



湘西凤凰走娃少儿健走大赛

起点
START

湘西凤凰走娃少儿健走大赛鸣枪开赛，举重世界冠军乐茂盛、陈初富领跑，亲子路上健走旅程。

群山葱茏，天空高远，暖阳洒向村庄田野。

5月11日清晨，湘西土家族苗族自治州凤凰县廖家桥镇菖蒲塘村乡村振兴广场，2025湘西凤凰“熊猫小勇士 快乐健步走”走娃少儿健走大赛还未开始，已人山人海，家长带着娃，开启赛前热身、压腿、慢跑、开合跳……活力满满、其乐融融。

9时40分，随着清脆的发令枪划破长空，1500组亲子家庭集结，身着“活力橙”熊猫主题运动装，告别久坐与屏幕，在欢声笑语中，踏上健走旅程，用脚步丈量湘西山水，赴一场亲子之约。

健康为基：寓教于乐打造活力童年

夏早日初长，南风吹木香，正是带娃拥抱自然的好时节，家长带着娃开启探索“中国最美丽的小城”之旅。

开幕式现场，举重世界冠军乐茂盛、陈初富也来到现场，为选手们加油助威。

途中，参赛选手一路领略沿途美景，一路谈笑风生。“我的路自己走，敢于挑战就是最棒”“走娃，长大就在一瞬间”……一路上，各式趣味标语为“熊猫小勇士”加油鼓劲。

“孩子可以边跑边学，既能锻炼毅力，又能养成健康生活习惯。”来自河南的家长王女士带着大儿子，爱人带着小女儿，边走边跑，不时喊着：“加速！冠军！”

国务院颁布了《全民健身计划纲要》，印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》。2014年开始，将全民健身上升为国家战略，把全民健身事业推向更高发展平台。尤其是在今年的国务院《政府工作报告》中，明确提出广泛开展全民健身运动。勉励大家提高身体素质，锻炼身体体魄。

“走娃”是湖南省原创城市亲子健走活动品牌，国家体育总局“奔跑吧·少年”湖南省单项示范性活动。自2019年首次举办以来，“走娃”已在长沙、南昌、湘潭、岳阳等多个城市成功举办14场赛事，累计参赛人数超10万人次，被誉为“中国规模最大的集体遛娃”。

“我之前还参加过长沙、益阳的走娃活动。”今年10岁、长沙育才第三小学学生王梓茗，已参加过4次走娃活动，他一脸骄傲地说：“路上会有些艰难，但是抵达终点会很开心。多锻炼身体，就能一次次的打破自己的纪录。”

途中，数以千计的儿童在父母的陪同下，健步奔向同一个目的地，蔚为壮观。

此次，由湖南日报社、湘西州文明办、湘西州教育和体育局、中共凤凰县委、凤凰县人民政府主办的首届2025湘西凤凰走娃少儿健走大赛，旨在响应国家卫健委提出的“体重管理年”号召，倡导健康生活方式，推动全民健身热潮。

湘西州湾溪小学学生杨铭哲开心地分享：“妈妈说这叫‘快乐运动’，既能玩得开心又能让身体棒棒，母亲节跟妈妈一起运动，一起健康最有纪念意义。”

“通过亲子共同参与的健走形式，增强家庭凝聚力和幸福感，让少年儿童拥有强健的体魄、坚韧的毅力、不屈的斗志和独立的人格。”华声在线股份有限公司副总裁崔德潘说。

“春眠不觉晓，花落知多少……”赛道上，童声琅琅，3名小朋友笑着手拉手，边走边背古诗，银铃般的笑声环绕。

亲情为桥：汗水浇灌成长勋章

步履之间，皆是成长。

本次赛事线路全长8公里，面向5岁至14岁的少年儿童及其监护人，分少将组(5-7岁)、中将组(8-10岁)和大将组(11-14岁)。活动共收到省外参赛家庭1500组3000余人报名参赛。

参赛家庭从凤凰县菖蒲塘村广场出发，穿行于绿水青山间，途经凤凰中华大熊猫苑游客中心及凤凰中华大熊猫苑景区大门2个补给点，最终抵达凤凰中华大熊猫苑熊猫广场。

当天是母亲节，这是一场充满活力与温情的“走娃”之旅。“平时工作忙，这次和孩子一起流汗闯关，找回了久违的默契。”来自长沙的刘女士感慨，“这个节过得很有意义。”

暖阳当空，亲子的手紧紧相握，孩子额头沁出汗珠，顺着稚嫩的脸颊滑落，妈妈从包里翻出纸巾递上，孩子笑笑：“妈妈我也给你擦擦汗。”

父亲蹲下，调整孩子歪斜的号码牌，轻声鼓励：“我们慢慢走，就像在家爬楼梯时一样，一步一步来。”

“加油！加油！”一路上，孩子们有父母的鼓励，也收到同行家庭的鼓励。

家中的“宝宝娃”们或跑、或走，脚步声逐渐变得坚定，亲子间的对话也愈发热烈。

“爸爸，你看那边一大片开的是什么花？”

“妈妈，等我走到终点，我要把‘大熊猫’奖牌送给你！”

欢笑声与喘息声交织，构成了独属于这场亲子之旅的微妙乐章。

当终点线近在眼前，“熊猫小勇士”奋力向前跑，家长们手机镜头里，定格下他们或咬牙冲刺、或蹦跳雀跃的生动影像。

“时间像个小偷，能偷走妈妈所有，偷不走的是妈妈爱我的心。”“妈妈祝您节日快乐，妈妈我爱你”“我会好好学习，长大给你买钻戒”……在比赛终点的留言板上，一个个“熊猫小勇士”用笔记录下对妈妈的心里话。家长们看着孩子一笔一画的留言，不觉红了眼眶。

另一边，走完全程的“小勇士”手捧定制奖牌，社会实践个性证书及小礼品，在颁奖处拍照留念、欢欣鼓舞。官方数据显示，活动完赛率达100%，彰显参赛家庭的热情与毅力。

文旅为种：遇见凤凰诗意烟火

凤凰，一颗镶嵌在湘西山水间的明珠，从沈从文的书里、黄永玉的画里走向世界。

“看到这个活动在凤凰，马上就报名参加了，我们一家人都来了。”来自长沙的吴女士带着女儿王紫溪，来参加比赛，身后还有家族团共30余人。他们提前3天到凤凰，走凤凰古城，看南山，去旅拍。吴女士说：“刚好乘这个机会和家人一起看看凤凰的风景。”

凤凰古城旅游区位于凤凰县城，为国家5A级旅游景区，这里有秀美的山水风光、古朴的历史风貌、厚重的文化底蕴、浓郁的民族风情，名人英才辈出。

据介绍，参赛家庭可获得凤凰文旅系列礼遇——免费游玩凤凰中华大熊猫苑、凤凰拉惹古城堡景区，享受凤凰磁浮文化旅游区、南山山神风文化旅游区、竹山苗寨等景区折扣优惠。

文化，是凤凰最强的“引流”底色。该县根据沈从文文学作品《边城》改编的大型实景剧《边城》，大型室内实景互动演艺《凤凰样子》，场场爆满。沈从文故居、熊希龄故居、东门城楼、杨家祠堂、万寿宫、古城博物馆等，构成凤凰古城响当当的“文旅IP”。

游客可在凤凰体验一场“时光穿梭”之旅，尽享“诗和远方”。

“我们特意提前过来体验苗服拍摄。”中将组吴丽丽的母亲，向笔者展示手机里的苗服写真，“我太喜欢凤凰古城了，昨晚在沱江边拍照，感觉每个背景都很有意思。”

近年来，湘西州坚持以文塑旅、以旅彰文，发都民族地区文化比较优势，推动文化和旅游深度融合发展。国家历史文化名城——凤凰古城，经过多年发展，现已成为“湘西旅游龙头、湖南省旅游窗口、国家旅游名片”。

铜仁·凤凰机场建成国际机场，吉怀高速、凤大高速汇集凤凰，张吉怀高铁通车运营，成为全国唯一拥有磁浮旅游轨道的县级城市和旅游景区，正式融入了吉首、怀化、铜仁等城市半小时经济圈。

凤凰古城先后获评国家全域旅游示范区、首批国家级夜间文化和旅游消费集聚区、中国县城旅游综合竞争力百强县。

完赛后，一些五湖四海的家庭“结盟”，相约同游凤凰，许多孩子交了新朋友，三五成群的拉着合影，结伴去坐游船。

据了解，湘西州计划将“走娃”赛事升级为年度IP，未来将融入更多数字化互动元素，让湘西文旅持续焕发青春活力。

湘西州是一块体育“含金量”十足的土地，湘西州人口仅占湖南省的4.3%，但体育综合实力排名全省前五。

湘西州举重、攀岩等项目在全省有重要位置，在全国也占有一席之地，培养输送龙清泉、向艳梅、杨霞等3名举重奥运会冠军和龙金宝、张亮等攀岩亚运会冠军。

湘西州累计摘夺奥运金牌4枚、国际赛事金牌78枚、全国赛事金牌195枚，全运会冠军八县市全覆盖。

近年，湘西州先后有600余名体育生考入清华大学、北京体育大学等高校，激励更多学子走上“体育成才”道路。

2022年，在湖南省第十四届省运会上，湘西州实现了赛会金牌数、总金牌数、总分数的3个历史性突破，创造参加省运会以来的历史最好成绩。

2022年，在湖南省第十届少数民族传统体育运动会上，获得金牌23块、总分483.22分，金牌数占全省金牌总数61%的37.7%，实现金牌数、总分数“双第一”目标。

2023年，湘西州体教融合典型经验列入“湖南省年度十大体育新闻事件”。

2024年，选拔出600名运动员参加湖南省青少年锦标赛，荣获金牌118枚、银牌88枚、铜牌66枚。湘西州举重、摔跤、拳击、柔道四个项目金牌数均获全省第一。

湘西州成功创建13所省级体育传统特色学校和6所省级排球项目试点校。

2024年，体教融合“湘西路径”被纳入2024年度省政府推动高质量发展综合督查发现的典型经验做法予以通报表扬。

湘西州共有幼儿园654所，在园幼儿7.33万人，教职工0.82万人。普惠性幼儿园覆盖率87.15%。

湘西州各学校配备配强体育教师，开足开好体育课程，每天锻炼一小时、组织大课间做到“四个100%”，加快推进“三大球”进校园，仅篮球方面就有2万余名青少年学生参加课后延时和校外俱乐部篮球集训。

近年来，湘西州学生的肥胖率下降8%，近视率下降1.53%。

天下凤凰快乐走娃

——记2025湘西凤凰“熊猫小勇士 快乐健步走”走娃少儿健走大赛

张顺佳
李孟河
黄伟伟
王胜宇

获奖名单：

大将组(11-14岁)
第一名 曾显胜
第二名 许照恩
第三名 郭易江

中将组(8-10岁)
第一名 石上
第二名 黄浩洋
第三名 袁泽坤

少将组(5-7岁)
第一名 杨宇璇
第二名 黄浩轩
第三名 刘雨澄

精美的熊猫主题赛事奖牌。

参赛者感想

湘西州溶江小学(大将组冠军)曾显胜：我一路小跑过来的，有点累，但我坚持跑完了，很开心。下次，我争取跑出更好的成绩！

吉首市谷韵民族小学(少将组季军)刘雨澄：爸爸一路上鼓励我，比赛虽然很累，但是取得好成绩，看到可爱的大熊猫，我很开心。

湘西州幼儿园石欣澄：感谢妈妈陪我参加这次比赛，让我学到不少户外知识，认识了很多小朋友，他们很棒，我也很棒。

湘西州溪湾小学马梓恒：虽然跑完比赛累得满头大汗，但我还是很开心。到终点的时候我把手举起来，像运动员一样冲了过去。

湘西州溶江小学张文语：我觉得是娃大赛可以锻炼身体，名次不重要，能坚持走完的小朋友都是很棒的，我相信下次我能超越自己！

湘西州砂子坳小学喻一浩：今天的健步走太酷啦！我像小火车一样冲在最前面！刚开始腿酸酸的，可听到爸爸喊“加油”，我就像充了电的机器人，一下子又有劲儿了！路上还和弟弟发现了三只小蚂蚁搬面包屑，大自然真有趣！

湘西州湾溪小学杨铭哲：和小伙伴一起走完全程虽然有点小挑战，但沿途的经历超有意思。妈妈说这叫“快乐运动”，既能玩得开心又能让身体棒棒的。

长沙育才第三小学王梓茗：我10岁啦，参加过四次走娃活动了。我觉得路上会有些艰难，但是抵达终点会很开心。多锻炼身体，就能一次次的打破自己的纪录。

湘西州湾溪小学张博睿：我觉得这个活动很好玩，和妈妈一起跑步、走路的过程非常享受，很快乐，虽然后来有一点累，但慢慢地还是走完了全程。我还和妈妈看到了大熊猫！

湘西州砂子坳小学石灿：跟着爸爸妈妈一起参加活动，每一刻都充满了欢乐和惊喜。回望这一天的经历，我感受到了成长的力量与勇气，也体会到了家的温暖与陪伴。

湘西州湾溪小学彭翼航：当终于抵达终点时，我体会到了不怕困难，坚持取得胜利的喜悦，这次健步活动不仅锻炼了身体，更磨练了意志，让我懂得在面对困难时，不能轻易放弃，而是要选择坚持，我们要有勇气去挑战自我。

张家界市幼儿园宁诗瑶：刚开始，我走得很快，后面走不动了，爸爸妈妈陪着我、鼓励我，慢慢走到终点，很有成就感，我知道只要坚持往前走，就是胜利。

贵州省铜仁市第二小学田恩诺：今天，我像兔子一样跑在爸爸妈妈前面，我坚持跑完了全程，我很开心。凤凰是个很漂亮的地方，我希望跟家人再一起来。

来自五湖四海的参赛家庭开心合影。

终点线近在眼前，“熊猫小勇士”奋力向前跑。

9时40分，湘西凤凰走娃少儿健走大赛正式开走。 李健 摄

(本版图片除署名外均由赛事组委会提供)