

奋进新征程 建功新时代 · 非凡十年·旅游休闲篇



编者按

“倡导文明健康生活方式”“人民生活更加幸福美好”，在党的二十大报告中，相关表述得到社会各界广泛关注。各地的休闲实践、各行业项目的蓬勃发展，也成为展现这些表述内容的鲜活缩影。

马术运动渐成休闲潮流

本报记者 徐金玉

锻炼平衡感、塑造优美体态、培养自信和优秀气质，在从事马术行业20余年的新疆阿勒泰疆牧业发展有限公司总经理曲贵斌看来，马术运动益处良多，如今已经成为兼具群众体育和竞技体育特性的健康生活方式。

“人们对马术的认识是近十年来才开始逐步加深的。”曲贵斌介绍，在过去，国内的俱乐部还没有马术概念，连名字都是以“跑马场”代称，人们玩马，也只是自娱自乐，没有什么章法可言。直到2008年北京奥运会的举办，成为马术运动在国内发展的分水岭，人们对于马术项目的认识提高了，地方俱乐部的训练变得更加规范化、系统化、专业化。

“细节体现在方方面面：比如以前随便弄些钢管圈成围栏就是场地，现在大家则关注一块场地的透土层、平整度，要使用纤维石英砂材质等；再比如，人们以前有马即可，现在则更关注马匹的品种，它是否能适应耐力赛、场地障碍赛的强度和规则；再比如服装、设备、驯马师、裁判员

等，都体现出前所未有的专业性。”曲贵斌说。一些地方也实现了马术活动开展从无到有的历程。

2016年，曲贵斌在武汉开办了当地第一家马术俱乐部。由于参与人数少，赛事根本无从办起。到了2020年，仅是短短四五年的时间，武汉的马术俱乐部已是遍地开花，跃升至20多家，每年都有很多场省级比赛，俱乐部的联赛也能达到近10场之多。

“喜爱马术的人群更是与日俱增，且覆盖老中青三代。”曲贵斌说，马术运动具有多重的独特性，例如，它是全民健身里唯一一个需要人和动物共同参与完成的项目，相较于机械运动，更需要有情感投入，也更能培养爱心、责任感和对自然生命的关注；它具有一定的竞技性和挑战性，能在自我突破中，收获自信、勇敢等精神特质；它同样也是一个将三产紧密融合的体育项目，对于地方产业带动和产业链的发展多有帮助。

“正是有感于马术的魅力，这项运动的爱好者已经从有一定经济基础的

成年人向青少年延伸。按照国家马术等级考试要求，6周岁已可以参与考试，更多青少年已踊跃参与其中。而且，行业的专业性变化也会促使家长更愿意、更放心让青少年学习马术。”曲贵斌说，马术也非常适合中老年爱好者，他所知道的国内最大的马友已有82岁高龄。“原因也很简单，对于不少亚健康人群来说，马上运动能够代替剧烈运动，可以用于康复治疗。”

在曲贵斌看来，马术作为一种生活方式，已经步入一个大众的、全民健身的新阶段，与此同时，作为一个产业，正处于朝阳状态，有很大的发展空间。

“马术运动，属于在国内起步较晚的运动，它对经济上的诉求相对较高，对专业性人才的需求也很大。”曲贵斌笑着回忆起当年“摸着石头过河”的往事，当时自己接触行业比较早，受环境所迫，遇到问题只能四处拜师学艺，到后来渐渐成了“样样通”，既能当兽医，又能当驯马师，还能懂牧草、懂品种、懂设备。

但曲贵斌坦言，他并不希望未来的行业人才是他这样的“全能”从业者。“相反，我更希望马术业有专攻，只有这样才能真正促进马术行业的发展。”令他欣慰的是，现在在山东、内蒙古等省份的大学都专门开设了马术专业。例如，武汉商学院、内蒙古农业大学是国内最早开设以现代马术教学为主的马术类专业的高校，能够让学生扎实地掌握休闲体育马术方向的基础理论、基本技能和基本方法，为马术俱乐部培养青少年马术教练员、马房管理专业人员、休闲体育俱乐部管理和经营人员。

“当前，中国马业处于迅速发展阶段，京津冀、江浙沪等经济较发达地区马术运动发展尤为迅速，我们也在新疆阿勒泰创建了布津津马术文化旅游教育中心，对于马术人才的需求量较大。学校专业培养马术运动相关领域应用型专门人才，这是一种好的现象和趋势，相信未来可以以更好地满足广大群众参与马术健身的需求，也能促进当前马术产业的进一步发展和群众性普及。”曲贵斌说。

从“骑行热”看城市发展

本报记者 刘圆圆

在北京市门头沟，自南向北蜿蜒曲折连接潭柘寺镇与王平镇的潭王路，有着“门头沟天路”之称，这也是北京市石景山区自行车运动协会秘书长王敏钟爱的骑行路线之一。“这条路线的路面很好，有一定的坡度，机动车又相对较少，是条经典的骑行打卡线。”

“骑行已经成为我生活中不可或缺的一部分，在市区骑行能够感受到城市的发展与变化，在郊区可以游览自然美景。既锻炼了身体，又放松了心情，还能结识很多志同道合的朋友。”王敏告诉记者。

1999年，王敏初来北京便进入了自行车领域。“当时的自行车更多是一种代步工具。”王敏说，当时他开了一家二三十平方米的门店，主要销售通勤类自行车。“2008年奥运会的成功举办，全民健身的热潮一下子被激发出来，骑行作为大众较喜爱的运动，队伍也逐渐壮大。”

自那时起，王敏的自行车店也不断发展变化：从通勤类自行车开始扩展到专业的竞技型自行车，从一家门店扩展到几家门店，最大的店面400多平方米，其中包括捷安特、美利达、大行等多品牌专业自行车，并有近四成的骑行装备。“一般刚入门的骑手，会买山地自行车，车子比较好，抓地性能好也相对更安全，价格也相对便宜；而骑了1-2年的骑手，大多会换成窄轮的公路自行车，更容易出速度，对骑行技术及体能也都有了一定的要求，运动量自然也就更大。”

骑行不仅仅是一种运动，还是一种阳光积极的生活方式。2009年，王敏成立了北京两轮单车俱乐部，发展10多年来，已经吸纳会员近5000人，建立起9个俱乐部群，其中3个主要是针对青少年的骑行爱好者。自俱乐部成立以来，王敏就开展骑行进校园的培训活动，也给中小学生学习自行车骑行技术以及骑行中的注意事项等。“骑行作为一项既传统又

新潮的运动，正在走向大众化，当然也少不了对青少年的普及。”王敏说。

中国从曾经的骑行大国，到今天骑行热再度风靡，活动形式越来越丰富，参与人数越来越多。王敏认为，除了骑行本身的魅力之外，公众健康意识的提高、体育赛事活动的带动、城市环境的提升、骑行设施的改善等，都是形成“骑行热”的重要因素。爱好者在用车轮丈量一座城市的过程中，也充当了为城市规划和管理建言献策的角色，骑行行为改善城市交通舒适度起到促进作用。

“如今，在北京城市的街道中，多了不少红色塑胶底的慢行道，上面都印有骑行标识。在很多非机动车道上，则是一幅‘骑行人和汽车叠加在一起’的图标，骑行人在前，汽车在后，表明自行车优先。”王敏说，“这些明确的自行车道标识为专业锻炼、休闲放松、日常通勤提供了更安全的骑行环境。”

据相关统计数据，十年来，北京完成中心城区次干路及以上3218公里慢行系统治理工作，拓宽二环辅路自行车道；打造CBD西北区、回龙观、石景山保险产业园等一批示范街区；全市慢行系统林荫覆盖率86.3%。北京市民的慢行出行意愿也持续提升，自行车骑行量由2017年的0.5亿次（公共自行车）提升至2021年的9.5亿次（共享单车），自行车出行已回归城市。

王敏表示，骑行热除了带动自行车产业的向好，也以另一种方式促进城市消费的提升。“我们很多的骑行活动都与当地的餐饮等实体店合作，商铺为骑行人员提供中途休息的场所，而骑行队伍通过打卡这些商铺也进行了一定的宣传和消费。疫情之后，实体经济受到一定的冲击，希望通过骑行活动这种方式，将人与商铺、城市连接到一起，以绿色健康的方式为生活和消费注入新活力。”



闲言妙语

在休闲游憩环境中彰显文化自信

胡勇

党的二十大报告提出“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”，要求加快文化事业和文化产业的发展。如何贯彻落实二十大精神，切实有效提升人民群众的文化自信，是值得关注的课题。

近些年来，随着物质生活水平不断提高，人民群众有了更多休闲、文化等精神世界的需求。将休闲与文化教育相结合，以人民群众喜闻乐见的方式，在休闲游憩的环境中彰显文化自信不失为一个绝佳选择。

以湖南省永州市为例，近些年来，当地以“永州之野”乡村文化线路为抓手，大力发展乡村文化游憩项目，对90余处古代景观进行了“抢救式”修复，重点打造了20余个古村特色景区、5个特色小镇。昔日杂乱无序的乡村环境，早已被极具传统文化特色的古风小镇所替代。在这里，一砖一瓦、一屋一檐都浸润着古老的东方美学。来自全国各地的游客徜徉在古韵古香之中，在放松身心之余，直观感受到了中华文化之美。

五千年的历史底蕴给中华民族留下了无数极具价值的文化符号，我们可利用这些文化符号大力发展乡村游憩项目，用传统文化之美彰显文化自信。

根据携程网发布的《2022年上半年红色旅游大数据》显示，全国红色旅游持续升温，暑期通过携程预订红色景区门票的人数增长达到88%，而《中国红色旅游消费大数据报告》则预测，到2023年中国红色旅游市场规模有望接近万亿元。

越来越多的人民群众更加青睐红色旅游项目，例如在“贵州遵义会议一娄山关一苟坝会址一茅台酒镇”这条线路上，通过加入情景模拟等元素，游客可以体验穿红军衣、模拟红军重走长征路等项目，既达到了休闲游憩的目的，也加深了对中国共产党艰辛创业过程的了

解。红色旅游同时也让每一个人明白，中华民族五千年的文化传承不会因为任何困难而中断，每当民族到了存亡之际，中华文化都会爆发出强大力量，引导我们走出绝境。任何困难都阻拦不了英雄的中国人民，这是应该刻在每个中国人骨子里的文化自信。

2021年初，海口云洞图书馆被《泰晤士报》评为“2021全球最值得期待的建成作品”之一。而在建成使用之后，也迅速成为海口市城市新地标。云洞图书馆共为读者提供约一万册经典图书，主要包括文学、历史、哲学、社会科学、艺术等门类，并设置了儿童读书区、母婴区等多种功能区域，满足了不同人群对于文化生活的需求。“面朝大海，春暖花开”，在这座充满诗意的滨海图书馆里，人们身心愉快地参与文化学习，摒弃了传统图书馆压抑、枯燥的读书氛围，更加热衷于参与其中。正如其设计者所说：“精神属性是这座建筑的核心价值，给城市带来了人文氛围。建筑、艺术、人文和自然在这里交汇，希望为人们的想象力打开一段探索和欣赏美的旅途，也成为他们日常生活的一部分。”

在休闲游憩的同时加入文化学习，城市文化类游憩空间的建设给如何彰显文化自信提供了一个新的思路。只有当人民参与到文化活动中，才能更好地汲取中华文明的精华，提升文化自信。

未来，希冀更多的中华文化融入群众的休闲游憩生活之中，通过塑造人文氛围，加强对传统文化、红色文化的感悟来提升国人的民族文化认同感。在休闲游憩的环境中彰显文化自信，给传统文化赋予时代的印记，推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌。（作者系成都纺织高等专科学校建环学院副教授，北京大学访问学者）

休闲窗

山东利津：“暖夜行动”暖民心

近日，山东省东营市利津县东津生态园广场上灯光璀璨，座无虚席，居民正观看舞蹈、戏曲、太极等精彩节目，台下不时响起热烈掌声。“这次艺术节我有两个节目，能从台下的观众变成舞台上的主角，以前简直不敢想。自从开展‘暖夜行动’后，社区不仅提供场地设施，还定期请舞蹈老师来培训，大家别提多高兴了。”参加利津县津苑社区第十届文化艺术节的居民李吉秀笑着说。

今年以来，为进一步拓展社区党群服务中心阵地资源使用效能，利津县各城市社区全面推行党群服务中心（驿站）“暖夜”行动，通过县直机关“双报到”夜值班、社会组织夜场秀等载体，开展延时、错时服务，使居民放下一天事务由“工作场”转向社区“休闲娱乐场”“便民加时场”。服务时间为工

作日18时至21时、周末9时至21时，全年无休，解决了群众“白天工作没空办、晚上休闲没处去”的难题。

在新延时扩容的基础上，党群服务中心还积极探索新人群兼容和新内容供给，增设国学班、绘画班等多项面向青少年课程。津苑社区作为全国科普示范社区，利用社区科技馆优势，开展形式多样的科普宣传教育活动。同时，9个城市社区分别与县义工协会、养老协会等36家社会组织开展社区共建，让戏曲班、舞蹈班、剪纸班等特色课堂走进社区，每周服务200余人次，实现各个年龄群体延时服务全覆盖，在提升城市党建温度中，不断激活社区自治力量，让居民有更多的获得感和幸福感，使社区真正成为居民的“美好生活共同体”。（任绍琛）

“奔跑彩云南”九大高原湖泊线上领跑赛启动

本报讯（记者 徐金玉）近日，2022“奔跑彩云南”九大高原湖泊线上领跑系列赛程海站活动正式启动。“奔跑彩云南”作为云南省在“十四五”时期重点创建的引领性全民健身示范活动，自2021年首次举办以来，以“奔跑传递健康生活”为主题，围绕云南九大高原湖泊开展。通过一系列线上线下相结合的赛事活动，使全民健身意识、健康生活目的地建设等得到了更好发展。

2022“奔跑彩云南”九大高原湖泊线上领跑系列赛由云南省体育局指导，云南省社会体育指导中心主办。赛事延续了丰富的场景设置，全新开辟了滇池、程海、杞麓湖、阳宗海四站线上赛事。线上赛打破了时间、地域、人员的限制，以移动互联网、大

数据、云计算等技术为支撑，提升线上办赛水平。程海站作为赛事首站，分为3公里、5公里和10公里三个距离长度。比赛不限地点，由参赛者自行选择。完成报名后，参赛者在比赛时间内使用“马拉马拉”APP记录跑步数据，在户外跑、室内跑、越野跑任意模式下单次跑步完成所报里程，当日上传跑步数据并点亮“程海站”电子勋章，方为完赛。

值得一提的是，今年主办方还为四站线上赛专门设计了四枚精美且风格迥异的奖牌，带领各地跑者相约云端感受高原湖泊特色。其中，程海站完赛奖牌沿用了可拆卸式仿珐琅胸针设计，胸针设计为一头石狮。奖牌背面为“欣欣向荣”四个字，寓意程海欣欣向荣、幸福美满。此外，主办方还准备了丰富的赛事周边，为参赛者提供贴心服务。

『中国足球第一村』里的足球文化

方海征 吕东浩

辽宁省大连市曾是远近闻名的“足球城”，而该市甘井子区大连湾街道前关村则是名副其实的“中国足球第一村”。

甘井子区政协委员周政从小在前关村长大，他常听老人们讲起当年村里兴起足球运动的故事。前关村足球运动始于1945年秋天，当时，村里偶然得到一个足球，青年村民便自动分成两组踢了起来。1948年初，前关村足球队正式组建，这也是中国第一支农民足球队。那时候经济条件不好，队员既没有球衣，也没有球鞋，夏天都是光着膀子、赤着脚踢球，到冬天了就改穿靴鞋(wù la)踢足球。靴鞋是东北地区的一种防鞋，用皮做帮底，用布做勒，内垫乌拉草。因为队员有时穿着靴鞋参加比赛，被人们戏称为“靴鞋足球队”。

“靴鞋足球队”成立第一年，便与当时苏联某部队进行过比赛，创造了我国第一支农民足球队与国外球队进行比赛的历史。此后数年，还曾多次与联邦德国青年足球队等国家的专业球队交过锋。

1984年5月1日，前关村成立了中国农村第一所以少年儿童为主的中国足球业余体校，校长由退休的村支部书记葛长清担任。1985年和1987年，前关村足球队两次代表辽宁省参加农业银行“储蓄杯”全国农民足球邀请赛，均获得冠军。到了2018年，更是夺得辽宁省第十三届运动会群众组足球比赛冠军。在周政眼里，身经百战的前关村足球队已不再是当年的那支“靴鞋足球队”，而是一支风华正茂的民间足球劲旅。

“一方水土养育一方人。”周政介绍，前关村还是足球球星的摇篮——曾在前关村下乡的迟尚斌就是从这里踢进了国家队；曾就读于大连第八十四中学的钟红莲是中国女子足球队的第一代守门员；中场组织能力很强的赵昌宏被著名教练米卢选入国家队；现役职业球员王世宏和薛亚男也是地地道道的前关村人。

为了确保足球运动持续健康发展，前关村于2013年9月斥资组建了以培训青少年为主的“大连前关青少年足球俱乐部”，由国家足球队原队员赵昌宏任主教练。村里每年都为发展足球运动提供资金支持，定期举办足球赛事，活跃了乡村文化生活，给村民带来了欢乐。

前关村成年足球队屡获佳绩，少年足球队也不甘落后，前关小学1991年、1992年参加全国国际农村小学夏令营足球赛，分别获得冠军。1994年全国体育会议表彰了103所小学，前关小学名列其中。目前，前关金地小学也被评为全国足球特色学校。“你们真是中国足球第一村！”原国家体委主任李梦华到前关村视察时，对前关村足球发展和取得的荣誉给予高度评价。

“在前关村，可以说人人爱足球、人人懂足球。”周政表示，走过70余载，前关村村民对足球的热爱始终不减当年，这里的老人们时常指着村里的足球场说：这就是那块与新中国同龄的足球场，它记载着前关村足球运动的历史与辉煌。