

惠州文脉

新闻为眼·文化为脉

<第104期>

2022年4月29日
农历三月廿九

羊城晚报报业集团 中共惠州市委宣传部
联合出品

【文脉导览】

上塘街聚集
众多名人故居

详见A14版

平海六乡村
珍藏盐业记忆

详见A15版

规划建设
渔人码头

详见A15版

文脉“西湖”
惠州人的文艺高地

详见A16版



爆料请扫码

设计统筹 杜卉

近日，艺人刘畊宏夫妇将周杰伦的《本草纲目》改版为燃脂健身操，一夜间风靡全网，吸引了不少女性跟学跟练，她们被称为“刘畊宏女孩”。随后网络上相继出现了夫妻版、情侣版、母子版“本草纲目”，全网掀起了一阵运动热潮，网友们不禁感慨：“全民健身的时代逐渐逼近。”

这些年来，健康、健身成为全民关注的焦点，不少人热衷运动，挥洒汗水。在惠州，健身热潮逐渐兴起，不少白领在走出办公室后，纷纷走进健身房、体育场馆，开始另一段生活。同时，顽猴运动空间、惠湾南部篮球公园、万林湖体育馆等一批民营运动场馆在惠州应运而生。

2022年惠州市政府工作报告提出，惠州要推动文化旅游体育繁荣发展，实施竞技体育精品工程，增设城乡公共空间体育设施，新增惠民球场100个，谋划建设体育主题公园，构建城市15分钟健身圈，着力打造“身边的运动场”。



惠州兴起健身热潮 着力打造“身边的运动场”

主动健身渐成共识

“一定要热身，或者前期要做别的有氧运动辅助，一定要注重循序渐进。”市民李女士每天都会跟着刘畊宏的直播运动，并总结经验与身边人分享。

近日，搭乘短视频和直播的快车，艺人刘畊宏和妻子在抖音直播燃脂健身操，迅速火遍全网，成了直播界的“现象级”健身博主。截至4月27日，刘畊宏抖音粉丝已经超过5000万，“为什么刘畊宏突然爆火”这一话题冲上热搜，在微博上阅读数达3.3亿，并引发了42万的讨论。

“‘直播+健身’之所以成为热点，因为它不受时间、空间限制，门槛低、乐趣多，适合大多数人。同时，目前有时候不能去健身房，居家健身成了新的选择。”相关专家分析，冬奥会时，不少运动员在酒店隔离期间，纷纷晒出运动健身的视频，也曾网络上掀起一阵热潮。

因其便利性，居家锻炼受到年轻人的欢迎。36氪后浪研究所发布的《2021中国年轻人运动健身报告》显示，有超过四成的00后和95后倾向于“宅运动”，喜欢在家锻炼。《抖音运动健身报告》数据也显示，截至2021年12月，抖音粉丝过万的运动健身创作者人数超过6万。2021年，抖音运动健身视频数量同比增长134%，创作者数同比增长39%，

健身类主播涨粉同比增长208%。

“我是一直喊着减肥但行动力不足的人，现在趁着这波热潮，在家就可以锻炼，不仅享受运动的快感，瘦身成功，整个人的精神状态也好了很多。目前，我身边已有了一支小型‘刘畊宏女孩’队伍。”李女士说，她是周杰伦的歌迷，一开始仅仅因为《本草纲目》进入了刘畊宏的直播间，没想到竟因此成为他的粉丝，一星期下来，自己的体重下降了将近3公斤，成就感十足。

在市民曾先生看来，之前大家都在追求“诗和远方”，现在受疫情的影响，健康体魄、摆脱亚健康成了市民的新追求，主动健身逐渐成为共识。

对此，吴女士非常认同。每天早上，住在金山湖公园附近的她，都会在朋友圈打卡晒出自己10公里跑步截图，风雨无阻，近期在碧道上，她发现了不少新面孔。她告诉记者，自己是学戏曲的，从大学开始就喜欢跑步，近两年来逐渐规律化，“一方面是自己‘练功’的需要；另一方面现在不能经常出省旅游，跑步成了自身放松的一种新方式。更重要的是，在这个过程中我能思考很多事情，还可以保持好的身材，享受更多的美食。跑友的增多，归根结底是因为大家追求的东西发生了变化。”

全民健身带热体育经济

在惠州市惠城区某健身房的动感单车房内，学员们在教练黄浪的带领下，紧跟音乐节奏，充满激情踩着单车。45分钟后，每位学员脸颊通红，额头满是汗珠。学员林先生告诉记者，虽然这45分钟的运动量非常大，一节课下来大家都很累，但因为现场的氛围非常好，教练也会适时加入新的歌曲，比如最近《孤勇者》很受欢迎，教练马上就就此编排新动作，不断给学员提供新鲜感，课程的受欢迎程度持续不减，课程晚上7时30分开始，6时40分人员已经到齐。

他告诉记者：“近期能够感觉到惠州的运动氛围明显浓郁了许多，我断断续续健身已经两年多时间，从未经历过在跑步机上热身都要排队，老实说，健身房里的跑步机并不少。”他表示，西装革履的白领下班后走进健身房，逐渐成为惠州一道靓丽的风景线。近年来，国家支持健身产业发展的利好政策频出，包括《全民健身计划（2021—2025年）》《“十四五”体育产业发展规划》《关于加快发展体育产业的指导意见》《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》等，为中国健身产业创造良好的发展环境。

具体到惠州，记者了解到，截至2020年，惠州体育类企业达899家，各种体育类协会（俱乐部）332家，体育活动场所4600余处（其中较大户外营地9处），健身馆100余家，人均体育面积约2.2平方米。4月27日，记者在天眼查上勾选“惠州”“体育”

等关键词后，出现1508条相关结果，内容涵盖体育组织、体育场地设施管理、健身休闲活动、其他体育四个类别。其中，体育组织有325条结果，体育场地设施管理有230条，健身休闲类有950条，其他体育类别有3条。

随着全民健身的热潮兴起，会展运动中心、顽猴运动空间、惠湾南部篮球公园、万林湖体育馆等一批民营运动场馆在惠州应运而生，纷纷抢滩“健身经济”这片蓝海。

在鹅岭南路28号，嘉士伯啤酒厂对面，成立于1995年的原惠州皇冠罐厂悄然退场，蝶变成拥有赛事级球场的顽猴运动空间，填补了惠州城区西南片区没有大型群众体育服务项目的空白。据相关负责人麦穗仔介绍，项目占地面积超3万平方米，分三期开发，一期已建成CBA级木地板篮球场2片、美式塑胶球场5片、李宁羽毛球场24片、配套有可容纳400个车位的独立停车场，以及高标准更衣室和淋浴室。未来将逐步引进足球、游泳、马术、运动康复、儿童乐园等各类体育培训与配套业态，力争成为惠州全新体育生活方式的引领者，打造惠州标杆性的一站式体育服务综合体。

记者了解到，顽猴运动空间主创人员是在会展运动中心的基础上组建。据相关负责人介绍，他们正是看中了全民健身的风口，现会展运动中心已远不能满足惠州市民的运动需求，再加上惠州缺乏一站式体育服务综合体的实际情况，他们决定再度进军体育行业。



市民享受运动的快乐



惠州运动场馆热闹非凡 顽猴运动空间供图



市民在打羽毛球 顽猴运动空间供图

高质量建成“15分钟健身圈”

据惠州体育部门2020年统计数据显示，惠州经常参加体育锻炼的人口比例达到45%。从大型体育场馆到小区里的健身小径，从城市体育公园到乡村文体广场，惠州城乡15分钟健身圈格局全面形成，市民就近健身已成生活常态。

惠州该如何拥抱体育经济这片蓝海？《惠州市全民健身实施计划（2021—2025年）（征求意见稿）》提出，培育体育健身休闲产业，惠州将推动以政府引导并出台具体优惠促进政策为保障、以体育行业协会和服务组织为支撑、以体育企业为主体的体育产业发展机制，引导社会力量积极参与体育健身休闲设施的建设与运营，鼓励发展多种形式的体育健身俱乐部。

在大力培育体育消费市场方面，惠州将规范体育培训市场，提高体育培训市场的专业化水平；鼓励公共体育场馆与社会资本合作，推进公共体育场馆“改造功能、改革机制”，加快推动“体育+”跨领域融合发展，促进体育与康养、旅游、文化、电子等产业融合发展。

未来，惠州将深入盘活体育旅游资源，依托惠州山、河、湖、海等优秀自然资源，培育户外露营、水上运动、民俗项目、冰雪运动等体育旅游新业态，不断满足群众健身、旅游、休闲等复合需求。

今年的惠州市政府工作报告，明确了今年体育事业的发展目标：要推动文化旅游体育繁荣发展，增设城乡公共空间体育设施，新增惠

统筹策划/羊城晚报记者 陈骁鹏 马勇文/图 羊城晚报记者 林海生

◀市民在碧道上跑步 陈丽媛 摄

▼市民在篮球场上挥洒汗水 顽猴运动空间供图



捡跑活动
文明环保

在红花湖景区、金山湖公园、东江公园等地，人们总能看到这样一群跑者：他们手持垃圾袋，在跑步的过程中将烟头、包装袋、矿泉水瓶等一一捡起来，放进垃圾袋，然后继续向前奔跑……他们传递着奔跑的力量、文明的理念，成为城市中一道亮丽的风景线。

惠州是全国文明城市，从2016年开始，连续五年获评“全国文明城市”，惠州又是一座志愿之城。截至目前，惠州全市在惠州志愿服务网注册志愿者达122.9万人，几乎每5名全市常住人口中就有一名注册志愿者，注册志愿服务组织6304支，发布志愿服务项目15.8万个。

文明城市与志愿之城相融相生，两大招牌下，催生了捡跑团。2022年3月1日，惠州捡跑团正式成立，实现了志愿服务运动结合、共建文明城市的效果。惠州捡跑团团长沙建军告诉记者，捡跑活动起源于瑞典。随着国人环保意识增强，“捡跑”在我国不少城市的年轻人中成为“时尚”。广州、上海、成都、杭州等地都出现了捡跑团。由于贯彻绿色环保的理念，他们被亲切地称为“绿跑人”。从去年年底起，惠州开始有人自发组织开展捡跑活动。

“捡跑团成立后，我们天天组织捡跑活动，大家根据自己的时间自发报名参与。”冯建军说，除了集体组织的捡跑活动，更多的跑友会在自己熟悉的跑道上开展捡跑，然后将视频和照片发到群中，“大家相互点赞，相互鼓励，有这么志同道合的人，感觉真好！”

“脚跑手捡眼寻，感觉很有意思，也很有成就感。”跑友香春华告诉记者，平日里她跑步都是以公里数为目标，现在则是以捡垃圾为目标，她表示，边跑边捡，不知不觉间就达到出汗健身的目的，“一身大汗，回头再看看自己捡起来的垃圾，很开心。你也来试试，让我们一起令惠州这座文明城市越来越漂亮。”

“惠州是文明城市，人人出力会创造更加美好的环境。”市民段国中说，目前惠州正在推广垃圾分类，他带孩子捡跑，既是培养孩子的环保理念，也想跟他普及垃圾分类的相关知识。

【文脉一周】

近日，惠州市培养输送的两名排球运动员入选国家女子排球集训队，参与2022年大学生运动会、2022年世界女排锦标赛和杭州亚运会等训练比赛任务。

4月25日，惠州市电影家协会第一届第二次会员大会召开，经会议选举，邵灿辉当选为协会主席。

日前，为深入推进全民阅读，倡导阅读新风尚，惠州慈云图书馆首台“惠享智能阅阅柜”在市民服务中心投入使用，为市民提供便捷、智能的公共文化服务。

4月28日，惠州融深融湾城市文化艺术论坛举行，本次论坛邀请到七位深圳文化艺术界的文化研究与艺术创作方面的领军人物，共同研讨惠州打造城市文化艺术IP的创新思路。

（林海生）