

“十四五”期间，银川市委、市政府大力实施民生保障提升行动，惠民生，解民忧，连续多年谋划部署民生“十心”实事，把“承诺账单”变成群众的“幸福清单”。

休闲健身 悦心 实事 近享绿意 乐享健康

本报记者 吴春霖 陈星彤



新建成的大碱湖海绵湿地生态公园成为周边居民休闲运动、亲水近水的乐园。 本报记者 海坤 摄

清晨，小微公园里，随处可见市民晨练的身影，大家畅享运动乐趣；小区广场上，老人们熟练使用健身器材，舒展身心；青少年足球训练场上，足球小将们在教练的指导下带球突破……在塞上湖城，“推窗见绿、出门入园”不再是奢望，“近享绿意、乐享健康”已成为市民触手可及的日常。今年以来，作为民生“十心”实事的重要组成部分，在休闲健身“悦心”实事实施过程中，全市各部门以实打实的举措，贴心的服务，书写了一份沉甸甸、暖人心的民生答卷。

海绵公园建设持续推进 城市景观“会呼吸”

走在凤凰街上的带状海绵公园，脚下的透水铺装路面雨后不留积水，雨水顺着碎石集水边沟、植草沟、下凹生态绿地、多层跌落带等“海绵设施”缓缓渗透，滋养着郁郁葱葱的季节性雨水花园。

这是银川市实施小微公园海绵化改造提升工程后的寻常一景。今年以来，银川聚焦城市“微景观”生态功能升级，建成开放凤凰北街、海宝东路、团结路、南塘湖、大碱湖、文萃街等6处海绵公园，这些散落在城市中的绿地“会呼吸”，集吸水、蓄水、净水、释水功能于一体，也成为了周边市民的“幸福聚集地”。

位于团结路的海绵公园深度融合海绵城市理念，“我们规划了植草沟、透水铺装、下沉绿地等设施，雨水能通过植草沟传输到下沉绿地实现滞留下渗，净化后还能用于水景和灌溉。”银川市园林绿化质量管理中心工程管理室主管王超说。而凤凰街（大连路—沈阳路）带状海绵公园则让闲置地“华丽变

身”，之前这里土地裸露、生态脆弱，如今，这里以凤凰北街为主轴，嵌入海绵设施，打造成以“闻香园”为主题的带状海绵公园，激活了周边活力。此外，“海绵设施”让雨水下渗排到集水沟和下沉绿地，大大提高了片区排涝能力。住在海宝东路带状海绵公园周边的居民观察到，以往雨季积水严重的路段如今排水顺畅，更有市民在社交媒体上分享雨后公园“草更绿、花更艳”的景象。

一座座海绵公园的建成，标志着银川在生态治理与民生服务融合方面迈出重要一步。绿色空间改善了生态环境，对净化空气、涵养水源、调节气候都起到一定帮助作用。市民的直观感受是：“现在的银川，绿意更浓了，颜值和品质一直在升级！”不仅如此，新建的海绵公园也为城市增添绿意，为周边居民提供舒适、便捷的休闲空间，成为大家晨练、散步、观景、亲子游乐的好去处。“三百米见绿，五百米进园”正一步步成为银川市民生活的生动写照。

体育健身设施焕新升级 运动锻炼举步可及

“现在健身方便得很，出门就是唐徕公园，新安装的健身器材特别全！”家住兴庆区富康小区南区的75岁老人强明生，看着公园新更换的健身器材，脸上满是笑容。今年，银川市体育局对唐徕公园内的体育健身设施进行了更换，让周边居民实现了就近健身锻炼的愿望。

解决“去哪儿健身”的问题，是推动全民健身的第一步。今年以来，银川市体育局聚焦群众健身需求痛点，推进实施城市公园和老旧小区体育设施“焕新工程”，全面排查城市公园及老旧小区健身器材使用情况，建立“损坏报修、定期维护、按需更新”的长效机制，让体育健身设施惠及银川市民。截至目前，安装乒乓球桌395张，安装室外健身器材1283件，排查30个城市公园、老旧小区健身器材，维修6处笼式场地468平方米，笼式球场围网2094平方米，均已完成年度目标任务。

作为一个体育健康主题公园，金凤区毓秀公园已成为市民健身打卡的“网红地”。3公里的智能化健身步道、多样化的室外体质测试设备、覆盖各年龄段的健身路径，让这里成为名副其实的“户外健身房”。“每天来跑跑步、健健身，不仅能锻炼身体，还能欣赏公园美景，心情特别舒畅。”市民齐致远的话道出了众多健身爱好者的心声。与此同时，今年，银川市还建设打造了凤凰

北街、海宝东路等6个海绵公园，这些公园新增共享运动场、沙水乐园等活动空间，进一步丰富市民健身选择。

“今年以来，我们着力开展健身设施强基础、提质量、优服务、增效益四大行动，扩大健身设施增量、提升健身设施质量、用好健身设施存量，提升健身设施开放服务水平和综合使用效益，主要目的是在夯实群众身边健身设施基础、保障基本公共服务供给的基础上，推动城乡健身设施从‘有’向‘优’转变，实现质量提升、服务提升、效益提升。”市体育局相关负责人表示，下一步，我市将持续优化健身设施管理维护机制，推动健身服务与民生需求深度匹配，让“处处可健身、人人会健身”的生活场景成为常态，为建设美丽新银川注入健康活力。

如今，在银川，“15分钟健身圈”让市民逐渐实现健身场地举步可及，健身步道、社区健身房、体育公园等各类健身场地设施为居民提供了丰富的健身选择，全市已建成各类运动场地13160个，人均体育场地面积达3.48平方米，城市社区“15分钟健身圈”覆盖率实现100%。从老旧小区的“嵌入式”健身点，到大型体育健康主题公园，再到海绵公园，一张覆盖城乡、布局合理、功能完善的公共体育设施网已然形成，让市民实现了“出门见绿、抬脚健身”的幸福体验。

城市公园“微改造”于细微处提升幸福感

从社区街巷的方寸绿地，到承载着市民集体记忆的综合公园，皆是提升城市居民生活幸福指数的“关键阵地”。今年以来，银川实施城市公园“微改造”工程，将“近绿、亲绿、享绿”的民生期许，转化为公园内可触可感的品质提升。

今年，森林公园、海宝公园等综合公园的20余处重要节点得到精细化提升，同时组织实施10处绿地便民化项目，既做“颜值提升”的景观文章，也做“功能完善”的民生文章，让老牌公园在保留记忆底色的同时，焕发全新活力。

在森林公园，曾经略显陈旧的小火车门头经过改造，以焕然一新的童趣造型迎接游客，成为亲子打卡的热门背景与公园新地标。海宝公园东北区域的林间广场经过翻新，铺装平整，舒适安逸，新建的3座亲水平台延伸至湖面，让市民得以近距离亲水、观景、休憩、打卡。中山公园的改造则兼具“情怀”与“实用”双重属性，动物园门头与猴馆的翻新，让承载了几代银

川人童年记忆的园区重焕生机，北门的亮化工程则让公园的夜间颜值大幅提升，夜幕降临时，暖黄色的灯光勾勒出门楼轮廓，成为城市夜景观的独特一景。

除了景观节点的升级，银川市还将便民服务的触角延伸至公园的每一个角落，在中山公园、唐徕公园等绿地便民化项目实施过程中，维修破损路面34处，安装垃圾桶46个，维修树池座椅及坐凳84个，维修汉白玉栏杆220米。这些细微之处的改变，让公园的服务质感持续升级。

公园不是只能远观的风景，而是可进入、可互动、可享受的“城市客厅”。在这里，孩子们可以在改造一新的场地安全嬉戏，老人可以在舒适的座椅上静享时光，年轻人可以在亲水平台感受微风拂面……每一处用心的改造，都在传递着城市的温度，回应着市民对高品质生活的向往。未来，银川绿意盎然的民生画卷上，将写下更多“近享绿意、乐享健康”的动人篇章。

体育赛事活动丰富多彩 全民健身蔚然成风

“加油！注意防守！”在银川市体育运动学校青少年足球训练中心，一场激烈的青少年足球比赛正在进行。该中心的设立，为青少年足球爱好者提供了专业的训练场地和系统的培训指导，推动足球运动在青少年群体中广泛普及。“以前想踢足球只能在小区空地，现在有了专业场地，还有教练指导，孩子的球技进步特别快。”陪同孩子训练的家长王先生说。截至目前，我市在银川市体育运动学校、七十二连湖全民健身中心设立银川市青少年足球训练中心，聘请教练6名，组织U7至U17共11个年龄段青少年开展足球专项训练，在训运动员220余人。

体育设施的完善，为全民健身提供了基础保障，而丰富多彩的赛事活动，则让健身热情持续升温。银川市积极构建“政府引导、社会参与、市场运作”的全民健身工作格局，打造了贯穿全年、覆盖全年龄段的赛事活动体系。从冬春季的冰上龙舟邀请赛、慢投垒球联赛，到夏季的宁夏银川马拉松赛、青少年三大球联赛，再到“体育赛事进景区、进街区、进商圈”系列活动，实现了“月月有比赛、周周有活动”的生动局面。“现在银川的体育活动赛事真是多到挑不过来，不管是中老年人喜欢的传统项目，还是年轻人追捧的新潮运动，都能找到对应的活动和赛事，再也不用为‘去哪儿健身、怎么健身’发愁了。”体育健身爱好者翟彩侠说，她每天都会跑步锻炼，平时有体育赛事也会积极参加，随着越来越多

的人爱上运动，活力银川、健康银川建设的步伐正在一天天加快。

在赛事活动的带动下，市民的健身观念正发生深刻转变，从“要我健身”变为“我要健身”，从“被动参与”转为“主动享受”。清晨的公园广场上，广场舞、太极拳爱好者整齐列队；周末的运动场馆里，乒乓球、羽毛球赛事精彩纷呈；就连飞盘、桨板等新兴运动，也成为都市青年的健身新宠。“飞盘简单易学，还能结识新朋友，每周和朋友一起玩已经成了我的固定休闲方式。”飞盘爱好者牛云铭说。据统计，银川市经常锻炼人数已超过100万，国民体质监测合格率稳定在91.4%，今年以来，我市共举办“奔跑吧·少年”2025年黄河流域青少年三大球邀请赛、2025年全国群众登山健身大会（银川站）等群众性体育赛事137场次，举办宁夏银川马拉松赛等品牌赛事活动13场次，完成目标任务的130%，全民健身呈现蓬勃发展态势。

“休闲健身‘悦心’实事，不仅是完善体育设施、开展体育活动，更重要的是通过体育赋能，提升市民的幸福感和获得感，让运动成为城市的生活底色和文明符号。”银川市体育局局长李银海表示，体育不仅能增强群众体质，更能激活城市活力，为城市发展注入新动能。下一步，银川市将持续完善公共体育设施网络，优化赛事活动体系，探索建立具有银川特色的全民健身赛事体系，推动形成全民健身共建共治共享的新格局。

编辑手记

拓宽居民家门口的“幸福半径”

韩会霞

从“推窗见绿”到就近健身，今年以来，在银川市民生“十心”实事休闲健身“悦心”实事实施过程中，全市各部门从居民的需求出发，于细微处着手，从海绵公园建设到健身设施更新、体育赛事举办，通过一系列举措，不断拓宽居民家门口的“幸福半径”，书写了一份沉甸甸、暖人心的民生答卷。

制图/朱佳妮