全運掀運動熱 深圳打造「10分鐘健身圈」

AI運動器材入社區 地鐵站內能打球

全運+健身

11月17日清晨，深圳筆架山體育公園的智慧步道上已是人聲鼎沸，不遠處的戶外智能健身區裏，老人孩子正跟着AI健身器材的語音指導鍛煉。與此同時，深圳也在地鐵站開闢運動場館以便民健身。

從社區公園到專業場館，從跨境賽事到日常鍛煉，深圳以全運會為契機，正通過「公園+運動」「軌道＋體育」「社區+賽事」的創新實踐，持續完善「10分鐘健身圈」。這座「全民運動健身模範城市」正以更富創意的空間利用、更專業的設施配置、更人性化的服務體驗，演繹着「全民享健身　喜迎十五運」的生動圖景。

大公報記者　郭若溪

「無需佩戴任何設備，經過『識別桿』刷臉，就能實時監測步速、消耗熱量等數據，還能獲得健康指導，比請私教還方便，這刷新了我對深圳公園的認知。」在深居住的港人劉先生是筆架山體育公園的常客，對這裏的5G智慧步道、戶外智能健身房、AR互動屏等多樣化設施讚不絕口。

智慧健身器材 港人可「一鍵預約」

筆架山體育公園的室外智能健身房24小時免費對外開放，健身設施分為體質測試、熱身運動、心肺功能訓練等多個板塊，功能豐富、難度可選，可滿足各年齡段人群的健身需求。　目前，深圳已建成186套室外智能健身器材，這些智能設施分布在全市各個社區，市民出門步行不到10分鐘就能找到專業健身場地，「10分鐘健身圈」已成為現實　。

港人黃先生每周末北上消費，也會到不同公園鍛煉一番，他感慨道：「深圳到處都有免費健身的地方，每次來都能發現新變化，AI健身器材還能實時分析身體健康指標。」為了讓港澳同胞更好地參與全民健身，深圳全市400多個體育場館對港澳居民開放「一鍵預約」服務，憑港澳居民來往內地通行證（回鄉證）即可預約。

盤活地鐵站閒置空間 市民讚不絕口

深圳依託發達的軌道交通網絡，在地鐵樞紐內盤活閒置空間，打造出一批「便捷+專業」兼具的運動場館，實現地鐵出行與運動休閒的無縫銜接。作為全國首個地鐵站內運動館，黃木崗運動館位於黃木崗樞紐站負一層，總面積約1100平方米，與地鐵站台直線距離僅50米，步行3分鐘即可抵達。場館內規劃了3片羽毛球場、3片桌球場和1片匹克球場，精準匹配都市人「碎片化時間運動」的核心需求。

「以前健身要專門擠時間，現在下班坐7號線到黃木崗，兩分鐘就能到球場，比去健身房省了半小時通勤，完美契合上班族作息。」在福田區工作的馬女士是這裏的常客，她的運動習慣因這個「地鐵運動館」徹底改變。市民李先生對場館的專業配置讚不絕口。「原以為地鐵裏的場館只是『湊數』，沒想到設施比不少傳統場館還專業。羽毛球場鋪的是優質專業地膠，減震效果特別好。」數據顯示，黃木崗運動館日均場地預訂率持續保持在80%以上。

「地鐵樞紐建設中形成的『邊角餘料』空間，以往多處於閒置狀態，如今改造為運動場地，既補充了公共健身資源，又實現了市場化運營。」項目負責人介紹，深圳土地資源緊張但運動需求旺盛，而軌道交通網絡發達、樞紐人流量大且空間具備挖掘潛力，「黃木崗樞紐彙集7、14、24號線三條線路，總面積約30.09萬㎡，正是抓住這些優勢，讓閒置空間變身便民運動場所。」

▲深圳依託發達的軌道交通網絡，在地鐵樞紐內盤活閒置空間，打造出一批運動場館。圖為市民在黃木崗地鐵站運動館內的羽毛球場打球。　大公報記者郭若溪攝

◀市民可在筆架山體育公園智慧跑道上實時查看運動數據。大公報實習記者崔銘洋攝

運動親子營火爆 專業教練指導

優質體驗

如今高爾夫、網球等運動不再是「精英專屬」，而是成為親子互動的新潮流。國家5A級景區、世界第一大高爾夫球會深圳觀瀾湖推出的冬令營及親子營，憑藉專業課程與優質體驗，報名通道一經開啟便持續火爆。在5天4夜的營期中，中國高協認證教練在真草練習場親授技藝，1：5~8的師生比確保精細指導。親子營以多元運動課程為核心，讓孩子在專業指導中收穫成長。

高爾夫球場上，專業教練根據學員水平調整訓練強度，從揮桿、推桿基礎技能到球場禮儀、團隊協作，細緻傳授運動技巧與品格素養。而網球營分初階與進階課程，專業教練針對性指導正反手技術與體能訓練。「女兒不僅學會了揮桿，還懂得了尊重與耐心，運動帶來的改變很明顯。」市民陳先生說。

冬日限定的滑雪營同樣人氣高漲，「麵條雪」滑道讓孩子盡情暢滑。「以前孩子怕高，現在能獨立挑戰中級道！」劉女士看到女兒在雪場馳騁感慨道。親子同行模式備受青睞，兩日一夜高爾夫、網球親子營，讓家長與孩子並肩訓練。　大公報記者郭若溪

賺健康分兌獎 上班族新時尚

人氣爆棚

深圳智慧賦能與便捷服務，讓運動融入日常。刷掌健身、地鐵騎行專線等創新形式人氣爆棚，「健康中國南山行」全民體重管理挑戰賽升級煥新，讓市民在家門口、辦公樓下就能輕鬆參與運動。

智慧科技讓健身更便捷。南山區推出的微信刷掌識別系統，與智能健身設備數據實時對接，市民無需帶卡，輕輕一刷就能完成體重紀錄、運動打卡。「以前減肥總三天打魚兩天曬網，現在午休散步就能到公司樓下稱重。」在南山科興科學園上班的白領陳女士說。如今，刷掌稱重已入駐科興科學園、深圳軟件產業基地等六大園區，日均處理運動數據達10萬條，下班順路賺健康分、抽獎兌獎，成為上班族的運動新時尚。

地鐵騎行專線則成為綠色運動新選擇，「以前通勤靠地鐵，現在提前兩站下車騎行，既能鍛煉身體，又能欣賞沿途風景。」市民李女士說。

大公報記者郭若溪、實習記者崔銘洋

責任編輯：陳晴妍　美術編輯：葉錦秋

HK HFA
香港保健食品協會
Hong Kong Health Food Association

熱烈祝賀
香港保健食品協會成立二十周年
暨新一屆委員會宣誓就職典禮圓滿舉行

香港保健食品協會於 2025 年 11 月 18 日假香港尖沙咀凱悅酒店隆重舉行二十周年誌慶暨新一屆委員會就職典禮，場面盛大，嘉賓雲集，氣氛熱烈。

2025－2027 年度 委員會名單：

會　　長：謝天澤
副 會 長：周薇薇　趙德賢　梁諾琳
秘 書 長：陳家瑩
司　　庫：蒙燦櫻
委　　員：陳宇齡　陳漪淨　鄭惠儀　黃雍勝　林曉斌　羅潔梅　倫偉濤　施潔瑜　鄧蕙敏　徐啓雄　黃詠誼　胡子冠
名譽會長：劉明欣　蔡節禮　陳家偉　簡立信　張玉儀

協會將繼續團結業界，推動保健食品發展，服務大衆健康。

VITAGREEN 維特健靈　Easy Health　CATALO　幸福　Noble Health Co Ltd　AVIA FINANCIAL 輝亞金融
bwl 全美世界　日本命力 日本命力健康食品　DFI RETAIL GROUP mannings　Mekim　仙然 康寶 NATURHERBAO　NU LIFE INTERNATIONAL SINCE 1991　NU SKIN
PuraPharm　The International Medical Co. Ltd. 全球藥業有限公司　位元堂 WAI YUEN TONG　Wyeth