

唤醒城市 沉睡的角落

03
感受

家门口的“遛娃乐园”最安逸

8月11日16时，四方坪清廉文化公园儿童游乐区，年近七旬的杜运舟和好友陈圣跳带着孙辈坐在休息椅上，看着孩子们在滑梯上玩耍。杜运舟退休前从事外贸工作，跑过几十个国家和地区，见过很多城市公园，却对家门口的这片地感触最深。

“以前就是荒地，杂草半人高，垃圾到处乱扔。”杜运舟在附近住了几十年，带孙女去趟游乐场要折腾大半天。“如今出门步行5分钟就能到，老年健身区、儿童游乐区、休闲步道一应俱全，出门步行5分钟就能到。”

“孙女以前见人就害羞，现在每天来公园和同龄人玩，胆子大了很多。”他还表示，“以前做外贸到处跑，越是人口拥挤的城市越缺乏户外空间。咱们这里户外活动空间越来越充足，改造太有价值了。”

“政府把这些闲置空地盘活，老百姓真真切切享受到好处。”在杜运舟看来，城市发展最终要落到老百姓的生活里，家门口的一片运动场地、一处遛娃空间，就是最实在的民生福利。

桥下运动空间成了每日打卡点

每天15时，家住开福区新河街道的刘建国准时骑自行车出门，沿湘江风光拐进紫凤公园桥下运动空间，在健身器材上拉伸30分钟，下下棋再回家，这个习惯已坚持了近两年。

“以前这里地面坑洼，到处堆着杂物。”刘建国在紫凤公园逛了几十年，改造前桥下区域从不停留。如今这里地面平整防滑、健身器材齐全，还能遮风挡雨。他领着记者走到桥底空地，这里摆放了4张桌子，老人们悠闲地打扑克、下象棋，观战的比上桌的人还多。刘建国每天骑行路过都会停下来练肩颈、看朋友下棋。

他也有些小期待，“周边居民多，高峰时段器材要等，要是能再加几组器材、增设羽毛球场就更好了。”但他坦言改造带来的变化已足够惊喜，桥下运动空间已成了他退休生活里不可或缺的一部分。

当处处闲置地变身运动乐园，改变的不只是城市的面貌，更是居民们的生活日常。从清晨老人的晨练，到傍晚上班族的减压球赛，再到年轻人打卡新潮运动，长沙越来越多的新生运动空间，真正成为了全天候的“城市客厅”，不同年龄、不同职业的人都找到了属于自己的运动休闲新节奏。

■文/图 三湘都市报全媒体记者 熊韵婧 孙荟 蒋艾圆

从老人晨练，到上班族减压运动，再到年轻人新潮打卡项目来“城市客厅”，每一帧都在跳动



杜运舟(左一)带着孙辈在四方坪清廉文化公园休息。



年轻人在浏阳河桥下运动场打匹克球。

新潮运动与普惠民生兼顾

花侯路浏阳河大桥下曾经空旷闲置的桥下空间，如今被改造为集匹克球、篮球、乒乓球于一体的公共运动场地，全天候向市民开放，既吸引年轻人打卡新潮运动，也为老人孩子提供免费休闲乐园。它用更丰富的业态，兼顾了新潮运动的热度与普惠民生的温度。

“00后”陈女士是匹克球场地的常客，一次散步中偶然发现这里的匹克球场后便常来打卡。在她看来，桥下闲置空间的改造利用对年轻人十分友好，“以前学网球得跑去月亮岛，又贵又远。有了身边的匹克球场，一场球8到10元就能搞定。场地不仅盘活了闲置资源，又给周边居民提供了稳定、便捷的健身去处，完全能满足日常锻炼需求。”

在她看来，桥下运动场地既能丰富市民的生活，还推动了匹克球这项运动的普及，不仅提升了城市空间利用率、丰富了市民文体生活，还能带动周边人气，助力城市文体经济良性发展。

“室内球场闷热不透气，室外球场夏天暴晒待不住，雨天场地湿滑又没法打，常常兴致勃勃出门又马上回来了。”篮球运动爱好者刘玺同样青睐这片运动场地，“桥下的篮球场彻底解决了痛点，遮阳避雨的天然优势，无论晴雨都不影响打球。”

傍晚时分，68岁的周爹爹拿着乒乓球拍来到活动区。他对运动场差异化收费规则很认可：6时至9时、12时至14时免费开放；其他时间段每片球台工作日收费10元、周末8元，价格十分亲民。

“老年人时间充足，大多选择免费时段来锻炼。”周爹爹表示，桥下阴凉通风，是他和老伙计们避暑乘凉、打乒乓球的首选。

在异乡桥下的球场里找到归属感

8月12日19时，圭塘邻里中心的羽毛球场上，28岁的陈默刚打完半场赛，晚风穿过劳动路树木岭立交桥下，吹散了运动后的燥热，也吹散一天的工作疲惫。

陈默是益阳人，来长沙做电商运营工作第五年，是典型的“996”上班族。刚到长沙时，他最大的困扰是下班没地方运动。“喜欢打羽毛球，球馆收费不低，免费公园球场距离远，等下班赶过去早就没了位置。那时候觉得自己就是城市过客，圈子很小，也没什么归属感。”

圭塘邻里中心运动空间开放后，他成了这里的常客。“下班走路10分钟就到，场地免费，晚上灯光明亮。”日子一久，陈默在这里认识了一群球友，“有上班族也有个体商户，打完球大家经常一起吃夜宵，聊到半夜，生活一下子丰富起来。”

在陈默看来，免费球场给了普通打工工人一个零成本的休闲运动选择，也让他对这座城市有了更多归属感。“志同道合的朋友多了，觉得自己真的在这儿扎根了。”对他而言，这片桥下空间不只是运动场，更是异乡人的精神栖息地。

不同人生故事，在长沙各个角落的运动空间里上演。改造后的城市运动空间，没有华丽的装潢和高昂的收费门槛，却有着最动人的烟火气。更难能可贵的是，这些身边的运动休闲场地打破了时间与人群的界限——清晨是老人的晨练场；白天是宝妈的遛娃地；傍晚是上班族的减压场所；夜晚是年轻人的社交场。曾经沉睡的“边角地”没有空窗期，真正变成全天候的“城市客厅”。

