

5000个“小而美”健身设施——民生“微阵地”如何释放大效益

■ 新华社记者 何磊静 王君宝

秋日晨光洒向街巷，高架桥下、河畔岸边、老旧厂区的边角地块逐渐热闹起来。南京江心洲南岛体育公园内，网球击打声此起彼伏；哈尔滨湘江公园篮球场，不少年轻人奔跑跳跃；苏州吴江区高架桥下运动中心，中老年人健身爱好者舒展筋骨……曾经被遗忘的城市角落，正变身家门口的运动乐园。

随着越来越多城市从大拆大建的增量建设，转向存量盘活有机更新，小微健身场地也如“绣花”般被织补进城市肌理。这些“小而美”的健身点位，有效补齐大型场馆距离远、可达性弱的短板，推动“15分钟健身圈”落地生根。

从“边角料”到“运动场”

暮色降临，南京江心洲南岛体育公园人头攒动。这片依托长江大桥桥下空间改造的运动场地，网球场、篮球场、匹克球场错落分布，不少球友下班后直奔球场。“以前打球要跑很远的体育馆，现在骑车几分钟就到，双休日就带孩子过来运动。”附近居民李小波说。这处曾经沉寂的桥下灰色空间，已成为城市运动“网红打卡地”。

把闲置空间织入百姓生活，江苏多地先行先试。无锡江阴改造老旧厂房打造“厂多多文体中心”，集合游泳、击剑、冰球等10余种运动项目，聘请退役运动员开展健身指导，年接待群众24万人次；南京尧新社区把闲置农贸市场改造成百姓健身房，社区居民下楼就能享受一站式健身体验。截至去年底，江苏体育场地总数达37.23万个，人均体育场地面积达4.52平方米，一块块城市“边角料”转化为全民健身场地。

在黑龙江，“金角银边”正在为周边居民运动健身提供便利。“十四五”期间，黑龙江新建改扩建体育公园44个，各地每年因地制宜建设数千处群众性冰雪场地。齐齐哈尔市480余处健身设施、21座体育公园等近年来相继落成，一批智能健身器材分布城区，可以记录运动时长与消耗热量。

哈尔滨湘江公园的小型篮球场上，上班族白骏是这里的常客，“下班过马路就能打球，一周打上三四场，释放工作压力”。每到冬季，当地闲置地块、河湖水面被改造为露天冰场。市民翟玉英常会带着孙子滑冰，“夏天踢球，冬天滑冰，老旧小区旁还能有这样的场地，实在暖心”。

《体育强国建设“十五五”规划》提出，实施群众运动空间扩容计划，鼓励有条件的地方挖掘“金角银边”，盘活存量空间，加快建设更多“小而美”的场地设施。新建或改扩建5000个以上小(微)型体育公园、小型健身中心、多功能运动场(小型足球场)、群众滑冰场等贴近城乡群众、方便可达的健身场地设施。坚持办人民群众可感可及的体育，让体育更好滋养人民生活幸福。

湖北武汉二七长江大桥桥下，杂乱角落被改造为1万余平方米的体育公园；山东淄博废旧热电厂厂区变身体育公园，每年承办大量群众赛事；上海徐汇区挖掘知名商场屋顶资源，在空中开辟小型足球场……越来越多“小而美”健身设施如雨后春笋般冒出，让健身从“专程奔赴”变成“顺路参与”。

“小而美”背后的民生逻辑

桥下货车乱停、杂草丛生，老厂房沉寂闲置，街角空地堆放杂物，这些碎片化的存量空间一度是城市治理的难点。如今，“针灸式”城市微更新，正给予这些边角地块新活力。

曾经的无锡锡山区锡虞路桥下，大货车违停严重、环境脏乱。经过改造，骑行道、轮滑场、篮球场依次铺开，遮雨廊架、休闲座椅配套齐全。当地云林街道相关负责人周阳介绍，改造没有大拆大建，依托原有荒地做地形修整与绿化提升，周边居民10分钟步行可达，大大激发了群众运动热情。

专家指出，“小而美”健身设施的核心要义，是依托存量空间实现“低成本、快落地”微改造，占地面积可能不大，但功能布局精细、服务半径精准、适配人群广泛。不少空间还能做到全

龄友好，让老人有康养场地、青年有球类赛场、孩童有游乐区域。

北京咏怀体育发展研究院院长王兵表示，“小而美”健身设施兴起，代表全民健身场地建设由“量的覆盖”迈向“质的跃升”。“‘小’不是简陋，是供给条件的转变，立足群众真实需求，哪里人多缺场地，就在那里挖掘空间。‘美’也不单指景观好看，更指向适老适幼、照明休憩、健身指导等综合体验，让老百姓愿意停下脚步参与运动。”

苏州吴江区自然资源和规划局负责人介绍，当地“小而美”健身设施针对对不同社区特征精准供给，老社区优先补充“银发健身设施”，年轻社区侧重打造“潮流运动场景”，学校周边则重点补充“课后体育拓展空间”，实现“一地一需”。

城市更新政策为小微健身空间建设提供支撑。《城市更新“十五五”规划》提出，“充分利用存量闲置房屋和低效用地，优先补齐民生领域公共服务设施短板”。今年5月，江苏出台相关实施方案，明确利用公园绿地、边角地、插花地等增设运动场地，既有小区增设体育锻炼设施，无需办理规划许可手续；湖南长沙近期推行新政，支持裸露闲置地块盘活为群众性体育设施，降低项目落地门槛。

这些散落城市各处的健身点位，也在悄然改变大众生活方式。公共体育空间越发便利，大幅降低了健身时间成本，让锻炼成为普通人日常生活的一部分。南京市民陈筱对此深有感触：“城市发展不只是建高楼地标，楼下一处运动休闲的小场地，就是我们触手可及的幸福。”

同时，小微健身场地也成为增进邻里交往的纽带。宿迁的古黄河公园门球场，年过六旬的吴文广几乎天天“报到”。“场地免费开放，不光老年人来，不少年轻人也来体验门球。”运动把陌生邻里联结起来，运动场上的交流互动，塑造出新的社区文化。

让空间“活”起来

硬件落成只是第一步，如何防止设施闲置，破解“建得起养不好”，拓展多元服务场景，是“小而美”健身设施

从“有”迈向“优”必须答好的现实考题。

有调研显示，当前部分小微健身场地仍存在一定短板。比如，部分老旧点位适老化供给不足；部分智慧健身器材操作繁琐，数字化功能沦为摆设；基层运维经费保障不足，街道社区承担大量管护任务；部分项目缺少预案，灯光、噪声带来邻里矛盾等。

“衡量‘小而美’的标尺，不在规划图纸上，而在百姓的脚步与笑容里。归根结底要看老百姓的脚往哪里走、心往哪里留。”王兵说。多位受访人士认为，小微健身空间建设不能止步于铺器材、划球场，要跳出单纯“建场地”思维，转向打造服务体系与生活场景。

多元运营，探索自我造血路径。重庆两江新区一处桥下空间，把球场和火锅店、机车营地结合，运动消费与休闲业态共生，年接待游客超50万人次；武汉二七长江大桥体育公园开起咖啡馆、商超等，“公园+商业”模式激活消费活力。不少地区探索政府购买服务，引入专业机构运营，把青少年培训、社区赛事、社群活动植入场地，让单纯的运动场升级为社区公共客厅。

健全闭环管护机制，打通维修保障链条。苏州搭建“运动苏州”数字平台，超万处健身器材信息录入系统，群众扫码一键报修，缩短故障处置周期。上海体育大学教授郑家鲲建议，完善跨部门协同机制，建立“建管用”闭环体系，吸纳社会组织、居民代表参与监督，设置社区巡检岗位，吸纳退役运动员、体育教师参与日常巡查。针对桥下、屋顶、地下等特殊空间，出台差异化安全技术规范，落实荷载、通风、噪声管控标准，从源头化解隐患。

优化供给，补齐服务软实力短板。首都体育学院副教授刘平江建议，设施器材上可增加图示化健身科普，扩大社会体育指导员队伍，常态化开展公益健身指导。例如，杭州拱墅区的社区健身驿站，周末安排社会体育指导员驻点服务，为居民免费提供动作指导。此外，一些场所可推广分时共享机制，错峰满足老人、青少年、上班族不同时段使用需求，最大化释放场地效能。

(新华社南京10月16日电)

五部门发布警惕“央国企内推”等骗局风险提示

新华社北京10月16日电(记者 张晓洁)人力资源社会保障部、中央网信办、教育部、公安部、国务院国资委10月16日联合发布警惕“央国企内推”等骗局风险提示，提醒广大求职者特别是高校毕业生提高风险防范意识，谨防上当受骗。

当前，正处求职招聘旺季，一些不法分子冒用央国企名义发布虚假招聘信息引流，打着“内部推荐”“直签保录”等幌子，甚至伪造招聘录用材料，诱导求职者支付高额费用，严重侵害求职者合法权益，扰乱人力资源市场秩序。

相关部门提醒，求职者通过互联网或线下求职，应选择央国企官网、公共就业服务机构、正规渠道举办的校园招聘活动或具有合法资质的正规职业中介等。对于职业中介资质，求职者可通过全国人社政务服务平台、电子社保卡、掌上12333App等渠道查

看人力资源服务机构信息，优先选择诚信度高、经营规范的服务机构或招聘平台。

对于网络平台、自媒体公众号等发布的信息，求职者要注意核验账号资质，通过与官方网站比对等方式，多方核验岗位信息真实性，保护自身合法权益不受侵害。求职者可通过“就业在线”“国家大学生就业服务平台”“国资央企招聘平台”“中国公共招聘网”等招聘网站，查找权威央国企招聘信息。

对以“付费内推”“保实习、包证明”等名义，要求缴纳高额费用安排就业或实习的，均应果断拒绝。正规央国企招聘不会收取报名费、手续费、资料费、介绍费、服务费等费用。

此外，求职者要注意保留相关聊天记录、协议文本和转账凭证等，为可能的纠纷留存证据。如遭遇诈骗，第一时间向公安机关报案；同时可向人社部门劳动监察机构举报非法开展人力资源服务行为，向中央网信办违法和不良信息举报中心12377举报网络虚假招聘信息，维护自身合法就业权益。

三部门发文首次明确普惠养老收费政策

新华社北京10月16日电(记者 邹雨沁 魏玉坤)记者16日从国家发展改革委获悉，国家发展改革委、民政部、国家卫生健康委近日联合印发《关于进一步完善价格形成机制 推动普惠养老服务提质扩面的指导意见》，首次明确普惠养老收费政策，推动扩大普惠养老服务供给，促进养老服务事业和产业协同发展。

指导意见注重问题导向和目标导向相结合，坚持分类施策、统筹兼顾，通过清晰界定机构范围、分类完善价格形成机制、合理制定调整收费标准、强化政策集成和支持保障，更好发挥

价格政策对优质普惠供给的牵引撬动作用。主要包括三方面内容：一是清晰界定各类型养老机构范围；二是分级分类完善养老服务价格管理方式；三是规范定价和收费行为。

据悉，下一步，国家发展改革委会同民政部、国家卫生健康委等部门，指导各地加快出台本地区养老服务价格政策，做好兜底保障型和普惠支持型机构认定、相关配套支持政策落实、分类制定收费标准等工作，强化部门协同、宣传解读和监督检查，及时回应社会关切，推动政策平稳实施。

2025年我国研究与试验发展经费投入突破3.9万亿元

新华社北京10月16日电(记者 王雨萧)记者16日从国家统计局获悉，2025年，我国研究与试验发展(R&D)经费投入总量突破3.9万亿元，达到39288.2亿元，比上年增长8.2%，保持稳定增长趋势。

数据显示，“十四五”时期，我国R&D经费年均增长10.0%，在世界主要经济体中居于前列。目前我国R&D经费总量位居世界第二位，仅次于美国，是德国(第三位)的3.4倍、日本(第四位)的3.5倍。

从投入强度看，2025年我国R&D经费投入强度(R&D经费与GDP之比)为2.80%，比上年提高0.11个百分点，延续较快提升态势。2025年我国R&D经费投入强度在世界上位列第12位，首次超过经合组织(OECD)国家平均水平。

企业科技创新主体地位稳固。2025年，企业R&D经费首次突破3万亿元，占全社会R&D经费的比重为77.4%，连续四年稳定在77%以上，对全社会R&D经费增长的贡献率达到73.7%，是拉动我国R&D经费增长的主要力量。

基础研究投入较快增长。2025年，基础研究经费增速高于R&D经费增速5.1个百分点，延续两位数快速增长势头。目前，我国基础研究经费总量位列世界第二。

区域创新高地引领作用突出。2025年，我国京津冀、长三角地区和广东R&D经费分别为5368.2亿元、12219.1亿元和5510.4亿元，分别比上年增长10.3%、8.7%和8.1%。三大创新高地R&D经费合计占全国比重为58.8%，比上年提高0.4个百分点。

铁路车次编排将调整 更高时速动车组新增X字头

新华社北京10月16日电(记者 樊曦)记者16日从中国国家铁路集团有限公司获悉，全国铁路列车车次将于11月下旬、12月下旬分两批调整，其中新增X字头，主要用于未来最高运行时速350公里以上的复兴号动车组列车。

国铁集团运输部相关负责人介绍，X读“新”，表示最高运行时速350公里以上的复兴号动车组列车，寓意“新时速、新产品”，车次编排为X1至X9998。此次改革将同步实施新版《列车车次编排规定》，动车组旅客列车字头由4个增至7个，可编排车次数量增长近40%。车次变更后，列车开行区段、运行时刻仍按现行运行图执行。

近年来，铁路网络持续扩展，列车开行数量大幅增长。从2014年至2025年，时速300至350公里的高速动车组数量由1018标准组增至3149标准组、增长209%。五一、国庆假期等运输高峰期，G字头列车车次数量

占可用车次时段资源的90%以上，部分字头字母和数字号段资源日益紧张。此次改革将拓展号段资源，提高运输产品辨识度，适应未来列车开行规模扩大和新线路、新装备、新产品投用需要。

旅客列车方面，调整后，G、T字头分别表示最高运行时速350公里的复兴号动车组列车、300公里的动车组列车，K字头表示最高运行时速200至250公里的动车组列车。D、C、S字头分别对应动集、城际、市郊(域)旅客列车，Z、N、V字头对应不同速度等级的快速和普速旅客列车，Y字头表示普速旅游列车。

货物列车方面，调整后，货运班列车次字头统一调整为B，动车组快运列车使用DH字头。

据介绍，车次调整将分两批实施，11月下旬调整普速旅客列车、旅游列车、货物列车等车次；12月下旬调整高速、动集、城际、市郊(域)旅客列车及动车组快运列车等车次。

厚植爱粮意识 守护粮食安全

2026年10月16日是第46个世界粮食日。10月16日所在周是全国粮食安全宣传周。各地学校依托主题班会、劳动实践、实景科普等形式，在实践中培养少年儿童勤俭节约、爱粮护粮的习惯。



10月16日，在河南省焦作市博爱县实验幼儿园，老师为小朋友讲解粮食生长过程。
 新华社发(程全 摄)



10月16日，在江苏省海安市墩头镇吉庆小学食堂内，“光盘行动”值班老师为学生打饭。
 新华社发(周强 摄)

第三届全国青少年三大球运动会主标识、吉祥物和主题口号在渝发布

新华社重庆10月16日电(记者 黄伟)16日，中华人民共和国第三届全国青少年三大球运动会首场新闻发布会在重庆举行。会上介绍了赛事总体情况，发布了赛事主标识、吉祥物、主题口号、奖杯奖牌及全套视觉文化设计。

本届赛事将于2026年12月19日至27日在重庆举办。重庆市体育局党组书记、局长袁光灿介绍，本届赛事共启用12个竞赛场地，分布于重庆两江新区、九龙坡区、巴南区、铜梁区以及重庆高新区五大片区。赛事

共设足球、篮球、排球三个大项，其中足球设男子16岁以下、男子18岁以下、女子18岁以下三个组别；篮球、排球各设男子18岁以下、女子18岁以下两个组别，共七个竞赛组别。届时，来自全国的112支参赛队伍、近2000名青少年运动员将齐聚山城，同台竞技。

赛事主标识选取足球、篮球、排球三大球局部元素构成完整球形，上部为篮球的“侧动橙”，左侧为排球的“流动蓝”，右侧为足球的“生长绿”，标识中心与球体融合的“Y”型线条圆润，

宛如拥抱青少年的双臂。主体造型彰显青少年蓬勃向上、奋勇争先的精神面貌。

主题口号为“攀跃山海，韵动未来”。突出主办城市重庆的地域特质、青少年精神风貌和三大球项目特色。“攀”，彰显青少年运动员勇攀高峰、不断超越的拼搏精神；“跃”，代表攻坚克难、开拓创新的奋进追求。“韵”与“运”谐音双关，既是运动活力与青春律动之“韵”，也寄托着青少年助力建设体育强国、奔赴美好未来的梦想。

吉祥物“攀攀”与“韵韵”，是赛事

主题口号的具象化表达。吉祥物服饰色彩由青春粉、山城金、运动蓝三色组成。帽子造型分别融入山城山峦轮廓与两江流水线条，尽显运动之美、灵动之美。

当前我国三大球后备人才已经形成体校、普通学校、社会俱乐部多元并存的培养格局。国家体育总局青少司司长李辉表示，全国青少年三大球运动会既鼓励多元主体参与，也强化标准引领，无论哪种培养模式，都可站上全国赛场同场竞技，让不同体系培养的好苗子都能被发现、选拔。