



2026雁门关山地越野跑比赛。王晋东摄

忻州市第三届“荣安杯”对抗挠羊赛。张存良摄

孩子们在云中河冰雪运动中心进行冰球训练。张存良摄

市民在遛山公园晨练。冯晓磊摄

2026忻州市健美操、啦啦操比赛。张存良摄

运动康养惠民强身

当晨光洒落忻州大地，全民健身场景随处可见。牧马河生态公园的彩虹跑道上，晨练市民伴着清风稳步前行；工人文化宫外运动广场，太极招式舒展从容；跤乡体育馆外的露天球场，少年奔跑跳跃尽显朝气；云中河康养步道碧波蜿蜒，游人慢行吸氧，尽享生态运动之乐……一幅幅鲜活生动的晨间健身图景，是忻州全民运动蓬勃发展的真实缩影，也生动勾勒出这座闻名全国的摔跤之乡，以全域运动赋能康养产业、激活城市健康生机的发展画卷。

跤乡传承 千年基因融血脉

忻州素有“中国摔跤之乡”的美誉。忻州摔跤传统源远流长，挠羊赛的历史可追溯至宋代，至明清时期已在民间广泛盛行。挠羊摔跤俗称“挠羊赛”，距今已有800多年的历史，是集表演、娱乐、健身、竞技于一体的民间传统体育项目。比赛规则简单，参赛选手不限年龄、性别和体重，连续摔倒六人者获得“挠羊汉”称号。2008年，挠羊赛被列入国家级非物质文化遗产名录。

1960年，在全国文教群英会上，忻县被国家体委正式命名为“摔跤之乡”。从那时起，摔跤这项古老的运动便深深融入了忻州的城市血脉。上世纪70年代，跤乡体育馆拔地而起，成为忻州的标志性建筑之一。如今，忻府区南高村的“摔跤世界”校园应运而生，成为展示忻州摔跤的亮丽名片。从庙会上的民间挠羊赛，到专业赛场的激烈角逐，摔跤精神代代相传，为忻州运动康养奠定了深厚的文化根基。

景城联动 山水之间拓场景

忻州不仅把健身设施建在市民身边，更将运动空间延伸至山水之间。雁门关、芦芽山等景区打造专业登山步道，开展户外骑行、徒步探险、冰雪运动等多元化健身活动。雁门关景区设有健身步道，户外爱好者可沿步道登临雄关。芦芽山拥有华北最大的亚高山草甸，马仑草原北部开拓了三条不同风格的越野路线。云中河温泉旅游度假区内，红蓝骑行道沿河蜿蜒。

冰雪运动同样在忻州落地生根。云中河冰雪运动中心2025年接待市民游客达1.7万人次。2026年1月，第十二届全国大众冰雪季（忻州站）活动在此举行，让更多市民有机会体验冰雪乐趣。从春夏的骑行徒步到冬季的冰雪驰骋，忻州正打破季节限制，让运动成为全年无休的生活方式。

从千年跤乡到全民健身之城，从传统挠羊赛到现代康养产业，忻州正书写着一座城市与全民健康同频共振的时代篇章。正如一位参与健步走的市民所言：“参加这样的活动既锻炼了身体，又能欣赏美景，特别有意义！”当运动的基因融入城市血脉，当康养的理念深入人心，“摔跤之乡”正焕发出发前所未有的健康活力。

设施升级 全域织密健身网

深厚的运动底蕴，需要完善的设施来承载。近年来，忻州市锚定高品质运动空间建设，以全民健身国家战略为引领，全力构建全地域覆盖、全周期服务、全社会参与、全人群共享的全民健身公共服务体系。

数据的背后是实实在在的民生改善。截至2024年底，全市拥有体育场地面积694.5万平方米，体育场地13304个，其中球类运动场地6845个，体育健身场地4798个。经常参加体育锻炼人数达116.7万人。“15分钟健身圈”举步可达。2024年“国球进社区、进公园”项目为宁武、静乐、保德等9县配齐200万元健身器材。河曲县把边角地、闲置地块变成“金角银边”，口袋公园草木葱茏，凉亭、步道与健身器材区域成了居民晨练晚游的好去处。代县195个行政村和11个社区实现健身设施全覆盖，人均体育场地达3.12平方米。

“以前找个正经球场得骑20多分钟车，现在小区门口的‘口袋公园’就有篮球架。”市民的心声，道出了健身设施从“有没有”到“优不优”的民生跨越。

赛事引领 全民参与热潮涌

赛事活动是点燃全民健身热情的火种。2026年新年伊始，“迈向新征程健步迎新年”活动在云中河温泉旅游度假区举行，社会各界健步走爱好者齐聚禹王广场，沿着5公里健身步道前行。7月，全市健美操、啦啦操比赛在跤乡体育馆开赛，37所学校的47支代表队、959名运动员同台竞技。

摔跤赛事更是亮点纷呈。2025年，“荣安杯”第二届对抗挠羊赛在忻州古城北城门楼广场开赛，来自忻府区、定襄县、原平市的120名队员同场竞技，特设妇女组和少儿组，推动摔跤技艺全龄段传承。2026年，“荣安杯”第三届对抗挠羊赛在忻州古城北城门楼广场开赛。代县持续引进高水平赛事，实现“周周有赛事、季季有活动”。2026年雁门关山地越野跑在雁门关景区鸣枪开赛，设置40公里、32公里、10公里三个组别，吸引全国1300余名选手在千年雄关间逐风驰骋。繁峙县倾力打造的环五台山超级越野赛已连续举办十届，2025年赛事吸引国内外2000余名户外爱好者参赛。此外，中国毽球公开赛（山西繁峙站）连续多年在繁峙开展，小小毽球踢出了繁峙全民健身的“大文章”。2025年“全民健身日”主题活动通过体育展演、趣味挑战、体质监测等服务，为市民打造了一场体育盛宴。

策划:宫爱文 李春平
文字:刘芝彤
设计:马 瑞