

# 奔跑，绘就城市靓丽的风景

## 从北京马拉松看全民健身热潮

新华社北京11月6日电(记者孔祥鑫、李春宇、马晓冬)11月6日7点30分,2022北京马拉松鸣枪起跑,参赛者将天安门广场装点成欢乐的海洋。与41年前创办之初86人的参赛规模相比,如今的北马已经成为跑者的盛大节日。

跨越数十载,诞生于1981年的北马见证了时代变迁,涌动着新时代全民健身的热潮,镌刻下人们不断向前奔跑的理想;踏上新征程,跑步绘就城市的风景,融入人们的生活,大众越发浓厚的“跑马”热情,更是成为我国群众体育蓬勃发展的生动缩影。

### 见证时代变迁

曾经的长跑专业运动员孙英杰是北京马拉松变化的见证者之一。从2003年到2005年,她都是女子组冠军。当年能够完成全马赛事的大众跑者还不多,参赛者多数是专业运动员。而这次北马,她自己开设的跑步俱乐部有近20名学员报名参赛。“相比于作为专业运动员时的专注,现在的我体会到带领更多人参与体育运动的快乐。”孙英杰说。

在有近2000名成员的房山跑团中,有200多人参加了此次北马。“我从2014年开始进行跑步锻炼,几个志同道合的人聚在一起,互相督促、彼此鼓励。”房山跑团团长王琳说,当时只是想带动身边的人一起锻炼,没想到跑团发展到这么大的规模。“参加马拉松赛对于跑者来说是一种仪式,生活需要仪式感,跑步也是如此。”

中国城市马拉松运动从无到有、由弱到强,从高速发展迈向高质量发展,如今已经从专业选手竞技的赛场拓展成大众跑者绽放的舞台。北京马拉松组委会执行主任、中国田径协会副主席兼秘书长于洪臣说,1981年86名参赛选手的星星之火,在过去的几十年,特别是近十余年来,渐成燎原之势,北马引领着中国马拉松运动走出一段波澜壮阔的历程。

今年春天,北京冬奥会让世界看到了新时代中国的新气象。在两届奥运会跆拳道冠军吴静钰看来,北京成为“双奥之城”后,今年的北马更加不同凡响。

“退役后,我参与到全民健身的行列中来,每周都会跑个四五次。在我们这些大众跑者眼中,北马像一场盛宴,令人期待也令人着迷。”吴静钰说,奥林匹克运动的意义是重在参与和挑战自我,马拉松运动就能体现这样的精神和品格。“在‘双奥之城’北京‘跑马’,更能深刻感受到奥林匹克的魅力,更能脚踏实地去感悟奥林匹克格言,践行北京冬奥精神。”

“党的二十大报告提出,广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。”北京市体育局局长赵文说,在以北京马拉松为代表的经典体育赛事的牵引下,北京市的全民健身整体水平位居全国前列;全民健身在满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展方面,扮演着越来越重要的角色。

### 绘就城市风景

“奔跑,为了远方”“因为自律,所以自信”……在位于北京市东城区的龙潭中湖公园塑胶跑道上,一句句这样的话语激励着在此锻炼的市民不断向前奔跑。这座由原北京游乐园改建的区域性综合公园刚落成一年多,便成为北京市民喜爱的打卡地。

作为中关村一家公司跑团的团长,李芸霏一直想把跑步文化和马拉松精神带给跑团的成员。带领大家到北京各大公园和城市地标打卡成为李芸霏组织跑步活动最大的乐趣之一。“我们在奔跑中领略城市的风光,奔跑也成为城市中靓丽的风景。”

李芸霏最常去的地方是奥林匹克森林公园,故宫和景山周边也是他和团友们经常活动的场地。每次探索出新的跑步路线,他总是第一时间跟团友分享。“奔跑是了解一座城市最好的方式。”李芸霏说,“跑步让我们对生活的城市有了更多好感。”

在故宫附近的一家咖啡馆,透过玻璃窗就能看到故宫角楼。这家咖啡馆的老板杨子玉是一位资深跑者,从2009年第一次参加北马至今,已跑过百余场全程马拉松。杨子玉说,她的生活融合了享受长跑的“动”与品尝咖啡的“静”。

“平时经常绕着故宫外的围墙跑,一圈差不多4.2公里,跑10圈刚好是一个全马。”杨子玉说,起初只是有这样一个想法,直到2020年,自己绕故宫跑了第一个“紫禁城马拉松”;跑圈的很多小伙伴知道后特别感兴趣,此后便慢慢形成了一项民间赛事。

在奥林匹克森林公园跑一朵“月季花”,在天坛公园跑一场“吉象跑”,在朝阳公园打卡“小怪兽”……人们在这座城市努力奔跑,也在品味这座城市文化。跑步场地不断增多,跑步设施不断完善,也给跑者带来越来越舒适的跑步体验。

2022年8月,奥森科技智慧跑道正式启用,通过运动监测、运动指导等技术,为跑友提供更具陪伴感和趣味性的运动体验。园区设置了多个电子屏幕用于展示园区日常动态,跑者可通过人机交互装置获取运动热身提示等专业指导。

“除了奥森,很多地方也各具特色:通州的大运河森林公园设置了自行车道、跑道和步道,朝阳公园的夜跑照明非常不错……”杨子玉说,无论你住在哪里,只要运动了,家门口总有合适的地方可以跑一跑。

“马拉松是城市的名片,对软硬件基础设施建设和百姓衣食住行都有带动作用。如今,跑步场地越来越多,环境越来越好,与经济社会发展交相辉映。”北京马拉松协会会长赵福明表示,历经40余年的发展,北马不仅成为一项知名的体育赛事,更是点亮了城市的地标,推动了城市的发展,带动了更多人加入全民健身的队伍。

### 编织人生理想

在今年的北马比赛中,从2013年起开始参加该项赛事的毛大庆再次担任官方的“关门兔”。6小时15分是北马完赛的最低要求,在这一时间完赛的跑者大多是初次尝试马拉松。作为“关门”工作者,毛大庆总是鼓励他们在能力范围内勇敢向前冲,他也陪伴很多人完成了他们人生中的第一个全程马拉松。

“无论是年近古稀的老人,还是二十几岁的青年,我经常问他们为什么要尝试马拉松,他们的回答都是‘热爱’。”毛大庆说,这不仅是对跑步的热爱,更是对生活的热爱。

如今的毛大庆已经完成了144场马拉松,跑步已然成为他生活的一部分。作为一家共享办公企业的创始人,他总是把事业上的成绩归功于跑步的启示:“创业就像跑一场马拉松,需要经过长时间的努力,克服一个又一个困难,才能有所收获。在困难面前,只要找准方向,咬牙坚持,就能成功。”

对于跑步,不同的人有着不同的感悟,但都可以从中获得激励。

在吴静钰看来,运动带来的不仅是健康的体魄,更是完整的人生。“有一项自己热爱的体育运动,其实是生命中非常重要的一件事情,它能够让你的生命更加完整。我们今天推动全民健身,为的是个人心智的成长、民族精神的振奋和社会文明的进步。”

退役之后,吴静钰经常走进校园和社区,在青少年中推广跆拳道运动。作为奥运冠军,她想让孩子们学会的并不单单是一项运动技能。

“体育也是一门教育,对于青少年的成长尤为重要。”她说,“通过体育运动消除挫折(带来的)烦恼,体验坚持的力量。我想,这是对青少年群体的一课,也是人生成长最踏实、最正确的道路。”

## 吴静钰：跑步带来的不仅是健康的体魄，更是完整的人生

新华社北京11月6日电(记者孔祥鑫、马晓冬、李春宇)连续四届参加奥运会,获得两枚跆拳道项目金牌……吴静钰的运动生涯足够惊艳;退役后她依然长期从事跑步锻炼,大力推广奥林匹克运动。

在2022北京马拉松举办之际,记者专访了作为长跑运动爱好者的吴静钰。吴静钰说,奥林匹克运动重在参与,鼓励挑战自我,马拉松更能体现这些精神和品格。

吴静钰认为,北京成功举办了夏季奥运会和冬季奥运会,成为“双奥之城”,让更多人深入了解并爱上奥林匹克运动。人们通过北马了解“双奥之城”,也对北马有了更多新的期待。

“在‘双奥之城’‘跑马’,更能了解这座千年古都的深厚历史底蕴和人文魅力,更能深刻感受奥林匹克的魅力、感悟奥林匹克格言,践行北京冬奥精神。”

对吴静钰而言,奥林匹克运动重在参与,鼓励挑战自我,超越自己,变得越来越好。有一项自己热爱的体育运动,是生命中非常重要的一件事情,它能够让你的生命更加完整。跑步带来的不仅是健康的体魄,更是完整的人生。

“我和跑步很有缘分。退役之前,我在运动队的时候就经常跑步,长跑是我们的训练项目之一。在东京奥运会之后,我有更多时间参与长跑这项运动,加入全民健身的行列中。”

“我认为体育是一门教育,教育的意义在于打造孩子们完整的人格。我经常带女儿一起跑步,有一次,5岁的女儿连续跑了5公里,让我非常惊讶。通过跑步,孩子也可以看到自己的成长与进步,她会知道‘我有目标,我要坚持,我能够战胜困难、完成目标’。在体育运动中,对孩子进行挫折教育,能够磨炼孩子的意志品质,让孩子懂得通过努力才能获得成绩、获得奖牌、获得成功。”

2008年北京奥运会,吴静钰获得了一枚奥运会金牌。2008年之后,她经常走进学校和社区演讲,尽全力推广这项运动,弘扬奥林匹克精神。她把跆拳道精神,结合奥林匹克的价值观和大家进行交流,让他们能够突破自己,挑战自我,变得更加优秀。

“我连续参加了四届奥运会,不仅要有坚持‘赢’的信念,还要有作为中国运动员的使命感,以及对奥林匹克精神的深入理解。在从事了20多年的竞技体育之后,我更加理解了奥林匹克精神,也开始研究奥林匹克文化。”

“体育强国中国强,国运兴则体育兴。只有全民健康了,全民强大了,祖国未来才会有更多的栋梁之材。未来,我也将继续推广奥林匹克运动,努力为建设体育强国贡献力量。”

## 做体育与残疾人事业发展路上一粒火种

### 二十大代表夏江波返岗记



▲11月3日,在石泉县城关镇中心小学举行的校园运动会现场,夏江波与孩子们交流。

夏江波是党的二十大代表、陕西省安康市石泉县体育运动管理中心教练员。她曾是伦敦残奥会游泳项目的“双冠王”,职业生涯中共获得35枚金牌,四次打破世界纪录。回到工作岗位后,夏江波仔细梳理心得体会,努力将党的二十大精神和自己的学习成果传递到各行各业,带动更多残疾人自立自强,鼓励更多群众参与到全民健身中。

新华社记者邵瑞摄

## “新工体”首次点亮内场灯光,未来灯光秀值得期待

新华社北京电(记者夏子麟)11月2日,随着夜幕降临,改造复建中的北京工人体育场内场彩色灯光首次点亮。随着多种颜色的灯光切换,“新工体”呈现一派流光溢彩的宏伟景象,点亮首都北京的夜空。

据介绍,“新工体”竣工后,将配合重要庆典活动,用灯光秀的形式为城市增添靓丽风景。

灯光交错展现。中赫工体公司副总经理宋鹏介绍,“新工体”作为北京第一座达到国际标准的专业足球场,在改造复建过程中对标欧洲主流球场的配置及成熟经验,在电视转播、音响声学技术、灯光照明等方面将众多顶尖的硬件系统进行整合。

根据设计,“新工体”的灯光照明设计结合了建筑特征、流线分析、亮度规划、色温规划等因素,设计了罩棚外观照明、内部照明及立面外檐照明、立柱照明、泛光照明等不同照

明方式,并应用智能控制系统进行集中控制,可以根据需求带来鲜艳的色彩及流畅的动态变化。

按照计划,“新工体”将于今年12月竣工交付,场馆的灯光系统将继续加紧调试。同时,“新工体”作为北京国安俱乐部的长期主场,特别增加了北京和国安元素,场内6.8万个“国槐绿”配色座椅安装工作已接近尾声,将为球迷和市民带来更好的观赛体验。

新华社上海电(记者许东远)一声声有节奏的呐喊,强劲的肌肉带动船桨,在水面上拍起层层浪花,往日“文静”的苏州河顿时变得活力满满。10月29日,2022上海赛艇公开赛在苏州河开赛。未来,“上艇”将继续推动上海建设全球著名体育城市,助力上海提升世界影响力。

### 艇力“重燃” 母亲河再续“百年之约”

上海开展赛艇运动已有百年历史。如今,“一江一河”滨水公共空间贯通和品质提升,为“上艇”的举办提供了一个良好载体。“上艇”不仅是一项体育竞赛,更是城市发展与河道治理成绩的一个绝佳展示窗口。

此次两天的比赛设置了4.2公里追逐赛和500米城市冲刺赛。本次赛事共吸引来自专业组、高校组和俱乐部组的40余支八人艇队伍,以及来自俱乐部组别的10余名单人艇运动员参赛。

“看着年轻人在划,感觉自己都变年轻了。”上海市民吕青国表示,自己经常在苏州河边散步。“现在苏州河水干净了,加上赛艇运动,气氛一下就活跃了起来。”

“上海赛艇公开赛不仅彰显了苏州河两岸的新面貌,也让赛艇这项运动更加接近广大市民。”上海东浩兰生赛事管理公司总经理朱骏表示,未来将对标世界著名的赛艇赛事,体现上海这座城市的变化与魅力。

### “一江一河”旁有“城市会客厅”更有市民“健身房”

黄浦江、苏州河承载着上海这座城市的过去、现在和未来。从昔日的“工业锈带”,到如今的“生活秀带”“发展秀带”,“一江一河”黄浦段滨水空间发生了巨变。上海市黄浦区是同时拥有“一江一河”的城区,黄浦滨江岸线和苏州河南岸滨水黄浦段岸线,呈现两翼齐飞之势。分布其间的众多城市公共客厅,为市民游客打造了一个个休憩场景,成了上海耳目一新的新地标。

在黄浦江、苏州河两岸滨水公共空间的综合开发建设中,上海正逐步打造“一江一河”健康公共空间,探索大城市景观空间与健康元素相融合新模式。近年来,“上海杯”诺卡拉帆船赛、苏州河龙舟赛、苏州河国际皮划艇马拉松赛、苏州河赛艇公开赛等一批精品赛事依托“一江一河”成功举办,不断彰显着上海的发展活力。

上海市住房和城乡建设管理委员会黄浦江苏州河发展协调处处长赵昊表示,借助赛艇公开赛的举办,上海将持续完善“一江一河”健康公共空间,优化布局慢行系统和各类健康健身设施,让市民体验家门口的“生活秀带”,彰显“健康上海行动”引领新风尚的价值。

### 线上线下结合,高校赛艇有点“火”

赛艇运动与高校有着不解之缘。清晨5点30分,当校园还在睡梦中,就有赛艇人穿上了运动服,在校园的河道内掀起滔滔浪花。得益于同济大学完善的训练基础条件,同济世联行赛艇会在多方共同支持下于2017年成立,目前已有150名左右的成员。

“这是一项集体项目,每个人状态的变化都会影响一条艇的速度和稳定性。”同济大学世联行赛艇队教练周意男介绍,学生一开始不习惯早晨五点半的训练,但慢慢地,大家开始喜欢上这样的生活方式,早起训练后,一天的学习和生活状态都很好。“学生们也在赛艇运动中渐渐学会了如何一起克服所遇到的问题,参加比赛也培养了他们的拼搏精神。”周意男说。

2021年,高校赛艇队参加“上艇”比赛,很好地展现了当代中国大学生团结进取、同舟共济的精神。今年赛事设置了一套多元的高校比赛机制。高校比赛总成绩将由线上赛艇预赛成绩、赛艇文化推广成绩和线下比赛成绩组成。

线上赛艇预赛将虚拟场景技术融入赛艇运动中,而在赛艇文化推广活动中,高校学子通过发布本校备战宣言及加油视频,讲述队伍备赛的故事以及对赛艇运动的热爱,为自己学校的队伍助力。

在获得男子八人单桨有舵手(高校组)4.2公里追逐赛冠军后,上海海洋大学赛艇队队长胡惠铭表示,“拿到冠军,我们大家都很受鼓舞,在家门口,在这么优美的环境里比赛,非常兴奋,也很幸福。”

上海市体育局副局长罗文彬表示,希望通过承办更多的顶级赛事,能够让更多身边的群众关注到类似赛艇这样的项目,并能够亲身参与,在享受运动的同时增强体质,享受生活。

## 苏州河上竞技场，黄浦江畔『健身房』