

新甘肃·甘肃日报记者 李永萍

清晨,塑胶跑道上晨跑者步履矫健;傍晚,社区广场上老人们舒展筋骨;周末,口袋公园里孩子们嬉笑追逐……
在兰州市,“15分钟健身圈”建设持续推进。当闲置边角地变身健身场所,当老旧运动场馆提质升级焕然一新,“出门即健身、就近享健康”从美好愿景成为很多人的日常。

家门口的“健身圈”，你打卡了吗

——兰州“15分钟健身圈”拓展全民健身新路径

家门口的专业场地圆了运动梦

体育公园,是金城兰州最具活力的板块之一。
这里是兰州“老牌”的公共运动场地,每天从清晨热闹至深夜。
8月10日清晨,记者一走进体育公园的足球场,就被85岁的杨天听老人吸引了目光。
印着“85”号标志的专属球衣格外醒目,耄耋之年的他和年轻球友们一起,在场上来回奔跑、传球对抗,动作利落轻快。
场间休息时,这位“足球爷爷”和记者聊了起来。
“我从上初中开始就踢足球,那时场地条件哪有这么好,都是土场子。”杨天听说,参加工作后,他也常挤出时间踢球。1998年退休了,才有了充裕的时间全身心投入,继续追逐心中的“绿茵梦”。
每天踢球3小时,年平均运动252天……这块离家不远的运动场,成了“足球爷爷”常来的地方。
“体育公园场地规范,环境不错,管理得也很好,我和球友们都喜欢在这踢球。”杨天听的球友圈跨越了各个年龄段。
无论来自哪里,无论年龄几何,走上球场,快乐就属于每一个人。杨天听觉得,运动的真谛,大概就是如此。
他笑着说,踢足球是性价比最高的“养生良方”,“我踢到80岁的目标已经实现,下一个目标,是坚持踢到88岁!”
城市里一块专业的运动场地,不仅仅是公共设施的组成部分,更是很多运动爱好者“圆梦”的地方。

一刻钟运动空间点燃健身热

近年来,面对市民持续攀升的健身需求,兰州市将“15分钟健身圈”建设作为重点民生实事推进。
雁兴全民健身中心就是一块新建的运动场地,也是兰州市开放式公共体育空间的典型代表。
走进园区,近3万平方米的场地开阔平整,各类健身器材及篮球、羽毛球、乒乓球等标准场地一应俱全。高绿化率让运动空间掩映于绿树繁花之中,实现了运动休闲与生态景观的相融共生。场地还配套了全龄活动区与儿童游乐区,滑梯、攀爬架与休闲座椅有序排



市民在雁兴全民健身中心打篮球。
新甘肃·甘肃日报记者 李永萍

夏日的兰州市马拉松公园绿树成荫,景色秀美。
新甘肃·甘肃日报通讯员 杜奕星

布,兼顾了市民运动、休憩及亲子互动等多元需求。
刚打完篮球的陈海宇擦着额头上的汗水,坐在场边休息:“我家住在附近,步行过来10分钟。以前想打球,得走远路去场馆。这里不仅场地好,周围环境也很好,打完球在树荫下吹吹风,一天的疲惫都消散了。”
在新建体育场地的同时,兰州市持续盘活存量体育资源,通过提质改造专业场馆、优化配套设施,不断提升市民的运动体验。新建、焕新,为的就是让市民在家门口获得便捷的运动体验。
《2025年兰州市国民经济和社会发展统计公报》数据显示,2025年末,兰州市共有体育场地13232个,体育场地面积1093.36万平方米,人均体育场地面积2.47平方米。同时,全市县(区)、乡镇(街道)、行政村(社区)三级公共健身设施覆盖率已达到100%,构建起了便捷高效的“15分钟健身圈”。

社区小微场地激活“微循环”

走进兰州市城关区凯地·华丽家族小区,楼下便民小广场热热闹闹。适老化健身器材旁,老年市民悠闲地舒展筋骨、活动腰腿;一旁的儿童游乐区内,孩子们尽情玩耍,欢声笑语此起彼伏。
经常带孙子来这里遛弯的李桂芳笑意盈盈地说:“现在楼下就有这么好的场地,孙子在旁边滑滑梯,我就在这边锻炼身体,一举两得、两不误。”
李桂芳的话,道出了很多“带娃族”的心声:带娃的事不敢马虎,自身的锻炼也不想放松。
这些修建在大街小巷、社区广场和街角口袋公园里的小微健身空间,满足了他们的需求。
“近年来,社区紧盯辖区居民就近健身、亲子休闲的现实需求,扎实推进‘15分钟健身圈’建设,在辖区多个老旧小区统筹规划、配齐适老化健身器材与儿童游乐设施。”焦家湾东社区党委书记王洁向记者介绍。
在走访中,焦家湾东社区的工作人员发现,居民对运动的需求不止日常的健身器材这么简单。于是,“15分钟健身圈”的服务维度,也从室外拓展到了室内。
“我们依托社区党群服务中心,精心打造了‘花开老年大学’与‘花开夜校’,为不同年龄段的居民提供精细化的运动锻炼课程。”王洁说,白天,银发族可以在这里练习拉丁舞、八段锦等,舒展筋骨、强身健体;夜幕降临,这里便无缝切换为上班族的“充电站”,瑜伽、有氧燃脂舞等潮流课程场场爆满。
今年近七十岁的赵阿姨,4年前就报名参加了“花开老年大学”。曾经的她沉默寡言,不愿与人交流,“多亏了社区开设的课程,把我从家里‘拉’了出来。每天和老姐妹们一起跳舞锻炼,不光让腰腿利索了,心里也敞亮了!”赵阿姨说道。
王洁告诉记者,辖区各类文体阵地均覆盖在15分钟服务圈内,居民步行就能到达。截至目前,“花开老年大学”年均服务居民达6000人次,“花开夜校”每年有500余名青年参与。
近年来,兰州市深挖城市“金角银边”,依托城市更新、老旧小区改造、口袋公园建设等重点民生工程,在社区空地、街边闲置地块、楼院广场科学布设便民健身设施,将零散闲置的空间,改造为“下楼可练、抬脚能动”的便民健身点位。
兰州市紧跟全民健身发展新趋势,持

续推动公共体育服务向智能化、精细化、便民化升级。

位于雁东路的社区智慧健身舱内,跑步机、力量器械等一应俱全。市民扫码即可自助入场,设备自动记录运动时长、热量消耗与基础体质数据,让大众健身更加科学。
上班族马凯常来这里,“智慧健身舱24小时开放,不受天气影响,很适合我们上班族利用晚间或周末时间锻炼身体。”
如今,在城关区碧桂园园丁园、安宁区银滩雅苑等小区,已建成免费开放的室外智能健身驿站。此外,多个社区建有落地封闭式智慧健身舱,成为公共健身资源的有益补充。
从专业场馆到社区角落,从传统场地到智慧设施,兰州“15分钟健身圈”不断扩量、提质,回应群众对健康生活的需求。

风情线上解锁不同运动场景

跑步爱好者郑旭的每一天,几乎都是从晨跑开始。每逢周末,他还会去马拉松公园跑步。这对他来说,是休闲生活的一大乐趣。
“专业的跑道,绝美的黄河风景,特别是在雨后,清新的空气让每跑一步都是享受。”郑旭对马拉松公园的跑道赞不绝口,“在这里,跑10公里轻轻松松。每次跑完,感觉在这座城市生活的幸福感被拉满。”
有时,他还会沿着黄河风情线跑步,“一路上能够遇到很多和我一样的跑者,我们共同享受着城市风景和奔跑的快乐。”
一次晨跑郑旭遇到了一名正在跑步的外地游客,“他跟我打听到哪里跑步最好。我告诉他,沿着滨河路跑步,能够收获城市最美的风景。”
32岁的上班族刘云,坚持在黄河边练习户外瑜伽已有3年,家门口的滨河绿地,是她治愈疲惫、日常康养的天然健身房。
周末清晨日出时分,她都会约上三五好友带上瑜伽垫来到河畔。清风裹挟着黄河湿润水汽,绿植环绕、视野开阔,抬眼便是奔流黄河与两岸城市风光。大家铺好垫子,循序渐近完成拉伸、调息、冥想,在自然环境里放松身心、平复情绪。
“从家出门步行十几分钟就能到达黄河边草坪,不像室内场馆有时间约束,练累了便席地而坐,吹吹河风、聊聊家常,健身散心两不误。”刘云说,近年来,随着黄河风情线持续提质改造,沿线大面积草坪、林下休闲空间给轻运动、舒缓康养人群提供了免费便捷的绝佳场地。
如今,沿着兰州滨河路一路行走,所到之处,收获美景的同时,总能找到适合自己的健身场景。
奥体中心户外运动



市民在兰州市全民健身中心踢球。
新甘肃·甘肃日报记者 孟捷



场、马拉松公园、兰州体育公园等场地串联成片,健步道、球类场地、健身器材有序排布,为各类运动爱好者提供了专业的场地;
沿着黄河风情线修建的健身步道、健身器材,也让市民随时随地都可开启日常锻炼;
……………
一座城市的活力,来源于经济的发展,同样也来源于晨曦微露、夕阳西下时挥汗如雨运动锻炼的人们。
“15分钟健身圈”是民生工程。放眼金城,标准化场馆、社区小微健身点、街角口袋公园交织成了城市的健身脉络。“15分钟健身圈”更是民心工程,从无到有的改变,直接提升了市民的获得感、幸福感。
15分钟可达的运动场地、下楼就能开启的运动打卡。体育锻炼、运动健身,正在成为这座城市最具活力的底色。

“花开老年大学”的学员在跳健身操。
焦家湾东社区供图

