

当户外健身遇见AI

室外智能健身房开启健康生活新范式

本报记者 陈凯 文图

“这里的健身器材比普通的室外健身器材多了很多智能的东西，而且器材都比较新，孩子就很乐意去尝试。我们几乎每天放学后都来玩一段时间，既有趣又能健身，我觉得挺好的。”6月7日傍晚，在位于郑州商务外环与商务西八街交叉路口的郑州纪念公园里，刘佳正陪着孩子小玥宁在双位太空漫步机上认真“漫步”。

小玥宁一边锻炼，一边不时盯着机器旁边的显示屏。“这个上面显示的是我这次运动消耗的卡路里，这会对我的锻炼有一个促进的作用。每次锻炼都给自己确定一个小目标，达成目标之后就很有满足感，也会激励我更愿意来这里锻炼。”小玥宁笑着对记者说。

放眼公园，像刘佳、小玥宁母女一样来此锻炼的人很多。夏日晚风习习，人们在这些智能化健身器材的加持下，更加智慧、科学地参与到健身活动中，身心愉快地挥洒汗水，畅享运动带来的健康和快乐。

“这是我们刚投放的‘室外智能健身房’，它的智能体现在可以将信息技术与运动健康技术相结合，为用户提供AI体测、运动计划、健康科普、智能教练等功能，使用起来也比较便捷，用手机一扫码就一目了然。”现场，郑州市体育局相关负责人介绍，集合人工智能、物联网、云计算、大数据等高新技术，健身爱好者首次使用只需微信扫码扫描二维码登录，便可通过人脸识别“打卡”所有设施，并结合大数据的分析实现“运动计划”的“私人订制”，在日常锻炼的同时，随时随地了解自身的运动状态。

按照国家体育总局和河南省体育局关于加快推进智能健身器材的指示要求，郑州市体育局布局推出全新室外智能健身房，打造全民健身新场景，投入使用不久的纪念公园室外智能健身房便是其中之一。通过室外智能健身房使用的先进科技手段、智能互动设备，提升广大市民主动健身热情，让市民更加“智慧”“有趣”“科学”地参与健身。“当户外健身遇见AI，可以说室外智能健身房已经开启了健康生活新范



华灯初上，郑州纪念公园里的室外智能健身房迎来“健身最忙时”

式。”该负责人如是说。

刚刚使用智能背部训练器锻炼完的市民常先生告诉记者，为了锻炼身体，他平时经常快走、慢跑，甚至去健身房办了卡，但是时间不好掌握。“我家就住在纪念公园附近，这里新装的室外智能健身房是特别好的健身设施，使用这些科技感十足的器材锻炼身体，效果不比去健身房差。最重要的是离家近，随时都可以锻炼，多方便呀！而且扫码器上的二维码还可以观看教学视频进行学习，现在我的训练动作都很标准。”常先生不住点头称赞。

负责设备维护的深圳好家庭实业有限公司工作人员告诉记者，每个室外智能健身器材都配置有可随时在线观看的健身视



智能竞赛车旁一场“云端”骑行竞赛，让健身变得更有趣更有动力

频指导，每个器材都有专业教练详细拆解使用方法和标准动作示范，让健身“小白”不仅能够从零开始学习专业的健身知识和规范的动作姿势，还能看到肌肉发力的位置，最大限度保证运动安全。室外智能健身房通过数据互联，不仅让用户能够通过可视化数据实时查看自己的运动数据，如卡路里消耗、运动时长、心率等，对自己的健身效果一目了然；还能激发竞争意识和

社交互动热情，通过与朋友、家人或社区成员的互动，让健身变得更加有趣和有力。

2024年，国家卫生健康委联合教育部、体育总局、国家中医药局等16个部门实施开展“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式，加强慢性病防治，“体重管理”也由此成为全民健康关键词，科学健身更是成为“体重管理”的关键路径。该工作人员表示，室外智能健身房也为市民的科学健身提供了“触手可及”的解决方案——市民通过体质测试区的13项指标评估后，系统会根据个人的体能状况和健身目标，即时生成个性化的运动方案。例如，减脂人群会被建议加强有氧训练，如骑行智能竞赛车；而增肌爱好者则会被引导进行更多的力量训练。

据了解，截至2025年5月，智慧健身站点已覆盖全国百余座城市，吸引1400余万用户完成超1.4亿次科学健身。数据显示，好家庭室外智能健身房的全国用户中，45岁以下用户占比达77.4%，其中31-45岁的上班族占比39.0%，18-30岁的年轻人占比25.7%。

近年来郑州市体育局认真贯彻落实国家体育总局《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，深入践行“体育让生活更美好”发展理念，以保障人民体育健身权益，满足人民体育健身需求为出发点和落脚点，扎实做好郑州市全民健身设施建设工作，全市2024年人均体育场地面积首次突破3.0平方米。

郑州市体育局相关负责人告诉记者：“智能健身场地的出现，不仅优化了城市空间的利用，还为市民提供了15分钟健身圈的便利。广大市民可以在家门口轻松找到健身设施，随即开始运动燃烧卡路里，实现健康目标。目前郑州市在省体育中心、青少年公园、世纪公园、人民公园、奥体中心、东区纪念公园等地点已配建了一定数量的智能健身器材，下一步，郑州市体育局将继续加大对智能健身设施的投放量，让市民健身更加舒心、满意。”

探寻传奇才女的文学世界和人生传奇 话剧《寻她芳踪·张爱玲》即将绽放绿城

本报讯(记者 秦华)6月14日、15日，年度爆款话剧“汉宫之夜”《寻她芳踪·张爱玲》郑州站将在河南省人民会堂精彩开演，带着对传奇才女的人生探索和对天才作家的文学观察，诚邀各位粉丝和书迷走进剧院，探寻张爱玲桀骜不驯、大起大落的传奇人生。

在民国的璀璨星空中，张爱玲无疑是最为耀眼的一颗，她的才情、她的爱情、她的人生，都如同一部波澜壮阔的传奇，令人心醉神迷，又感慨万千。作为年少成名的天才作家，她的文字永远锋利如刀，剖开爱情绚烂烟火下的苍凉底色，迸发出超越时代的光芒和直抵人性深处的神秘力量，然而，当我们从作家的经历审视作品，从作品的呈现回溯作家，不禁让人思考真实的张爱玲到底是什么样？话剧《寻她芳踪·张爱玲》郑州站试图找到其间的交汇点，邀请读者和观众从不同的角度，在各自的心中还原一个相对完整、清晰的张爱玲。

该剧采用“剧中剧”的演绎手法，将张爱玲的三部代表作《半生缘》《玫瑰与玫瑰》《小团圆》搬上舞台，通过顾曼桢、王娇蕊、盛九莉作品的角色为观众呈现张爱玲的生活轨迹；而在舞台呈现上，采用时空并置的模式，通过对青年、老年以及百年后的2020年，三个时代下人们对张爱玲的理解，为大家展现了一个更加鲜活立体的张爱玲。

此次活动由浙江话剧团出品、河南新空气文化传播有限公司主办，历经四年打磨和市场检验，2024年开启全国巡演，创下百场新纪录，抖音话题讨论热度达3亿，剧中张爱玲经典语录多次登录抖音热搜榜，观众反响热烈，在多城市引发追剧热潮，曾获“大戏东望·2021全国话剧展演季剧目”等荣誉。巡演至今，形成了“演一城火一城”的火爆现象，剧场爆满，一票难求。

从文字到舞台，从作品到作家，穿过岁月的迷雾，为观众还原立体鲜活的爱玲。演出门票已在大河票务网、绍野文旅、大麦网、猫眼等平台火爆开售，让我们相约剧场，一起感受张爱玲笔下的苍凉美学，领略这场文学盛宴。



话剧《寻她芳踪·张爱玲》剧照

全国女足超级联赛重燃战火

河南万仙山女足最后时刻遭绝杀

本报讯(记者 刘超峰)6月8日，休整了将近两个月的全国女足超级联赛重新点燃战火，河南万仙山女足做客挑战北京队，补时阶段被对手无情绝杀，最终以0:1遗憾落败。此轮战罢，河南女足仅以2平4负积2分的战绩列积分榜第11名，尴尬地在保级边缘徘徊。

本场比赛河南队打得非常顽强，北京队派出穆科马单外援出战，21岁的国门潘红艳首发，而河南女足也以全华班首发。上半场北京女足得势不得分，下半场两队也很难寻得破门良机。补时第6分钟，北京开出角球，后点的穆科马门前抢射破门，完成绝杀。北京队获胜后排名升至第3。

在当日其他比赛中，江苏女足1:0力克重庆永川女足，继续排在榜首，赛季保持不败；不久前夺得亚冠冠军的武汉女足客场1:0战胜广东女足，联赛三轮不胜后收获三连胜升至第5，逐渐走出低谷。

一线队全体队员与近300人相聚航体

河南足球俱乐部举办球迷开放日

本报讯(记者 刘超峰)近日，河南俱乐部一线队全体队员与近300名河南球迷相聚航海体育场，一场别开生面的球迷开放日活动进一步拉近队员和球迷之间的距离。

本次球迷开放日活动设置观看训练、互动交流、签名合影、幸运抽奖、周边售卖等多个环节。虽然是工作日，但河南球迷的热情不减，大家统一穿着红色球迷服，怀揣着对河南足球满满的热爱为球队加油呐喊。训练前，主教练拉莫斯带领全体教练和队员向现场球迷表达谢意。

本赛季初，球队由于战绩不佳，特别是多个主场遭遇被逆转绝杀，球迷在心情上也很难做到高涨。在完成换帅之后，球队也慢慢地走上了正轨，加上与重庆铜梁龙的足协杯赛事，河南队近三场比赛保持不败，于是借着间歇期这个宝贵的时机，俱乐部准备了一场球迷开放日，从而拉近球员、俱乐部与球迷之间的感情。

训练课结束后的互动环节，球员们纷纷走到球迷中来为他们签名合影留念。俱乐部也准备了丰富的奖品，并由

球员代表现场抽取赠送给幸运球迷。球迷开放日活动让球迷与球队之间的联系更加紧密，让球队汲取坚韧拼搏的力量，以更饱满的精神面貌和坚定的进取之心迎接挑战。

另据悉，6月7日，河南队在航海体育场与武汉三镇进行了一场热身赛，最终主场作战的河南队以4:2击败对手，其中外援阿奇姆彭打进两球，黄紫昌和卡多索各有一球入账。此前河南队与上海申花队也进行了一场热身赛，最终以0:3负于对手。

激情小轮车 炫酷“郑”精彩



四川队的胡依晗；男子少年组冠军是来自承德xpark极限公园园的赵嘉懿获得，河南巴迪瑞队刘清苒获得季军，四川队的刘筱恬则摘得女子少年组桂冠。

2025中国自由式小轮车联赛共设六站比赛，郑州站是第五站比赛，也是该项赛事连续第三年在郑州举办分站赛。值得一提的是，本年度该项赛事评审团将聘请UCI(国际自行车联盟)国际裁判，并引进世界顶尖计时打分系统，对标国际标准，拥抱高新技术，助力选手在国内比赛中即可高水准竞技，无缝衔接国际赛场。

2024年巴黎奥运会上，中国自由式小轮车运动员邓雅文夺得冠军，为中国在该项目上取得历史性突破。伴随着“入奥”和“夺冠”，越来越多的城市掀起了“小轮车热”，越来越多的青少年和运动爱好者参与其中。自由式小轮车不仅展现了运动员的勇气、技巧和创造力，更体现了不断突破自我、追求卓越的体育精神。

“令人欣喜的是，以这次比赛为例，已经有很多孩子参与和关注小轮车比赛。特别是少年组比赛，别看孩子们的年龄小，但他们的水平一点也不低。”河南省自行车运动中心负责人说，“与自行车项目一样，河南的小轮车未来也是要坚持‘两条腿走路’的原则，一方面是维持现有的体系，继续从中发现、培养运动员；另一方面是从社会俱乐部包括省外的俱乐部引进高水平选手，与其签约。通过‘两条腿走路’让河南的小轮车也能‘走’出一条康庄大道。”

式小轮车个人赛、团体赛(精英组)两个大项，分为男、女精英组，男、女青年组，男、女少年组等组别。在比赛的各个阶段，各个组别的参赛选手均进行2个轮次比赛。

每一次凌空转体，都是胆魄与创意的交响；每一次流畅落地，都是千锤百炼的勋章！赛场上，运动员们的精湛技艺不时引发观众的阵阵欢呼与喝彩。经过2天激烈比拼，最终，来自四川队的林硕堂和来自河北队的孙思蓓荣获本站比赛男、女精英组冠军，河南巴迪瑞队的孙佳琪、邢露分获女子精英组的亚军、季军；男子青年组的冠军被以个人身份参赛的李宇辰获得，女子青年组冠军则归属

本站比赛由中国自行车运动协会、河南省体育局主办，河南省田径自行车运动中心、河南省自行车运动协会承办，为期2天。比赛设有自由

河南省青少年乒乓球冠军赛收拍 郑州小将斩获7金

本报讯(记者 陈凯)记者昨日从郑州市体育局获悉，在近日于驻马店市收拍的“奔跑吧·少年”2025年河南省青少年乒乓球冠军赛上，郑州小将发挥出色，共斩获7枚金牌、6枚银牌和4枚铜牌。同时，还获得了本次比赛体育道德风尚奖和优秀教练员奖，取得了运动成绩和精神文明的双丰收，充分展现了郑州乒乓球的实力和风采。

本次比赛由河南省体育局主办，河南省球类运动中心、驻马店市体育局承办，为期8天。比赛设有单打和团体两个大项，根据参赛选手的不同年龄分为甲、乙、丙、丁四个组别，共有来自全省18个地市及4所省直管学校22支代表队的660余名青少年乒乓球选手参赛。郑州市乒乓球队共派出了53名男、女适龄小选手参加本次比赛。根据相关竞赛规程规定，获得本次比赛各组别单打前16名、团体前12名的运动员，还获得了参加2025年省青少年乒乓球锦标赛的资格。

河南省青少年乒乓球冠军赛是我省青少年乒乓球的一项年度传统赛事，旨在为全省青少年乒乓球爱好者搭建一个切磋技艺、展示风采、共同提高的平台。

300余名羽毛球青少年 郑州挥拍“星耀未来”

本报讯(记者 陈凯 通讯员 王亚楠)6月7日，在郑州芝麻之羽羽毛球馆，300余名羽毛球青少年在补水啦·星耀未来青少年羽毛球公开赛郑州站的赛场上挥拍比拼，角逐该项赛事全国总决赛的“门票”。

本次比赛由河南省体育局、河南省羽毛球协会、河南省羽毛球馆承办，比赛分为U6组(不分性别)、U7、U8、U9、U10、U11、U12、U13、U15组(均分男、女组)等组别。参赛的300余名青少年选手来自河南省各地市以及周边省份。

最终，各项目组别名次各有归属，其中各自前三名的选手也如愿拿到了该项赛事全国总决赛的“门票”。

全运会七人制(老将组)传来喜讯 河南队昂首闯进决赛

本报讯(记者 刘超峰)6月8日下午，第十五届全国运动会群众体育项目七人制女子足球比赛(老将组)在珠海进行半决赛的激烈争夺，由前著名国脚范运杰领衔的河南队迎战实力强劲的天津队，经过顽强奋战，凭借林净和赵晓燕的进球，最终河南队以2:0击败对手闯进决赛。另外一场淘汰赛中，北京队常规时间与东道主广东队打成0:0，点球决战中，北京队以3:1击败对手闯进决赛。这样6月9日下午，河南队将与北京队进行最后的冠军争夺。

本次全运会女足老将组比赛，河南队包括范运杰、拜利芳、赵晓燕、段芳芳、林净、黄霞等多名昔日河南队退役老将，从小组赛一路杀到半决赛，晋级之路可谓相当顺利，小组赛先后击败广东和湖南以小组第一晋级，然后以3:0的绝对优势击败中国香港队晋级四强。在8日的半决赛中，河南队遭遇强劲对手天津队，上半场河南队打得积极主动，林净率先打进一球，之后队长赵晓燕锦上添花，帮助河南队半场以2:0领先。下半场天津队展开反扑，但在河南队顽强的防守面前始终没有得到破门良机。

本次比赛共吸引24支球队、359名运动员参赛，覆盖14个省、自治区、直辖市及特别行政区，分为七人制足球女子组(18-35岁)和七人制足球女子老将组(36-60岁)，通过54场比赛分别决出2个组别的桂冠。

河南省青少年国际式摔跤冠军赛收官 我市选手揽得15金

本报讯(记者 陈凯 通讯员 李康)记者昨日从郑州市体育运动学校获悉，在近日于商丘永城结束的2025年“奔跑吧·少年”河南省青少年国际式摔跤冠军赛上，郑州摔跤小将顽强拼搏，斩获15枚金牌、17枚银牌、2枚铜牌，并获得了“体育道德风尚奖”。

本次比赛由河南省体育局主办，河南省重竞技航空运动中心指导，商丘市教育体育局和永城市人民政府承办，设有男子自由式、女子自由式和古典式3个跤种，共有来自全省18支代表队的906名小选手参赛。国际式摔跤包括自由式摔跤和古典式摔跤，自由式摔跤男女都可以参加，而古典式摔跤只限男子参加。

在男、女自由式摔跤比赛中，郑州摔跤小将个个精神抖擞、斗志昂扬，将日常训练的技巧与战术发挥得淋漓尽致，展现出强大的整体实力。最终，以14枚金牌、15枚银牌、18枚铜牌的辉煌战绩获得本次比赛金牌总数和团体总分第一名；在古典式摔跤比赛中，郑州摔跤小将积极应战，经过多轮激烈角逐，摘得1枚金牌、2枚银牌、10枚铜牌。

郑州摔跤小将将在本次比赛中取得的一枚枚沉甸甸奖牌，不仅是对运动员们日复一日刻苦训练和教练团队辛勤付出的最好回报，更是郑州市青少年竞技体育蓬勃发展的生动写照。郑州市体校相关负责人表示，本次比赛不仅是对我市摔跤项目训练成果的一次检验，更是对运动员们意志品质的一次磨炼。通过全省优秀选手的交流切磋，运动员们拓宽了视野，认识到了自己的优势与不足，也激发了他们对摔跤运动的热爱和追求更高目标的决心。未来，郑州市体校将继续加强体育特色项目建设，为更多热爱体育的青少年提供更多参与体育竞赛的机会，培养更多优秀的体育人才，为推动河南省青少年体育事业的发展贡献力量，为郑州体育、河南体育增光添彩。