

家门口的免费健身场所成了新“社交密码”

一颗小白球将原本疏离的邻里关系“打”成了一家人

“五一”假期,对于长沙市民来说,空气中除了节日的烟火气,更多了清脆的“乒乒乓乓”声。彼时,英国伦敦,2026年世界乒乓球团体锦标赛激战正酣。中国乒乓球队再次展现了王者之师的绝对统治力——男团实现“十二连冠”,女团豪取“七连冠”。

作为长沙“宜居宜业”新高地的湖南湘江新区,正以乒乓球为支点,撬动起全民参与的体育“热现象”。



居民在免费对外开放的体育场馆打乒乓球。

下楼就能“开打”

“以前想打球得跑好远,现在下楼就是专业场地,晚上还有灯光,真的韵味!”在梅溪湖街道阳明山庄社区,60多岁的张焱正与邻居挥拍对垒。

这片近200平方米的空间,曾是无人问津的闲置角落,如今在“国球进社区”项目推动下,蜕变为拥有6张标准台、专业塑胶地面及风雨顶棚的“网红”健身角。

湘江新区在“补短板”这件事上,拿出了“绣花”的功夫。面对空间受限的痛点,新区不搞“大拆大建”,专攻“空间精利用”。在望城坡街道商贸城社区,曾经杂物堆积的杜英路东岸渠道旁空地,如今成了全家老少齐上阵的温馨球场;在黄金园街道金联社区,行政执法局市政设施维护中心出动专业车辆协助平整土地、转运建材,仅用6个工作日就让荒地变球场。

数据是最有力的证明。2024年至2025年,湘江新区连续两年将“国球两进”列为重点民生实事,累计投入660余万元专项资金,高标准新建、改造“国球进社区”“国球进公园”项目31个。如今,“国球两进”项目遍布社区及乡村,真正实现了“健身就在家门口”。

小区里办起“切磋会”

场地有了,人气旺了,如何让居民从“看客”变“主角”?湘江新区的解法是:以赛促健,以球会友。

作为“国球”,这颗小小的白球在新区有着天然的群众基础——从校园课间的水泥球台,到单位工会的活动室,再到公园角落的“露天战场”,乒乓球早已融入几代人的生活中。正是这份深厚的根基,让场地的“物理变化”迅速催生了群众参与的“化学反应”。

在观沙岭街道公园里社区,“悦邻里杯”吸引了从稚气未脱的少儿到精神矍铄的长者同台竞技,男子组决赛上演的“攻防大战”甚至吸引居民自发围成“人墙”观赛。

在洋湖街道金线巷社区,一场历时8天、历经45场激烈角逐的“邻里挥拍”友谊赛,不仅决出了冠军,更打破了现代都市邻里间的“冰墙”,让“陌邻”变“睦邻”。有居民开玩笑说:“以前约饭,现在约球。打一场球,比吃十顿饭都热得快。”

而在望城坡街道润塘社区,这种热情实现了“组织化”的飞跃。5月8日,该社区乒乓球协会正式成立,40余名首批会员在党群服务中心有了属于自己的

“家”。从自发的“野路子”到有章程、有组织的“正规军”,湘江新区的乒乓球运动正朝着常态化、规范化的方向发展。

从“有场地”到“有比赛”,再到“有组织”——湘江新区用一颗小白球,把原本疏离的邻里关系“打”成了一家人。

从“国球热”到“全民热”

如果说社区是全民健身的主阵地,那么校园和乡村则是重要的延伸。湘江新区深谙此道,将“国球热”辐射到了更广阔的领域。

校园资源“敞开门”。2025—2026学年寒假期间,湘江新区76所中小学校体育场馆免费对外开放,几乎每一所学校的开放清单里都包含了乒乓球馆或乒乓球球台。

从博才云时代小学的风雨球场,到长沙市一中金山桥学校的专业乒乓球馆,这些平日里“养在深闺”的校园资源向全社会敞开怀抱,既解决了青少年假期“去哪儿练”的难题,也在无数孩子心中种下了“国球”的种子。

乡村设施“补短板”。在白箬铺镇等乡村地区,“国球进乡村”项目同步推进。一张张标准球台落地田间地头,正一点点抹平城乡体育设施之间的鸿沟,让乡村居民也能享受“家门口的健身自由”。

“国球两进”带来的不仅是乒乓球的热潮,更是全民健身意识的整体升温。如今在湘江新区,约一场乒乓球,已经成为和约饭、约咖啡一样自然的社交方式。

事实上,湘江新区的全民健身版图远不止乒乓球。

据统计,新区已建成102个智慧社区健身中心,覆盖近20个街道,百余个小区,累计服务人次突破850万。除“国球进社区”专属场地外,新区还新建66个室外运动场、150公里健身步道,并利用桥下空间打造4处运动场所,实现了全区237个社区(村)健身设施全覆盖。

而这一切仍在升级。湘江新区宣传部体育处负责人表示:“今年,新区初步预算投入130万元,计划再新建6个高标准室外乒乓球台,持续打造群众身边的健身场所。”

从闲置角落的“微更新”,到邻里关系的“再连接”,再到全民健身网络的“全覆盖”——小白球滚动的轨迹,正是湘江新区以民生“小切口”推动幸福“大提升”的生动注脚。
(湘江新区)

小区里的健身器材你真会用吗

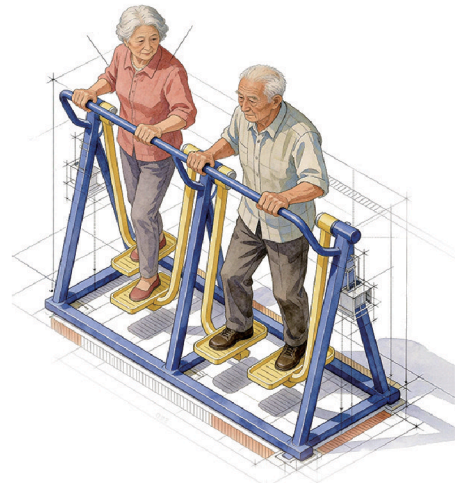
小区里的漫步机、扭腰器、仰卧起坐板等户外健身器材广受市民欢迎,但不少人因使用不当导致拉伤。正确使用这些器材有讲究,掌握科学方法才能练得安全又有效。

有氧与腿部锻炼类:

漫步机:双手握紧扶手,双脚站稳踏板,像散步一样自然前后交替摆动,幅度由小渐大。切记不要扭动腰部或追求两个踏板碰到一起,否则容易拉伤腰背或失去平衡。

错误方式:双腿同方向大幅度摆动(易摔倒)、蹲着练(重心不稳)、手肘靠在扶手上(易扭伤腰)。

正确方式:手扶横杆,两腿交替摆动;结束时慢慢减速,平稳落地;可小角度快频率摆动(锻炼腿部速度力量),也可大角度慢频率摆动(发展腿部耐力),两种方式可交替用于运动前热身。



关节与柔韧类:

扭腰器:双手握紧扶手,身体自然直立站在转盘上,靠腰腹力量左右小幅度扭转下半身。关键在于,上半身要尽量保持不动,否则不仅伤腰,锻炼效果也归零了。

错误方式:扭转幅度太大(易扭伤腰)、松开扶手(易失去重心被甩出去)。

正确方式:双手紧握扶手,双脚踩在踏板圆心中间,微微屈膝屈髋,腰背挺直,腰部发力带动下肢旋转,旋转幅度不用太大。



腰腹力量类:

仰卧起坐板:最常被误解的器械。不要用爆发力猛起,也不建议双手抱头死命掰脖子。正确做法是双手虚扶耳边或交叉抱胸,靠腹部力量缓慢卷起身体,腰椎不好的人慎用。

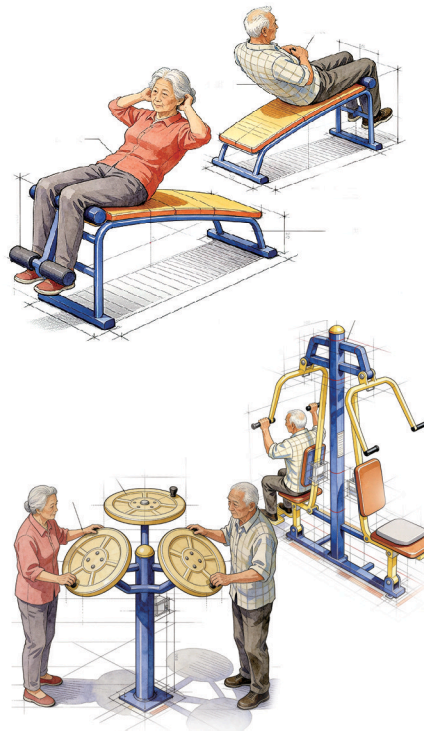
上肢与背部力量类:

双人/三人坐拉训练器:坐稳,双手向上握紧把手,发力向下拉至锁骨位置。发力时呼气,还原时吸气,靠背阔肌发力,不要单纯用手臂死拽。

大转轮(肩关节康复器):站在转轮侧面,手握住把手,顺时针或逆时针慢慢画圆转动。用来改善肩周炎,千万不要用猛力快速转。

错误方式:转太快(易拉伤肩袖,无锻炼效果)。

正确方式:双腿分开,微微屈膝,腰背挺直,双手握把手向相同或相反方向转动,速度适中。可锻炼肩关节,但肩部有伤病者勿自行训练。



通用安全提醒

①热身:先活动手腕脚踝,进行5分钟全身拉伸再开始。②控时:每样器材用5-10分钟就够了,别过度。③缓起慢停:动作要匀速。结束后等器械停稳再下来,防止摔伤。④禁忌:任何器材都不要用爆发力或把身体重量全甩上去,那是毁关节的捷径。⑤这些健身器械按成人标准制作,小朋友需在大人监督下使用。

遗失声明 湖南丘氏冷鲜食品科技有限公司不慎遗失生产许可证,证号:SC11143030110329,声明作废。

注销声明 长沙市开福区金星幼儿园(统一社会信用代码:524301056755945649),经批准拟办理注销登记。请债权人自见报之日起45日内申报债权。联系人:袁媛 15116316996。