



天津的早晨,从运动开始。
六点刚过,城市跑道就传来脚步声。有人戴着耳机慢跑,有人大步向前奔跑,跑完这一趟,一天才算真正醒了。
公园里,“老顽童”健身队准时开练。伸展、转体,动作标准,笑声爽朗,几位老年人身手丝毫不输年轻人,这是少年时便打下的基本功。树荫下,几只毽子上下翻飞,踢毽的人脚腕一钩,稳稳接住。腾挪间,几位“老朋友”边踢边聊,这是独属于天津人的交流方式。隔壁乒乓球台,几位头发花白的球友正打得胶着,年轻时在厂子里就这么打,退休了还这么打。
水西公园的皮划艇基地内,则是年轻人的天下,皮划艇划过水面,向着更高的赛场冲击。游泳馆的泳道里,有人正在完成今天的第1000米,换气时抬头看一眼电子钟,又埋头扎进水池中。
夜晚是夏天的“黄金时间”,体育场内夜场运动氛围感拉满,免费的灯光球场点燃整个夏夜活力。喧嚣的一天,也从汗水中结束。
每年8月8日是全民健身日,倡导全民健身与全民健康深度融合,天天健身、天天快乐。从白发老者到少年青年,从传统休闲到新兴运动,不同的场景、同样的热爱。健身不再是刻意的锻炼,而是天津人的日常,早已形成的生活习惯——找个离家最近的地方,换上鞋,就出发。 文/记者 刘箏



滨海新区泰达第二体育场夜场运动氛围感拉满,免费灯光球场点燃全民健身夏夜活力。 记者 赵建伟 摄



盛夏,津城游泳热度攀升,各区公共游泳馆常态化低收费对外开放,夏日学游泳成为孩子们暑期刚需项目。

记者 张磊 摄



盛夏时节,2026年西青区李七庄街道第六届社区运动会篮球“村BA”比赛开赛,16支参赛队伍轮番登场,奉献了35场精彩角逐。普通人在这一刻化为自己心目中的明星,完成对梦想的一次实现。

记者 潘立峰 摄

红桥区跤场口袋公园的建成缘于区两会上的一份建议,5300平方米的场地内,一个新跤场铺设了专业塑胶地面,三层看台能坐下几百人。每周日,这里都会上演跤友切磋大会,不仅为邻里乡亲搭建了一个欣赏津派摔跤的舞台,更吸引了全市乃至周边省市几代摔跤教练、爱好者前来交流比武,在欢笑中完成传统技艺的传承。

记者 刘箏 摄



天津身为北派花毽的代表,踢毽子运动风靡全城。翻飞起落的花毽,既是健身,也是街坊的日常消遣,老少咸宜,快乐多多。

记者 周伟 摄



夏日炎炎,天气的高温顶不过健身的热情,西沽公园内的“老顽童”健身队队员,个个身怀绝技,他们的快乐精神,也成为津门一道独特的风景。

记者 曹彤 摄



眼下海河步道、城市绿道、公园跑道随处可见奔跑身影,全城有三百余万市民爱上跑步健身,长跑已经成为天津受众日常运动项目之一。

记者 周伟 摄



夏季,各大公园内的乒乓球区域总是满满当当,这里不分老幼,都是对“国球”的热爱,对快乐的追逐。

记者 张磊 摄

这个暑期,不少市民、中小学生来到水西公园皮划艇基地,沉浸式体验皮划艇项目,强健体魄。每日上午,十余名青少年在此刻苦训练,今夏他们已经为天津斩获十余枚全国赛事奖牌,乘着小舟划动属于青春的荣光。

记者 钱进 摄

