

徐州承包你的『多巴胺快乐』

从『村界杯』到体育嘉年华，从免费场馆到口袋公园

本报记者 李小委

8月8日，是我国第18个全民健身日。从清晨的第一缕阳光洒向口袋公园的跑道，到夜晚徐州奥体中心的赛事，全民健身的热潮涌动在城市的每一个角落。

近年来，我市深入贯彻落实全民健身国家战略，通过织密“抬脚就到”的健身圈、激活“人人参与”的赛事热、注入“体医融合”的新动能，努力构建更高水平的全民健身公共服务体系，让运动成为市民健康生活的亮丽底色。



徐州织密“抬脚就到”的健身圈。

场馆惠民 让健身触手可及

8月8日上午9时，家住天山绿洲小区的小孙准时出现在泉山区全民健身中心。换好装备，拿起球拍，他与几位羽毛球搭子开启了一天的“挥拍时刻”。

“每天抽出一个多小时打羽毛球，特别解压，身体轻松。以前我是个小胖子，血脂高还有脂肪肝，坚持打了几年球，现在各项指标都正常了。”小孙擦着汗，脸上洋溢着运动后的畅快。

在泉山区全民健身中心，羽毛球、乒乓球、匹克球等场馆从清晨到夜晚人流不断。当日，徐州奥体中心综合馆、丰县体育馆、沛县体育馆、鼓楼区文体中心等

13家公共体育场馆免费向市民开放。徐州市体育局群众体育科科长郭杰介绍，全市已建成并投入使用的公共体育场馆，特别是享受省级资金补助的大型体育场馆，均向社会免费或低收费开放，核心区免费或低收费开放健身场地面积达30万平方米，年服务人次超180万。

惠民不止于全民健身日。为了让优质体育资源惠及更多群众，在元旦、春节、“五一”、端午节等法定节假日期间，全市公共体育场馆免费或低收费向市民开放，让上班族、学生群体、老年朋友都能找到适合自己的锻炼时段。

织密网络“金角银边”变公园

“看着它从一片空地，变成现在这个漂亮公园，感觉就像自己参与建设一样。”清晨时分，在泉山区明润家园北侧新落成的口袋公园里，刚结束晨跑的陈师傅话语中满是欢喜。这座约3600平方米的“全民健身”主题公园，如今已成为周边数万居民抬脚就到的“公共客厅”。

破解“去哪儿健身”的难题，徐州选择向城市“金角银边”要空间。2025年，全市交出了一份扎实的成绩单：新建体育公园3个、健身步道5.92公里，新建（更新）公共体育设施907处，新建改建群众身边球场231片。为了让市民夜

间也能畅快运动，徐州实施了室外健身设施“点亮工程”，为34片球场加装灯光。郭杰表示，今年上半年全市新建（更新）公共体育设施169处，按照省民生实事任务要求，新建改建85片球场，持续完善足球、篮球、乒乓球等场地设施。

不仅要建得好，还要管得好。针对室外健身器材管护痛点，徐州建立了覆盖全市的第三方巡检服务机制，及时发现和纠正故障隐患，不断提升设施完好率，为人民群众提供更加安全的健身环境。

如今，“10分钟体育健身圈”的网越织越密，运动不再是刻意为之的“奢侈品”，而是融入日常的“必需品”。

赛事纷呈“村界杯”已成现象级品牌

如果说完善的设施是全民健身的“硬件”支撑，丰富多彩的赛事活动则是点燃热情的“软件”核心。在沛县，发轫于乡野的“村界杯”足球赛已成现象级品牌，2026年春节期间“汉韵千年·骁骏争辉”系列赛吸引了800名选手参赛。在铜山，“村BA”从春季“海棠杯”激战至夏夜，乡村球场灯火通明，成为展示新时代农民风采的“主阵地”。

全民健身日，这种全民参与的热情被推向新高度。8月8日启幕的徐州首届“跃动彭城”体育嘉年华，将运动体验与休闲消费无缝衔接，现场不仅设置了汉风传统民俗运动与潮流竞技项目，还融入中考体育公益测评、国民体质监测等便民服务。

夜幕降临，徐州奥体中心激情不

减，“苏超”焦点战在此打响，徐州队坐镇主场迎战劲旅常州队。此外，江苏省青少年冰球（冰壶）俱乐部联赛为冰雪小将提供了竞技舞台；“国潮汉风 舞动彭城”2026徐州市街舞展演优雅开赛，多场体育舞蹈比赛同步火热上演，切实点燃了市民的运动热情。

今年上半年，我市还举办了“全民健身大拜年”新春冰雪嘉年华、体育舞蹈城市公开赛、职工运动会、乡村趣味运动会以及“红红火火过大年”全民健身志愿服务活动等，群众的假日健身生活更加丰富多彩。

群众体育蓬勃发展，离不开科学专业的指导。今年上半年，徐州开展各类全民健身活动281场，为1.4万余名市民提供体质测试和运动指导服务。

体医融合 让运动成为“良药”

全民健身，更需科学健身。在体医融合的探索上，徐州走在了前列。

在去年徐州仁慈医院挂牌徐州体育医院后，今年5月13日，徐州市体育局联合市卫生健康委员会批准成立“徐州市体育医院”并在徐州市中心医院正式挂牌，这标志着徐州在体医融合、服务全民健康方面迈上了新台阶。

“以前只知道运动对身体好，但具体怎么动、动多少才合适，心里没数。”在徐州市体育医院，市民李女士告诉记者，她患有轻度高血压，医生为她开具了个性化的运动处方。徐州市体育医院整合体育科学和临床医学资源，形成了“运动+慢病管理”“运动+青少年姿态管理”“运动+康复”等特色服务模式。

与此同时，徐州积极构建市、县、镇、村四级运动促进健康服务网络。市中医院、沛县沛城镇卫生院等基层医疗卫生机构通过专家评审，成为首批市级运动促进健康中心，让老百姓在家门口就能获得专业的运动健康指导。郭杰表示，今年，我市已推荐7名医疗卫生机构从业人员参加省级运动处方师培训，持续壮大运动处方师队伍，让科学健身理念落地生根。

从场馆免费开放到健身设施“触手可及”，从赛事活动精彩纷呈到科学健身指导送到身边，徐州正用实实在在的举措，将全民健身融入百姓生活，让健康服务惠及千家万户。在这座充满活力的城市里，运动不再是一句口号，而是每天都在发生的鲜活日常。



本报记者 刘冰 摄