

从够用到好用，全民健身解锁新场景

本报记者 吕丽陶阳许蔚冰田甜

热点关注

引子

出门去哪儿锻炼？距离远不远、场地适不适合？全民健身，看似群众日常运动的小事，实则关乎城市治理、全民健康。国务院近日印发《全民健身计划（2026—2030年）》，为未来5年全民健身发展布局。其中，“进一步加强群众身边健身场地设施建设”被列为十大重点任务之一，推动解决群众健身“地点远、场地少、适配差”的现实难题。

我省健身场地建设情况如何？新版全民健身计划如何精准落地？本报记者深入街巷社区、走访职能部门、对话行业专家，结合省内各地实践，全方位探寻健身场地提质升级路径及适配不同人群的健身方案，推动宏观政策红利转化为市民触手可及的民生福祉。

直击现场——

找个健身的地方难不难？

立秋过后，暑气渐消，我省各地群众纷纷走出家门，奔赴晚风里的运动场。

“今天配速不错，家门口就有设施齐全的健身场地，幸福！”在沈阳中山公园的智慧步道上，刚跑完5公里的何勇说。中山公园是沈阳市5座智慧体育公园之一，园内配备常规力量健身器械、智能健身步道等设施，打太极、踢毽、健走的市民各自享受运动的快乐。

在大连马栏河运动公园，水岸两侧热闹非凡。塑胶跑道上，夜跑者脚步轻快；观景台上，广场舞者舒展身姿；健身器材区，拉伸、压腿的市民悠然惬意；水面上，常常有划艇者奋楫前行。

从专业体育场馆到公园绿地、城市商圈、校园操场、乡村广场，我省处处可见运动的身影。根据2025年辽宁省体育场地统计调查数据，全省体育场地数量为95504个，体育场地面积1.17亿平方米，人均体育场地面积2.83平方米。

“十四五”期间，省内各地健身场地供给均有大幅增长且各具特色。截至2025年底，沈阳市健身路径总量达7万件(个)以上，建成智慧体育公园6个；大连市人均体育场地面积达到3.28平方米，在省内持续保持领先；本溪市建成“三大球”场地955个；阜新市建设大型、小型体育公园5个；丹东市全民健身场地设施社区比例达100%……全省城市“15分钟健身圈”已基本形成。

场地多、设施全，群众健身热情高。东北毽球联盟负责人胜胜权介绍，沈阳市仅常年稳定参与毽球运动的群众就近10万人。沈阳、大连两市，经常参加体育锻炼的人数比例稳定在50%以上的较高水平。

然而，记者采访中发现，虽然健身场地不难找，但在“好用”“善用”方面仍存在不足。公园、社区等开放式



大连在百年商街——青泥洼步行街建多功能运动场、跑道及亲子互动空间，免费对市民开放。 本报记者 吕丽 摄

健身区域，不同年龄段人群挤占一片场地相互干扰，场地适配性不足、科学指导覆盖不均、节假日场地供需紧张等短板表明，健身场地需要从“有没有”向“好不好”“适不适合”深度转型。

破题之路——

健身场地提质“出口”在哪儿？

居民家门口的健身条件，是城市宜居度与公共服务温度的直观体现。新版全民健身计划明确路径：深耕社区“小而美”，盘活城市“金角银边”、推进公共资源共享等，我省多地率先探索。

沈阳市持续推进“出门就健身”体育惠民工程，推动“15分钟健身圈”向10分钟提质升级，每年新增器材不少于1500件，重点倾斜老旧小区、农村薄弱区域。

4月25日，升级改造后的大连青泥洼步行街开街，在寸土寸金的区域里建设多功能运动场，涵盖足球场、篮球场及约600米跑道，还有约500平方米亲子互动空间免费开放。“周末逛完街，孩子在亲子互动区玩一玩，我们也能在健身跑道上活动活动，真挺好。”在运动场做拉伸的赵南南说。大商集团营销本部副部长颜廷钰介绍，全天候、全年龄段健身场景与市民日常生活动线融合，“随手健身、就近运动”让百年商街成为城市活力高地。

近日，本溪市望溪体育公园改造工程全线铺开。建设的1块标准篮球场、1块五人制足球场、两块三人制篮球场、1处网球场，外加两处乒乓球活动区让公园“动”起来。“以后学生、上班族再不用专程去球馆了，下楼就能组队打球。”建楼公园广场管理处工作人员介绍，贯穿全园的一体化健身步道总长5000余米，串联湖边、亭台、观景台等景观点位，兼顾平地健身走与山林登山，既能锻炼身体，又让运动过程不单调。

傍晚的阜新玉龙湖环湖步道上人影攒动。市民李桂兰每天晚上都会带着孙子来这里的全龄智慧体育公园锻炼，“以前来公园只能散步，现在分区了，各玩各的，互不干扰。”李桂兰在

老年活动区使用太极揉推轮活动肩关节，小孙子则在软包防护的少年儿童活动区攀爬奔跑。公园划分老年康养、少儿运动、青壮年健身、残障康复四大功能区域，适配不同人群需求。

推进公共资源共享是助力全民健身公共服务体系建设的重要内容。2025年末，大连海洋大学大黑石校区运动场向公众开放，时间为每周五晚6点至晚8点，周六、周日及寒暑假期间每天早上6点至晚上8点，有效弥补该区域公共健身场地不足。家住附近的居民王强说：“以前想踢球得开车去十几公里外的球场，现在能进大学操场运动，真香！”

在我省，69家公共体育场馆落实财政补助，实行免费或低收费开放。沈阳全民健身中心推出日间低价开放、月度特惠、特殊群体减免政策；本溪市体育馆全天面向市民开放，开放时间持续到晚9点，日均接待健身群众4000人次。2025年，大连市12个实施公共体育场馆惠民开放的场馆累计接待健身群众达379万人次，今年上半年接待量达170万人次，实实在在降低大众健身成本。

科学健身——

场地配齐了，怎么练才安全有效？

记者在采访中发现，随着全民健身场馆的普及，健身安全的问题也逐渐显现出来。户外健身器材多按成人尺寸设计，因缺乏科学指导，孩童随意攀爬、摇晃成人力量健身器械，老人盲目超负荷使用高强度器材的情况十分常见，全国多地都出现过未成年人坠落或夹伤的情况。在宁夏银川，一名女童爬上腰部伸展架玩耍，大腿及膝盖以下卡进器材缝隙，消防员切割器材才将其救出；在广东顺德，一名4岁男童手被推拉杆夹住，导致右手无名指第一指节骨头粉碎。

此外，因场地引发小摩擦、健身不当导致拉伤等情况在各地都存在。健身不仅需要硬件的升级，更需要补齐科学指导与安全防护的“软件”短板。

怎么练才科学？新版全民健身计划不仅聚焦场地扩容，更注重精准

适配全民多元化、个性化健身需求。

近日，沈阳市培育基层体育人才系列公益服务活动走进沈北新区正良社区、晨兴社区、蒲城社区及浑南区奥体社区。“阿姨，您这个深蹲膝盖超过脚尖了，重心要往后……”在晨兴社区广场，专业社会体育指导员逐一纠正、精准示范。目前，沈阳已建成20个标准化社会体育指导员服务站，统一配备教学器材、宣传物料、体质测试设备、康复及急救物资标准化健身指导包。在大连，每千人拥有社会体育指导员达到4.5名，显著高于全国平均水平。

“场地是平台，指导不可缺。”大连海洋大学教授、体育部主任王乐认为，健身场地决定运动场景，不同年龄、不同体能的人群应找到适配的健身方式。他从体育学专业角度，针对不同人群给出建议。

老年人健身，安全是第一原则，在跑道上快走是最安全有效的选择，速度以每分钟100到120步为宜，每次30到40分钟；太极拳、八段锦等传统功法能提高平衡能力、降低跌倒风险，运动时心率建议控制在“170减去年龄”左右的水平。

青少年健身优先选择足球、篮球、羽毛球、跳绳等多样化运动，侧重锻炼协调性与敏捷性。12岁以下儿童不适合大重量力量训练和长距离跑步，应以游戏化运动为主，单次运动时长控制在60分钟左右。

女性健身以有氧运动为基础，搭配适度力量训练，每周进行3至5次、单次30至50分钟的快走及慢跑，运动后及时做柔韧拉伸，可搭配瑜伽、普拉提等塑形舒缓项目。运动强度以“能说话、不能唱歌”的中等强度为宜。

“规律运动前的健康评估必不可少。”王乐提醒，40岁以上、长期缺乏运动的人群，在开展中等强度运动前应做一次心电图等心血管相关检查，排除潜在风险。

下班后的一次慢跑、饭后的一段快走、周末的一场球，建设更多场地，最终都要落到群众“找得到、进得去、用得好”的真实体验上。“从够用到好用，新版全民健身计划实施后，会扩容、提升属于每一个辽宁人的运动新场景。”王乐说。

今年和“娜娜”同期放归的还有两头斑海豹。斑海豹“初八”，7月7日信号消失在近俄罗斯海域；斑海豹“丹九”，信号消失在山东庙岛群岛。这些截然不同的迁徙轨迹，丰富了对斑海豹野外习性的认知。

田甲申表示，信标脱落后，不会再为“娜娜”加装追踪设备，后续将依托海上监测、无人机巡查等手段持续关注它的生存状况。他特别提示，“娜娜”在受到关注后，出现少数市民投喂、触碰拍打等不当行为，存在较高安全风险，“人工投喂会削弱斑海豹的自主捕食能力，围堵、追逐容易诱发动物应激反应。面对野生动物，最好的保护就是不干扰。”

今年和“娜娜”同期放归的还有两头斑海豹。斑海豹“初八”，7月7日信号消失在近俄罗斯海域；斑海豹“丹九”，信号消失在山东庙岛群岛。这些截然不同的迁徙轨迹，丰富了对斑海豹野外习性的认知。

田甲申表示，信标脱落后，不会再为“娜娜”加装追踪设备，后续将依托海上监测、无人机巡查等手段持续关注它的生存状况。他特别提示，“娜娜”在受到关注后，出现少数市民投喂、触碰拍打等不当行为，存在较高安全风险，“人工投喂会削弱斑海豹的自主捕食能力，围堵、追逐容易诱发动物应激反应。面对野生动物，最好的保护就是不干扰。”

你未必知道

关键词

目破8万人次

8月20日，大连机场单日旅客吞吐量再次刷新历史纪录，首次突破8万人次，这是今年以来第四次刷新历史纪录。

当日旅客吞吐量8.04万人次，其中国内旅客7.74万人次，国际旅客0.3万人次，刷新了今年8月8日7.97万人次(国内旅客7.63万人次、国际旅客0.34万人次)的历史纪录。截至8月21日，本年度大连机场已有40天旅客吞吐量突破7万人次大关。

今年，大连机场持续优化国内、国际航线布局。国内航线方面，京津冀、长三角核心城市航班供给进一步扩容，北京首都、大兴、上海浦东日均各新增1班，北京日

最高可达17班，上海浦东峰值每日25班。热门旅游城市增幅突出，呼和浩特日均新增3.5班，最多每日6班；成都双流、贵阳、重庆日均各增2班；杭州、石家庄、合肥日均各增1.5班。西安、长沙、乌鲁木齐、西宁等中西部重点城市日均加密1班。厦门、郑州、青岛、济南、昆明等国内众多城市，每周加密航班3至4班。机场新增大理航线，每周执飞4班。国际航线紧扣出境游需求，新开通吉隆坡、雅库茨克、哈巴罗夫斯克、阿纳德尔航线，加密传统国际航线，适配旅游、商务、研学出行。

本报记者 吕丽

阜新优秀学子打卡家乡看变化

本报讯 记者田甜报道 8月18日，阜新市组织开展“青春逐梦·智汇阜新”2026年优秀学子家乡行活动。来自同济大学、吉林大学等全国知名高校的49名阜新籍学子打卡家乡发展新地标。

活动精心规划特色观摩路线，串联产业发展、生态建设、人才保障、文化传承等核心场景，让学子们全方位、立体化感受阜新转型振兴的蓬勃活力。在阜新氟产业开发区，学子们深入园区明晰本地主导产业布局、技术突破及人才需求，真切触摸家乡工业转型升级的强劲脉动。在海州露天矿国家矿山公园，从“工业伤疤”到生态休闲胜地的华丽蝶变，展现了阜新资源型城市绿色转型的坚实成效。随后，学子们实地探访阜新市人才公寓，完备的拎包入住配套设施及全方位的人才安居政策，彰显了阜新引才、留才、育才的满满诚意。活动期间，学子们还走进三沟酒业、辽宁省蒙医医院、查海遗址博物馆，近距离感受本土老字号匠心传承、蒙医药魅力与8000年厚重文脉，深度解锁阜新兼具产业活力、生态颜值与文化底蕴的城市新形象。

此次活动以乡情为纽带、以平台为支撑，有效拉近了在外学子与家乡的距离，吸引更多青春力量返乡扎根、创新创业。

沈阳：消防应急“四件套”送进困难老人家

本报讯 记者姜雪报道 “拽住带子一拉就能铺盖灭火，遇到小火情自己也能处理！”近日，在沈阳市皇姑区三台子街道柳江社区，志愿者走进老年居民家中，现场手把手演示灭火毯、小型灭火器等器材操作步骤。老人们认真听讲、亲手实操，学习居家消防自救技能。看着崭新齐全的消防应急包，居民安巨梅说：“这些专业器材我们平时接触不到也不会用。现在不仅免费送，志愿者还上门教，真遇到危险再也不会手足无措，心里踏实了。”

在沈阳，很多老旧小区楼栋建

设年代久、楼道空间狭窄，部分老年住户家中杂物堆放较多，消防安全隐患相对突出。数据显示，住宅火灾中，60岁以上老年人约占死亡人数的70%，失能、半失能困难家庭避险逃生能力弱，是重点防护群体。

据了解，这项举措是沈阳市2026年“暖心养老护老”民生实事内容，全市将为1万户失能、半失能困难老年人家免费配发消防应急服务包，里面包含小型干粉灭火器、过滤式消防自救呼吸器、阻燃防火毯、应急手电筒等器材，并同步开展应急自救指导服务。

解停车难 鞍山新增550个车位

本报讯 记者崔治报道 老旧小区停车难、车辆乱停放，是困扰居民日常生活的突出民生问题。近日，鞍山市12345政务服务便民热线陆续接到铁西区群众诉求，反映新开街与群建街片区停车位紧缺。为此，鞍山市铁西区在4个老旧小区新增规范停车位550个，有效破解了停车难问题。

新开街与群建街周边老旧小区密集，覆盖铁西区繁荣街道的工焦、公群、三街口、六街口4个社区。此前，片区原有停车位配比不足，叠加新开街市场开业带来的车流增量，停车资源缺口持续扩大。车辆占道停放不仅挤占人行道、扰乱居民正常生活，还多次堵塞消防、应急通道，阻碍救护车、消防车等特种车辆通行，存在重大安全隐患，居民整治诉求十分迫切。

接到群众反馈后，相关部门组织社区工作人员对辖区主次道路、楼前空地、闲置院落等区域开展全方位摸排，精准测量和信息统计，全面梳理可利用空间。

施工改造过程中，街道结合道路宽度、建筑间距、通行需求等实际情况，因地制宜规划垂直式、平行式停车位，合理预留车辆开门、行人通行空间，最大限度盘活闲置路面资源，提升土地利用效率。经过近一个月的精细化施工，停车位改造工程顺利完工，周边居民对整治成果十分满意。

本报讯 记者王卢莎报道 连日来，丹东元宝区对辖区校外托管机构开展拉网式食品安全专项检查，筑牢暑期未成年人校外饮食安全屏障。

元宝区市场监督管理局执法人员采取逐户走访、逐项核验的方式，严格对照食品安全监管标准，核查各托管机构的证照资质、从业人员管理、经营场地条件等内容，督促校外托管机构严格落实食品安全主体责任，规范日常经营管理行为。

针对托管机构不同经营模式，执法人员实施分类监管、靶向检查，切实提升监管精准度。针对已取得餐饮服务许可证、具备自主配餐条件的托管机构，他们重点核

查从业人员健康证明是否齐全有效，检查食品加工全流程关键环节、后厨环境卫生、食材分类存放、餐饮具清洗消毒等现场情况。同时，从严核验食材进货渠道，认真核对索证索票、进货台账等记录，排查清理过期变质、来源不明、不合格食材，全方位规范食材采购、加工制作、成品留样等操作

流程，从操作源头杜绝食品安全隐患。针对无自主后厨、依托外部订餐的托管机构，检查重点聚焦食品源头管控。执法人员逐一核验合作供餐单位的合法经营资质，核查供餐企业证照、食材溯源体系、配送安全规范等关键事项，严把食品准入门槛，确保校外订餐食品来源可查、去向可追、全程可控，从源头防范外购食品安全风险。

斑海豹丢失的小黑匣，藏着哪些秘密？

本报记者 曲琦



戴好了小黑匣，等待放归大海的斑海豹。 本报记者 曲琦 摄

置和环境数据，就像给斑海豹装了个“朋友圈定位”。”田甲申介绍。

自2008年以来，采用这种非侵入式追踪方式，已累计获取70余头斑海豹的野外迁徙数据。这些小黑匣续航长短不一，其中最长时间数据持续工作263天。科研团队会结合信标跟踪结果，在斑海豹潜在活动海域及传统栖息地开展监测。斑海豹每年会经历

褪毛，加上海水浸泡、礁石摩擦，都会增加定位信标脱落的概率。

网红斑海豹“娜娜”的救助放归经历颇具传奇色彩。2024年夏天，年幼的它漂泊至广西北海域，因体弱受伤，当地海洋部门启动应急救助。去年11月，“娜娜”被空运至大连，在科研人员照料下，它的体重从51公斤增长至70公斤，顺利通过野化能力考核后，被放归大海。