

# 银川市户外运动蓬勃发展

## 塑造生活方式

### 激活消费动能

本报记者 吴春霖

催生立体格局 拓展多元业态

“以前休息时，就是逛商场、聚餐，现在每周不出去徒步爬山或骑行一次，总觉得少点什么。”80后的市民王磊是典型的户外爱好者，他的运动清单从最初的晨跑逐渐扩展到骑行、桨板、滑雪等多个项目。每个季节，王磊都会参加不同的户外运动：春天和秋天，去骑行、爬山；夏天，在水上玩桨板；冬天，滑雪场便变成了固定打卡地。“身体素质变好了，因为久坐办公室出现的颈椎问题都缓解了，还认识了一群志同道合的朋友，生活圈子都变大了。”王磊还会带着妻子和孩子一起，把户外运动变成家庭亲子时光的新载体。

如今在银川，像王磊这样的户外运动爱好者越来越多，户外运动正以多元化、轻量化的姿态融入日常，催生出全新的生活美学。

记者走访发现，当前银川的户外运动已形成“传统+新兴”的立体格局，户外运动版图正从传统项目向多元业态不断拓展。除了徒步走、太极拳等群众基础深厚的传统项目，也有骑行、徒步、马拉松等兼具竞技性与休闲性的热门项目，更涌现出定向越野、桨板、飞盘等新潮玩法。

参与群体的持续扩容，成为户外运动热度攀升的直观体现。数据显示，全市经常参加体育锻炼的人数比例已达38.7%，国民体质监测合格率超91.4%，社会体育指导员数量突破1.4万人，每千人拥有量达4.96人。“过去户外运动是专业爱好者的‘专利’，现在越来越多的普通人加入进来，亲子户外、老年健步、青年潮流运动等细分市场不断涌现。”银川市体育局群体科科长杨亮介绍道。

为何户外运动会成为银川人的生活新风尚？记者在采访中发，健康需求与精神追求的双重驱动是核心动因，户外运动的核心是“人”，银川户外运动的普及，本质上是全民健康意识的觉醒与生活方式的升级。如今的运动场，不再是年轻人的专属领地，而是覆盖各年龄段人群的全民舞台。

“参与户外运动，既能锻炼身体，又能亲近自然、缓解压力。”市民李萌萌的感受颇具代表性，她坦言，在社交平台分享户外打卡照片，已成为年轻人的新社交方式。退休市民李国珍则说：“家门口的公园就有完善的健身设施，和老姐妹们一起跳广场舞、练太极拳，既热闹又健康。”

从春夏的骑行越野到秋冬的冰雪狂欢，户外运动不再是小众爱好，而是成为渗透城市肌理的生活方式。这股热潮的背后，是政策引导、资源整合与业态融合的多重发力，更是一座城市对民生福祉与高质量发展的深度探索。

骑行、徒步、飞盘、马拉松……近年来，户外运动逐渐成为市民追求的生活新方式。在银川，户外运动正以燎原之势蓬勃发展：从定向越野赛到飞盘比赛，从黄河金岸自行车邀请赛到马术亲子体验，一场场精彩赛事活动在这片土地上轮番上演，勾勒出一幅绚丽多彩的体育画卷。日益崛起的户外运动经济，正为塞上湖城注入源源不断的活力与激情。



制图：刘澜（AI辅助生成）



市民尽享冰上运动欢乐。本报记者 李靖 摄



在户外慢跑，呼吸清新空气。资料图片



享受飞盘运动。本报记者 吴春霖 摄

焕新生活方式 升级消费市场

运动热潮的背后，是消费市场的蓬勃生长。日前，在建发阅彩城一家户外用品店内，店员正忙着为顾客推荐适合冬季徒步的冲锋衣。“这两年户外装备销量逐年攀升，尤其是周末和节假日，客流量比前几年增加了不少，销售额也同步增长。”该店工作人员介绍，门店的商品结构已明显调整，除了专业的登山、滑雪装备，兼具时尚感与实用性的休闲服饰的销量也在不断增长，“很多顾客买装备不只是为了运动时使用，在日常穿搭时也会选择它们。”

来自石嘴山市的徒步爱好者郭先生的经历颇具代表性。“入坑”户外运动以来，4年间，他从最初购买百元级基础装备，已升级到如今动辄花费数千元购置专业冲锋衣、钛合金炊具，“户外运动对我而言，早已不只是‘玩’，更是一种生活方式，甚至是职业选择。”记者在采访时发现，面对日益多元化的消费需求，银川户外用品商家正加速告别单纯的“装备售卖”模式，通过场景化体验、多元化服务与跨界融合，重构商业模式，向“生活方式服务商”转型。

在位于新华百货CC park的迪卡侬门店内，场景化陈列成为“标配”。记者看到，露营装备区被布置成完整的户外场景：天幕下摆放着折叠桌椅，旁边配套户外炊具与照明设备，消费者可以直观感受装备的使用效果。“这种陈列方式能让消费者快速代入户外场景，显著提升购买意愿。”该店销售人员介绍，当前，银川户外用品消费群体呈现明显的年龄与价格分层特征：18岁至25岁的群体热衷“精致露营”“城市轻户外”，偏爱网红款高颜值装备，社交分享需求强烈；26岁至35岁的群体兼顾质量、功能与环保，是中端装备的主力消费者；36岁至50岁的群体经济实力雄厚，家庭出行需求突出，重视装备的安全性与耐用性；50岁以上的群体则以健康养生为导向，青睐健走杖、防风马甲等轻量级装备。价格方面，70%的消费者选择100元至400元的高性价比产品，25%的进阶用户可接受500元至1000元的专业装备，仅5%的高端消费者会购置千元以上的专业运动手表等科技产品。

据悉，线上线下融合的销售渠道变革，进一步拓宽了市场边界。不少品牌借助直播带货模式，由主播在户外场景中沉浸式介绍产品功能，在打破地域限制的同时，大幅提高了购买转化率。线下门店则承担起体验、服务的功能，形成“线上引流、线下成交”的良性循环。

促进协同发展 培育特色品牌

作为同时兼有湖泊、沙漠、平原、山地、林地的城市，银川地貌特征鲜明、生态系统丰富，在全民健身与户外运动热潮涌动的当下，银川正以科学的规划建设为引领，以丰富的自然资源为根基，以“体育+”融合为发展路径，以强大的产业辐射为驱动，稳步向着全国热门旅游城市的方向迈进，努力为户外运动产业高质量发展提供“银川样本”。

“户外运动从小众爱好走向全民参与，不仅是市民健康生活理念升级的直接体现，更构建了全新的城市生活美学，让骑行、徒步等户外场景成为银川的流动风景线。”宁夏定向和测向运动协会相关负责人认为，户外运动的火爆催生了装备销售、技能培训、文旅融合等多元消费场景，带动了产业链上下游协同发展，为城市经济注入了新活力。

一位业内人士表示，在银川，户外运动的主流化让不同年龄、不同职业的人因共同爱好相聚，形成了独特的社群文化，这种社交属性进一步放大了参与热情，推动户外经济形成良性循环。银川得天独厚的自然景观与持续完善的体育基础设施，为户外运动主流化提供了坚实支撑，运动与文旅、商业的深度融合，更让户外经济成为提振消费、推动乡村振兴与城市高质量发展的重要增长极，未来发展潜力巨大。

银川市体育局相关负责人介绍，2025年以来，我市先后举办银川马拉松赛、沪苏浙闽宁户外沙漠运动健身大会、宁夏户外运动体育旅游季、全国群众登山健身大会（银川站）、全国滑雪定向挑战赛等一系列丰富多样的户外赛事，广大市民群众无论在哪个季节、哪个年龄段，都能找到适合自己参与的运动项目，真正实现了全民健身，极大地丰富了市民的生活，提升了城市的活力与凝聚力。

户外运动的蓬勃发展，离不开基础设施的坚实支撑。近年来，银川高度重视群众体育工作，始终将全民健身摆在重要位置，通过加大投入、完善设施、丰富载体、强化指导、健全机制等措施，不断完善全民健身服务体系，更好满足人民群众的户外健身需求，越来越多的群众能够快乐健身、健康生活。数据显示，全市已建成各类运动场地13160个，人均体育场地面积达3.51平方米，健身步道总长300多公里，自行车道拓展至200多公里，城市社区“15分钟健身圈”覆盖率实现100%，多样化的设施满足了不同群体的户外运动需求。

银川市体育局相关负责人表示，我市将抢抓户外运动新风口，以得天独厚的地域优势为依托，积极培强品牌赛事，在大型赛事落地、增添城市活力、拉动区域联动等方面发力，让银川在体育的带动下焕发出新生机，让健康与快乐融入更多人的日常生活。

记者手记

### 户外运动催生城市发展新活力

本报记者 吴春霖

当骑行绿道串起湖城风光，当露营天幕点亮夜幕上夜色，户外运动的热潮正在银川大地蓬勃涌动。从传统健步走到新潮桨板运动，从装备消费升级到商文旅农体酒深度融合，这场全民参与的运动新风尚，不仅是市民健康意识觉醒的生动注脚，更是城市高质量发展的鲜活缩影。

当下，户外运动热潮不仅绘就了银川民生幸福的新图景，更激活了体育经济的新动能。户外运动的走红，缘于银川得天独厚的生态禀赋与日趋完善的设施

支撑。300多公里的健身步道、100%覆盖的“15分钟健身圈”，让运动触手可及；多元赛事轮番上演，更让“全民运动”从口号变为现实。热潮背后，消费市场的蝶变同样亮眼——商家从“卖装备”转向“卖生活方式”，线上线下融合的新模式，催生了全新的经济增长点。

户外运动既是民生福祉的“幸福增量”，也是城市发展的“活力引擎”。银川，正以体育为笔，绘就更具魅力的塞上湖城新图景。