延续。

“人人备战奥运”终究是句玩笑。我们真正要面对的,从来不是某一场正式比赛,而是漫长的日常生活。运动没有标准答案。选一项自己喜欢的,舒服地动起来,就够了。

据“天府新视界”微信公众号  
除署名外图据新华社客户端