

# 重庆年轻人“五一”新玩法

## 告别“无效度假”！把“轻运动”玩成情绪疗愈

工作日，久坐、加班、肩颈僵硬，运动成了“奢侈品”；今年“五一”假期，不少市民开始主动选择低门槛、高快乐、易“出片”的“轻运动”。  
记者连日来走访重庆消费市场发现，从室内球场到室外步道，“运动情绪消费”正成为年轻人解压、“充电”的新刚需。

### 1 匹克球、棒球…… 新潮运动圈粉年轻人

近年来，匹克球、棒球等新潮运动的兴起，让年轻人在社交中找到运动的另一种快乐。

5月3日下午，两江新区悦来大悦城一处匹克球场，三三两两的年轻人结伴而来。这种融合了网球、羽毛球和乒乓球特点的运动，成为今年“五一”假期众多年轻人的新选择。

“我以前觉得运动又累又无聊，很少参加。但匹克球不一样，一场球打完出好多汗，却完全不觉得累，反而特别开心。”一位25岁的白领告诉记者，她是被朋友拉来体验的，结果“入坑”了，“现在每周都会约朋友打一两次，既能锻炼身体又拓展了社交。”

球场相关负责人告诉记者，“五一”假期，球场的预约量较平日增长了近一倍，其中八成以上是20岁到35岁的年轻上班族，“很多人都说这项运动没有身体对抗，上手快，笑声不断，特别解压。”

位于两江新区的拓普棒球训练场，是重庆首个“职业级竞技模式”室内棒球馆，这里的人气同样很旺。

“95后”市民汤圆正和朋友们在教练指导下进行接发球训练，为一场友谊赛热身。“棒球需要团队协作，既能锻炼身体又有助于拓宽社交圈。以前下班窝在沙发上刷手机越刷越累，现在来打棒球，好玩又轻松。”

### 2 步道骑行、桥下空间 城市“边角料”变活力场

如果说新潮运动是年轻人的“情绪兴奋剂”，那么滨江步道、骑行道和桥下空间，则是他们触手可及的“情绪疗愈所”。

5月3日下午，渝中区珊瑚公园滨江步道上有不少市民在骑行。江风轻柔，白鹭掠过江面。这条步道经过两江四岸治理提升后变得平整开阔，沿途还设置了座椅和观景平台。

“以前路面不平、设施老旧，现在这里既能跑步又能拍照，还能逛原生态江滩。”一位每周来打卡的跑友说，她曾是“能坐下绝不站着”的人，在朋友带动下尝试滨江晨跑后彻底爱上了，“跑完出一身汗，江风一吹，整个人都轻快了。”

近年来，重庆不断推动滨江岸线向腹地延伸，强化岸与岸、江与城之间的交通衔接，让城市“边角料”焕发出新活力。

5月3日下午，两江新区北滨路渔人湾码头附近，N37桥角角夜光营地热闹非凡。这里原是一处被遗忘的桥下空地，如今被打造成拥有篮球场、网球场和足球场的综合性运动空间。

市住房城乡建委相关负责人介绍，重庆中心城区两江四岸治理提升岸线总长109公里，目前已打造18个便民滨江公共空间。

### 3 从“观光”到“走进” “五一”山野徒步受热捧

走进山野的徒步，是一种更彻底的放松。“五一”假期恰逢金佛山高山杜鹃进入观赏期，世界野生古杜鹃园内粉白、嫣红铺满山野。与往年不同，今年许多年轻人选择用脚步丈量山野，而不是“走马观花”。

“以前坐索道上山看看风景就下来，这次选徒步线路，走了3个多小时。虽然累，但沿途看到的风景完全不一样。”一位“90后”游客说，“感觉整个人都被大自然‘充电’了。”

武隆拥有典型的喀斯特地貌，天坑、地缝、溶洞、峡谷、高山草甸齐聚。过去这些大多被视为“观光资源”，游客坐车到观景台拍张照片就走；而徒步热潮让这些资源有了被“走进”的新价值，也催生了新的情绪消费需求。

“以前来武隆就是看那几个大景区，这一次改变‘打开’方式，意外收获很多。”一位徒步爱好者告诉记者，“徒步不是竞技，不是打卡，而是一种情绪调节。当你走累了，坐在山脊上喝口水，凝神观赏远处的山峦和云海，会发现那些平时觉得天大的事，其实都不算什么。这种‘被自然接住’的感觉，是城市里找不到的。”

越来越多年轻人开始愿意为“走进自然”付费——请向导、买装备、参加徒步团，他们买的不是出行，而是一次情绪释放的机会。

从滨江步道到桥下球场，从匹克球馆到山野小径，这个“五一”假期，越来越多的年轻人选择用运动“去班味”，重拾活力。轻运动对他们而言，不再是需要坚持的任务，而是一种低成本、高回报的快乐投资。

据新重庆-重庆日报



棒球运动受宠

受访者供图

重庆晚报 重庆轨道传媒



## 语音报站 声声入耳

重庆晚报（轨道传媒）为你发声

独家代理1、2、3、5、6、9、10、18、环线语音广告  
重庆轨道交通渠道内100%到达的唯一声音媒体

18983360909 (陈女士)