

比体力竞速度汗如雨下 这届年轻人图啥?

长江日报记者刘晨玮

花600多元报名,去室内连跑带练,累到怀疑人生——你愿意吗?4月11日,这项被称为“史上最虐”的时髦体能赛HYROX(室内健身跑比赛),继在北京、上海、深圳之后,首次登陆武汉,立刻吸引了4000多名选手抢着来“找虐”。

能晒、够潮、找到同类……长江日报记者观察发现,这场被称为“现代能量庙会”的赛事,在汗水和肾上腺素背后,精准踩中了人们对向上状态的渴望。

“上一次这么努力还是高考……”

跟着震耳欲聋的鼓点和欢呼,走进武汉国际博览中心,会怀疑自己误入了一场潮牌发布会。这是HYROX武汉站的现场,4000多名健身达人正把一场体能大考过成超级派对。

赛道边,没有传统比赛的面色凝重。选手们戴着墨镜,扎着高耸的发带,各式发辫在跑动中飞扬。脸部和胳膊上的贴纸、彩绘五颜六色。

赛制是这样的:1公里跑步,穿插一个力量项目,循环8次。8个项目依次为:滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳、划船机、农夫行走、负重箭步蹲、投掷药球。选手按个人、双人、四人接力、男女混合等组别依次上场。

“3、2、1!”倒计时结束,起点旁喷出一阵烟雾,欢呼声中,大家冲上跑道。

赛场上,选手们无一例外被汗水浸透,个个戴上“痛苦面具”。但完成项目后,他们擦把汗,调整情绪,肆意大笑敲响终点的铜锣。观众则报以热烈欢呼。这一幕,仪式感拉满。

“上一次这么努力还是高考……”一位选手在社交平台上写道。

想观摩比赛,观众得买60元的门票。即便如此,赛前已有3000多人下单。当天虽然下着雨,也挡不住选手和观众的热情。

观赛区里,坐在轮椅上的桂良驹举着手机呐喊。他不久前锻炼时意外受伤,行动不便。这次,他专程从江西九江赶来啦啦队,“十多位一起健身的朋友来参赛,下次我也要来”。

记者看到,一位选手上场后,全家老小在赛道旁,举起自制宣传牌助阵,不少年轻观众穿梭在赛场间,拿着手持设备拍摄Vlog。

主办方透露,选手门票发售第一天就卖出了2000多张。

HYROX中国区总经理袁放认为,大家愿意掏这个钱,是因为它刚好满足了现代人的需求:能检验平时健身的成果,不容易受伤,还能满足社交分享欲,这笔“健康投资”花得值。

七成参赛者来自外地,完赛即胜利

“单手能否完成HYROX?”去年,“95后”独臂选手丁剑毅在网上发帖,收到了许多善意的建议。几个月后,他站上了上海的赛场。

丁剑毅童年时因意外而右臂截肢,后来成为一名跆拳道运动员。几年前,他从山东来到武汉生活,除了工作,几乎所有时间都用在训练和外出参赛,马拉松、越野跑,一个不落。

去年11月,他和搭档组队参加上海站HYROX。今年,两人再次报名。“它吸引我的是抱团的快乐和完全释放的痛快。”

HYROX的魅力到底在哪?来自北京的选手窦建云说,她此前跑过上百场马拉松、越野跑,为了长肌肉开始进健身房锻炼。前年第一次参加HYROX后,她干起了兼职教练。“到达就是胜利,完成意味着又一次突破。”

从事健身行业的王先生介绍,2024年HYROX进入中国后,参与人数迅速增长。目前,在武汉,一节HYROX主题团课收费接近百元,私教课更贵,多数学员备赛时间在半年到一年之间。他解释,由于跑步和力量项目交替进行,心肺功能与肌肉力量均是考验,“选手需要比较全面的能力,这是一场体能综合大考”。正因如此,HYROX不设关门时间,完赛即胜利。如果单人参赛难度太大,还可以和队友接力完成,“相当于降低了门槛,让更多健身爱好者敢来尝试”。

不纯拼体力,还拼谁更时尚

记者了解到,去年HYROX在北京、上海、深圳举办,今年扩展到8个城市,预计开展10场比赛,参赛者将超过20万人。武汉是其中唯一的中部城市。

有别于传统体育赛事的粗犷与硬核,HYROX将“时尚”刻进了DNA。从入场时炫酷的墨镜发带、个性彩绘,到现场动感的电音节奏,再到极具视觉冲击力的运动装备,这场体能赛更像是一个大型潮流生活秀场。

“赛事提供竞技的快乐,但能够吸引年轻人趋之若鹜,是因为它足够时髦、出片。举办城市本身也要具备魅力。”HYROX中国区总经理袁放告诉记者,选择武汉,正是看中了它交通便利、青年集聚、极具时尚活力、旅游友好等多重优势。“希望选手来武汉享受赛事的同时,也能感受城市旅行的快乐。”

这种“时尚感”,恰恰与现代都市追求效率、自律与个性表达的精神气质完美契合。武汉体育学院经济与管理学院院长陈元欣认为,如今,体育赛事的设计者和参与者更加看重重体验感。以HYROX为代表的体能赛事,将健身房里枯燥的举铁与跑步,包装成了极具都市先锋感的潮流派对,吸引了大批参赛者。

“参赛后发条朋友圈,能收获很多点赞。”陈元欣说,在快节奏的现代都市中,保持好身材和充沛体能本身就是一种高级的“时尚标签”。

而在年轻人看来,敢于挑战自我,走出舒适区,才是最高级的“时尚”。正如“00后”选手盘业上场前的发言:“勇敢的人先享受世界。”



武汉室内健身跑赛事活动现场。

长江日报记者胡冬冬 摄

室内健身跑

武汉是继北京、上海、深圳后国内第四座举办室内健身跑赛事的城市。赛事不设关门时间,完赛即胜利,能检验平时健身的成果,不容易受伤,还能满足社交分享欲。

比体力

1公里跑步,穿插一个力量项目,循环8次。8个项目依次为:滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳、划船机、农夫行走、负重箭步蹲、投掷药球。

拼时尚

从入场时炫酷的墨镜发带、个性彩绘,到现场动感的电音节奏,再到极具视觉冲击力的运动装备,这场体能赛更像是一个大型潮流生活秀场。

中欧班列(武汉)每周增至9列

长江日报(记者汪文汉 通讯员何睿 丁旭 徐晨)4月10日18时起,全国铁路实行新的货物列车运行图。中国铁路武汉局集团公司(以下简称武铁)进一步加大中欧班列开行频次,吴家山至阿拉山口方向每周加开1列。至此,中欧班列(武汉)图定去程班列频次提升至每周9列。

“图定班列是指纳入国家铁路集团《列车运行图》的货运班列,图定班列就像高铁客车的固定线路,定点、定线、定车次、定时、定价,企业可以提前规划生产和物流。”湖北港口集团汉欧国际公司相关负责人打了个比方。此前,中欧班列(武汉)图定去程班列每周8列,其中阿拉山口方向6列、霍尔果斯1列、二连浩特1列。新增的阿拉山口1列,让每周出境班列达到9列。

“去年我们通过中欧班列(武汉)出口了3000多辆新能源汽车,今年订单更多,本公司每周班列都不够用!”武汉一家新能源车物流企业负责人兴奋地说。随着湖北及周边地区与欧洲、中亚经贸往来日益密切,高附加值产品出口需求激增。

就在上个月,满载50个标箱、120台东风岚图新能源汽车的班列从吴家山站驶出,15天后抵达德国杜伊斯堡,比海运节省近20天。此外,光伏组件、锂电池也成为班列的“常客”——荆门一家锂电池企业每月通过班列向波兰发送200吨产品,用于欧洲储能电站建设。

武铁相关负责人介绍,随着湖北及周边地区与欧洲、中亚等国家的经贸往来日益频繁,企业对高效、稳定的国际物流通道需求持续增加。加大开行频次可更好地满足企业货物运输需求,每周9列中欧班列的稳定开行,正吸引越来越多外地货物来汉中转。比如,一批从广州运来的电子产品在武汉集结后,搭乘中欧班列12天即可抵达莫斯科,比传统海运快一周。如今,武汉已成为华中地区货物集散中心,在全球供应链中的“磁吸效应”日益凸显。

“绣”美武汉

城市精细化管理

老厂房里开了家恒温游泳馆

长江日报(记者陶常宁 通讯员严娟娟 王越)4月10日,在蔡甸区蔡甸街道,由老锻压厂房改造而成的毅力梦工厂·文创产业园里,居民韩先生像往常一样,来到园区的恒温游泳馆锻炼。这片曾经废弃的旧厂房经过改造升级,成了集休闲、娱乐、健身于一体的便民空间,填补了当地长期以来没有恒温游泳馆的空白,让居民在家门口就能享受到舒适便捷的游泳健身服务。

“以前,我只能去汉江游泳,自从老锻压厂开了游泳馆后,我就办了会员卡,几乎天天来。”酷爱游泳的韩先生笑着说。

毅力梦工厂·文创产业园距离蔡甸江滩仅300余米,是蔡甸区江滩公园片区老旧街区改造提升项目的重要组成部分。园区内,那些承载着20世纪60年代记忆的红砖厂房、高耸的老烟囱依然矗立。

园区负责人孙峰介绍,这座恒温游泳馆是由原厂区车队办公区改造而成。这里原本是停放车辆的地方,宽敞的空间和充足的层高使其非常适合改造为室内游泳场馆。目前已有1000余名当地居民办理了会员卡。

走进园区,除了游泳馆,还有由铸造车间改造而成的羽毛球馆、篮球馆等体育场馆,每逢周末,这些场馆总是供不应求。刘师宇和张妙群是一对年轻情侣,两人大学毕业后在蔡甸工作。“只要休息,我们就会来预约场地打球,这里的设施条件真的很好。”两人异口同声地说。

除了健身场馆,园区内还设有特色咖啡馆、茶馆、民谣吧,目前还有一家来自东北的大型烧烤餐饮企业正在洽谈入驻事宜。

长江日报记者在走访中发现,园区内有一处厂房尚未改造,其大门和墙面仍保留着原始的肌理。孙峰介绍,这是原来的结构车间,面积约2700平方米,空高达19米。春节前,一家影视公司看中了这个地方,有意在此打造一个影视基地。“根据他们的要求,厂房原有的结构、老电线杆等历史痕迹都将原封不动,保留最真实的工业风貌。”

(上接第一版)

与此同时,大量楼宇、产业园区里,流动人口多、企业主体集中,传统街道一社区的治理架构,难以覆盖这类特殊区域,基层治理与产业发展的适配性,成为城市必须破解的新课题。

截至2024年底,全国已有超30个城市布局产业社区、商务社区建设。各地路径各有侧重,殊途同归。

北京盘活存量商务楼宇,打破物理边界,以数字化手段打造开放型产业生态,深耕总部经济与现代服务业;

深圳以城市更新为抓手,以党建引领串起产业链,建立企业诉求快速响应机制,实现产城人文深度融合;

杭州全域打造专业化产业社区,将企业视作“居民”,一体化整合政务、产业、生活服务,构建全周期治理体系;

长沙打造产业微城,搭建5分钟生活圈,让生产、生活、生态无缝衔接。

说到底,产业比拼到最后,拼的就是服务、是口碑、是留人暖心的细节。

武汉聚诺科技有限公司搬迁至阿里中心时,徐家棚街道商务社区党委书记李敏协助办理手续,对接招聘需求。企业员工有租房诉求,李敏主动推荐房源。

“企业的每一件小事都被放在心上,商务社区让人感觉很踏实。”聚诺科技人力资源总监曾冬华感慨。

“商务社区的本质是将传统居民社区的精细化治理理念延伸至商务楼宇和商圈。”徐家棚街道负责人说得直白,“商务社区不隶属经济部门,不同于其他社区,唯一的职责就是服务市场主体。”



统筹发展和安全 护航“十五五”新征程



武国安宣

讲文明 树新风
长江日报公益广告