

热心邻里化身“主理人” “轻健康”生活空间里满满烟火气

记者 吴璇
图片由受访者提供

在银川，一处以“轻健康”为核心理念的生活空间正悄然升温。它将饮食、运动、心理、文化、社交融于一体，成了周边年轻人生活的一种新方式。

01

烟火气里的健康图景

走进位于建发南泊湾的这处轻健康生活中心，没有冰冷的商业气息，只有满满的生活暖意，轻健康的模样，就藏在日复一日的鲜活场景里。

清晨的空间，是运动爱好者的天地。游泳馆内，特色水中健身操正火热开展，水花伴着欢声笑语，打破传统游泳的单调，让健身变得有趣又解压；普拉提室里，舒缓的音乐流淌，居民们跟着专业老师拉伸、舒展，舒缓久坐的疲惫，唤醒沉睡的身体，不用奔赴专业场馆，在家门口就能收获身心轻盈。早餐时分，营养餐区飘出淡淡饭香，低脂、营养、可口的餐食摆上餐桌，不用费心搭配，就能开启元气满满的一天，把“健康饮食”融入晨起的烟火气。

在开放式阅读空间里，绿植环绕、阳光倾洒，有人独坐一隅静享阅读时光，指尖划过书页，忘却外界喧嚣；有人带着孩子沉浸在绘本世界，深耕绘本领域十年的老师，把全国优质的阅读资源、前沿的阅读理念带到这里，用故事点亮孩子的童年。

生活的美好，还藏在多元的配套细节里。生活美学馆中，居民们相聚交流穿搭技巧、分享美学心得，把日常穿搭变成一种乐趣；益智乐园里，父母陪伴孩子嬉戏、学习，在互动中见证成长，让亲子时光温暖又有意义；即将开放的研磨生活社，主打健康茶饮、手工烘焙、精致微醺，没有喧闹的应酬，只有邻里小聚的惬意，一杯清茶、一份甜点，便是最治愈的休闲。就连美容美发等生活配套服务，也贴合轻健康理念，让日常打理轻松舒心。



练普拉提。



童书分享会。

02

共建一种生活方式

轻健康生活中心负责人张云丽说，这里的核心运营者，大多不是外来商家，而是社区里的普通居民——他们是热爱运动的普拉提爱好者，是深耕阅读的绘本讲师，是热衷合唱的音乐达人，因热爱生活、心系邻里，主动化身“主理人”，牵头打理各类业态与活动。

“有了这些业主主理人的带动，让更多居民参与了进来，也让服务更贴合需求、更有人情味。”张云丽说。

如今，轻健康生活中心已孵化出近20个特色社群，太极社、时光合唱团、宠物社、篮球社、阅读社、尊巴舞社……每个社群都凝聚着同频的热爱，成为邻里联结的纽带。时光合唱团每月开设公开课，不分专业、不限年龄，只要热爱唱歌就能参与，“五一”期间还将与宁夏合唱



居民在生活馆里交流。



居民们在泳池里练习水上健身操。

协会及外地合唱团开展交流，让居民在家门口感受艺术魅力；宠物社以萌宠为媒，邻居们分享养宠心得、带萌宠互动，拉近彼此距离，传递文明养宠、和谐邻里的理念；篮球社为运动爱好者提供专业场地，奔跑、跳跃间，尽显青春活力；还有生活沙龙、手碟音乐会等特色活动，让精神文化生活丰富多彩。

同时，轻健康生活中心积极与凤仪社区、五里台社区开展共建，签订共建协议、免费提供活动场地，将轻健康理念与公益服务延伸至周边。美术老师化身志愿者，为辖区幼儿园孩子讲故事；普拉提、尊巴舞老师走进社区青年夜校，免费开展教学；各类社群活动向周边居民开放，打破社区壁垒，实现资源共享、邻里互助。

03

让轻健康持续生根

轻健康的生活方式，潜移默化影响着居民的日常，让他们在不知不觉中，感受着健康的气息。

一位阿姨退休后一度孤单烦闷，血压、血脂也常年偏高，儿女不在身边，日子过得平淡无趣。机缘巧合下加入太极社，跟着邻居们每日晨练，结识了一群志同道合的老友，心情也愈发开朗。闲暇时她还会去研磨生活社喝茶聊天，去生活美学馆学花艺，退休后的生活变得充实又多彩，用她的话说：“在这里，我不仅养好了身体，更找回了生活的乐趣。”

一名5岁的小朋友以前性格内向，不爱说话，也不喜欢阅读，家长为此十分发愁。来到绘本阅读区后，在主理人老师的引导下，孩子慢慢爱上了听故事、读绘本，半年时间里，不仅识字量大幅提升，性格也变得活泼开朗，还主动报名参加即将开放的口才工作室。

还有28岁的篮球爱好者小周，以往想打球总要四处找场地，如今篮球社让他在家门口就能和球友们畅快运动，生活变得更有活力。而宠物社的居民们，则带着自家萌宠在这里互动交流，分享养宠经验，从陌生的邻居变成了亲密的朋友，社区里的氛围愈发和谐温暖。

张云丽说，未来，轻健康生活中心将继续扎根居民需求，一方面持续完善健康配套，引入健身工作室、运动医学康复、中医生活馆、健康小屋等服务，为居民提供全周期的健康保障；另一方面深挖居民特长，孵化骑行、户外、桌游等更多特色社群，让每一位居民都能找到自己的归属。

交通封闭通告

受银川市水务局委托，由宁夏晟博建设工程有限公司负责组织建设的银川市兴庆区流域水生态治理修复工程施工一标段，因施工需求，计划于2026年4月6日至2026年5月10日，对海宝路（银川高级中学—丽景街）、丽景街（海宝路—宁夏国际汽车城东门）实施全封闭施工。该路段长度为1184米，拟封闭非机动车道和1条机动车道，并对人行道进行合理划分，以确保非机动车辆顺畅通行。针对路口处，将进行夜间抢工作业，保障机动车道白天车辆正常通行。届时，请车辆和行人留意通行安全，或提前选择绕行。封闭时间和地点的安排如下：

1、海宝路（银川高级中学—丽景街向西100m处）南侧非机动车道和1条机动车道，封闭时间2026年4月6日~2026年4月20日；2、海宝路（丽景街向西100m处—丽景街和海宝路交叉口）北侧非机动车道和1条机动车道，丽景街（海宝路—宁夏国际汽车城东门）西侧非机动车道和1条机动车道，封闭时间2026年4月15日~2026年5月10日；为确保安全，施工期间严禁进入施工现场，因施工给过往车辆及沿线居民带来的不便，敬请谅解！

银川市水务局 银川市公安局交通管理局
宁夏晟博建设工程有限公司
2026年4月3日