

举个手就能请出武术大师，“骑”上车可以穿越大武汉 沙湖智慧体育公园全新亮相，智能又有趣

4月29日，沙湖智慧体育公园运动嘉年华活动火热举行，300名运动爱好者齐聚湖光春色之中，共同体验“智慧健身+快乐奔跑”的独特魅力。

本次活动以“智慧健身、全民参与、快乐奔跑、普惠共享”为核心主题，打破传统路跑的竞技属性，突出全民参与、趣味体验的特点，打造适配全年龄段的全民健身活动。

在沙湖智慧体育公园，只要举起左手，就能“请”出武术大师手把手教你练习八段锦、太极拳，屏幕上还能实时给你的动作打分；在健身器材上练臂力旋转，就可以给手机无线充电，想充得快运动速度就得提起来，电充好了运动也到位了；“骑”上单车，便可以在熟悉的街景中完成穿越……崭新的沙湖智慧体育公园，就是一个让人来了还想来，在新奇和探索中挥洒汗水、科学健身的新地标。



沙湖智慧体育公园全景。

本组图片由市路跑协会提供



市民体验智慧健身设施。



市民骑上单车“逛”武汉。

科学健身触手可及，智慧运动融入日常生活

沙湖智慧体育公园是由省体育局投建，市体育局、市园林和林业局共同实施的重点民生实事工程。项目立足沙湖生态岸线，以“运动不扰自然，科技不负生态”为理念，项目占地面积2万多平方米，体育场地面积约7200平方米，布局“一环、五区、一中心”，包括1.7公里智慧健身步道、AI互动竞赛区、全龄智慧健身区、趣味球类训练营、长青健身区等五大板块以及数据中心，将生态美学与运动场景完美融合。自今年初开放以来，已成为市民健身打卡新地标。

在沙湖智慧体育公园运动嘉年华活动现场，从专业跑者到普通居民，大家在沉浸式体验中纷纷点赞：家门口就能享受智能、安全、高效的科学健身服务。

作为目前全国智慧运动项目最全的体育公园，沙湖智慧体育公园将AI技术与科学健身深度融合。市路跑协会秘书长陈敏介绍，公园不仅有1.7公里智慧生态慢跑环线，还配备AI竞技划船、虚拟骑行、智能跳绳、AI八段锦等多元设施，以多维度体能挑战打破传统路跑边界。“这里每天吸引大批市民前来打卡健身，这意味着科学健身处处可及，智慧运动融入日常生活。通过本次活动，将进一步推动智慧科技与全民健身深度融合。”

智慧生态慢跑环线，跑起来身心舒畅

沙湖智慧体育公园运动嘉年华活动路线依托公园智慧生态慢跑跑道，单圈1.7公里，总里程4.5公里，串联起园区内的智慧体育运动设施区域。

在沙湖智慧体育公园运动嘉年华4.5公里欢乐跑中，来自武汉生物工程学院的跑者王志豪第一个冲线。之后他又来到AI互动竞赛区的虚拟骑行处打卡。王志豪对沙湖智慧体育公园的跑道和各种智能设备赞不绝口：“这条沿湖智慧跑道弹性特别好，防滑又舒适，两旁绿树环绕、临湖观景，既欣赏了沙湖的春日美景与花展特色景观，又体验了前沿的智慧健身设施，是一次兼顾运动、休闲与科技感的全新体验，跑得身心舒畅。”

王志豪表示，公园AI模拟骑行设备让他印象深刻，设备可通过阻尼调节模拟上坡、下坡等全地形场景，智能又有趣，彻底打破了传统运动的单调感。

智慧健身区，大人小孩都能找到运动乐趣

沙湖智慧体育公园全方位的智能化设计，让全年龄段人群都能找到适合自己的健身方式。长江日报记者在现场看到，自发电健身器材可将运动能量转化为电能，并实现运动无线充电；针对老年群体的数智力量器材搭载语音交互系统，根据语音指令即可运动健身，还能根据个人体质生成专属运动方案；儿童趣味设备将骑行与游戏结合，让孩子在玩乐中爱上运动；AI虚拟骑行“打卡”武汉地标，实景沉浸式体验让运动更有吸引力。

据介绍，沙湖智慧体育公园建设以“智慧+公益+运动”为核心，将智能、安全、趣味、专业融入每一处场景，覆盖全龄健身需求，从体质监测、数据实时反馈，到个性化运动指导、线上互动PK，达到“让体育提供便利，让运动更快乐，让生活更健康”的目的。（长江日报记者张琳 通讯员谌凤仪）

运动与消费同频共振

塔子湖体育公园引领全民健身新风尚

每天清晨6时半，天刚擦亮，塔子湖体育公园已是一派热闹景象。音乐声、欢笑声、击打陀螺的响鞭声交织在一起，拉开了武汉市民一天健康生活的序幕。

数据显示，2025年，进入塔子湖体育公园健身锻炼的人群约450万人次，游泳馆及各类球馆接待健身人群约51万人次，室外健身人群每天约1.2万人次（不含足球项目）。这里早已成为市民的健身集结地，滋养着市民的健康日常。而上周末在此举办的2026年全国“健康舞起来”首届CMG广场舞大赛（武汉选拔赛）展演活动，更让这里成为全城全民健身的焦点。

健康生活序幕从晨练开始

清晨的塔子湖体育公园是中老年健身爱好者的乐园，徒步走的市民沿着步道匀速前行，太极爱好者舒展身姿、动静相宜，各类自发组成的健身队伍随着音乐整齐舞动，处处洋溢着活力。“在这里坚持游泳两个月，感觉肚子明显小多了，精气神也好了。”走出游泳馆，市民江帆这样说。因为体重太大，江帆特意到塔子湖

体育公园游泳馆锻炼。坚持两个月后，他惊喜地发现，体重下降了20多斤。“以前带孩子出去玩，站一会儿就累，非要找地方坐着，现在感觉走路有劲多了。”他开心地说。

园区内塔子湖体育消费中心一楼的社区健康中心健身器材较多，住在金银湖的市民徐华阮每天都会坐地铁到这里锻炼。他说：“75岁的人了，以前缺乏锻炼，走路腿没劲，上公交车得拉门把手才行。后来有街坊介绍我到这里来，工作人员说我这种情况主要是肌肉流失速度太快，要适当加强上下肢肌肉力量训练，这里有专业健身器材，而且全免费。坚持了一年多，现在腿脚有劲多了，不光行走自如，连血压、血脂都正常了。”

清晨的塔子湖，用最接地气的方式，诠释着全民健身的日常温度，是城市健康生活的生动注脚。

体育消费与全民健身同频共振

4月25日上午，塔子湖体育消费中心迎来一批生力军——参加各类体育培训的青少年和运动爱好者。篮球场内外球声此起彼伏，乒

乓球馆和羽毛球馆内孩子们挥洒汗水，轮滑、攀岩等项目有序开展，专业的场地、规范的教学，让运动在孩子们心中扎根。

塔子湖体育消费中心内的咕嚕滑滑行店里，十几个孩子正在练习滑轮。该公司创始人杜世成说：“这个店面大概有700平方米，可以进行轮滑、滑板、小轮车等项目的训练。以前每天晚上我们主要在外面的大广场上进行训练，但遇到刮风下雨就麻烦了，现在有了室内训练场，可以保证全天候运转。”

塔子湖体育消费中心建筑面积4.7万平方米，是目前市内最大的集运动、培训、休闲、消费于一体的综合性体育服务平台。自去年升级改造并开放以来，这里的体育培训、时尚运动、体育俱乐部、体育科技、体育用品销售、配套餐饮服务六大业态协同发展，让塔子湖体育公园成为集运动、休闲、消费于一体的生活空间，体育消费与全民健身同频共振。

广场舞队伍冲刺国家级赛事

4月25日，塔子湖体育消费中心南广场上，28支精神饱满、全力参赛的队伍格外引人

注目。2026年全国“健康舞起来”首届CMG广场舞大赛（武汉选拔赛）在这里火热进行。

参加广场舞的15支队伍舞姿优美、活力满满，现场掌声不断。经过激烈比拼，硚口区代表队荣获一等奖，并取得代表湖北出战全国挑战赛的资格。硚口区领队刘娟表示，能在家门口参加国家级全民健身赛事，大家都倍感荣幸，也格外珍惜训练机会。“这里场地开阔、音响效果好，后勤保障也到位，非常适合集中排练和表演。比起以往零散的健身跳法，现在我们更注重规范性、艺术性和科学性，既是健身展示，也是城市风采的表达。”她说。

据悉，此次大赛的队员们来自各行各业，大家因舞相聚、以舞健身，在备战赛事的过程中，不仅提升了舞蹈水平，更收获了健康与快乐。

在塔子湖体育公园持续喷涌的运动活力中，科学健身、快乐生活早已融入市民的生活，在人们的每一次迈步、每一支舞曲中，城市都在焕发出新的光彩。

（长江日报记者张琳 通讯员徐芳）



公交服务品牌与青春文化的双向奔赴。

“五四”主题车厢开进湖美，校企共绘“文旅同行”新篇

五四青年节来临之际，武汉公交将一辆满载青春朝气与城市温情的579路“情暖车厢”开进湖北美术学院，以“校企同心共建 青春赋能公交”为核心主题，深度绑定“文旅同行”示范线建设与高校艺术资源，通过沉浸式互动体验，实现公交服务品牌与青春文化的双向奔赴、双向赋能。

579路是武汉市“工人先锋号”线路，串联起汉阳沌口与汉口沿江核心区，途经琴台大道、中山大道等主干道，是公交重点打造的“文旅同行”特色示范线。此次推出的“五四”主题车厢，在保留原有“文旅导览图”等暖心便民配置的基础上，创新融入青春元素，让车厢内壁摇身一变成为“流动艺术画布”。湖北美术学院的学子们以“五四精神”为魂、城市风貌为骨、文明行为为韵，将

青年的热血担当、江城的灵秀风光、文明出行的美好理念，勾勒成一幅幅朝气蓬勃、鲜活生动的视觉画卷。“能亲手为公交车‘换装’，让自己的艺术作品穿梭在城市的大街小巷，走进千家万户，这种实践体验比在画室里创作更有意义、更有成就感。”参与手绘的学生包雨吉说。

活动现场，579路所属公交四公司的驾驶员化身“安全讲师”，结合途经商圈、景区、高校客流量大、场景复杂的线路特点，现场演示安全锤、灭火器、应急阀门的正确使用方法，细致讲解突发情况下的逃生技巧、自救方法以及文明乘车规范，用专业与耐心，为现场学子上了一堂生动的“沉浸式”安全课。此次校企共建活动，是武汉公交“情暖车厢”服务

品牌向“文旅+青春”双轨升级的重要尝试，更是公交行业与高校资源深度融合的生动实践。通过“车厢微改造、服务深融合”的举措，持续提升服务品质、丰富服务内涵，让传统公交服务焕发青春活力。随着“五四”主题车厢正式投入运营，这辆“会讲故事、有温度、有颜值”的公交车，将成为江城街头一张崭新的青春名片，日均服务沿线数万乘客，让青年的热血与担当、城市的温情与文明，在车轮的转动中持续传递、生生不息，为城市发展注入源源不断的青春动能。（撰文：喻清珮 黄成 杨琳）



“情暖车厢”

『五一』假期，这些体育场馆免费开放

2026年“五一”假期，全市部分公共体育场馆将面向市民开放，涵盖篮球、羽毛球、乒乓球、游泳、网球、足球等运动项目，各场馆均设置了免费开放时段，以便市民假日健身。

1. 武汉全民健身中心：篮球免费时段，5月1—2日6:30—17:30；乒乓球、羽毛球免费时段，5月1—2日7:30—17:30
2. 武汉全民健身中心网球场：网球免费时段，5月1—2日7:30—17:30
3. 合作路体育馆：羽毛球免费时段，5月1—3日7:30—21:00
4. 武汉体育馆：羽毛球免费时段，5月1—2日8:00—21:00；乒乓球免费时段，5月1日8:00—21:00，5月2日8:00—12:00、17:30—21:00
5. 汉口文体中心：门球免费时段，5月1—5日9:00—12:00、14:00—18:30；网球免费时段，5月1—5日6:30—8:30
6. 洪山区文体中心游泳馆：游泳免费时段，5月1—3日12:00—14:00、15:00—17:00、19:00—21:00
7. 蔡甸区树藩体育馆：篮球免费时段，5月1—3日8:00—12:00；羽毛球、乒乓球免费时段，5月1—5日8:00—12:00
8. 黄陂全民健身中心：乒乓球免费时段，5月1—5日6:00—21:00
9. 新洲全民健身中心：篮球免费时段，5月1—5日6:00—22:00
10. 新洲体育馆：篮球免费时段，5月1—5日6:00—22:00
11. 五环体育中心体育场：田径场免费时段，5月5日9:00—18:00
12. 五环体育中心体育馆：乒乓球、室内篮球、羽毛球免费时段，5月1—3日、5月5日9:00—17:00
13. 五环体育中心游泳馆：游泳免费时段，5月1—3日、5月5日14:00—17:00
14. 五环体育中心网球场：网球免费时段，5月1日、5月4—5日6:00—9:00
15. 汉江湾全民健身中心：羽毛球、足球、篮球免费时段，5月1—5日7:00—9:00
16. 汉江湾体育中心网球场：网球免费时段，5月1—5日7:00—9:00
17. 江夏体育馆：羽毛球（室内）免费时段，5月1—5日6:00—11:00
18. 汤逊湖体育公园：篮球免费时段，5月1—5日8:30—12:00（散客免费）
19. 武汉体育中心游泳馆：游泳免费时段，5月1—2日7:00—21:00
20. 武汉体育中心体育馆：乒乓球、羽毛球免费时段，5月1—2日8:00—21:00；篮球免费时段，5月1—2日9:00—21:00
21. 中国车谷全民健身中心：篮球、乒乓球、羽毛球免费时段，5月1日10:00—21:00；5月2—5日10:00—12:00、13:30—18:00；足球免费时段，5月1日13:30—21:00
22. 武汉国际体育文化交流中心：冰上运动、健身免费时段，5月1—2日13:30—18:00
23. 青山全民健身中心：健身房免费时段，5月1日9:00—12:00
24. 好燃时刻智慧体育公园恒温游泳馆：游泳免费时段，5月1—3日10:00—12:00
25. 好燃时刻智慧体育公园全民健身中心：网球、羽毛球免费时段，5月1—3日10:00—12:00

备注：具体免费信息请以各场馆公示为准。