



全运视角下的
粤工文体 ①

总策划:张英姿
策划:詹船海
采写:全媒体记者徐丘濂

当职场“撸铁人”遇上“因地制宜”的健身房

从社区便民配套到企业职工福利,建设健身场所正成为政府保障民生、企业关怀职工的重要举措之一。许多年轻人更是将这项通过哑铃、杠铃等器械进行力量训练的健身运动形象地称为“撸铁”。

11月20日,“广东健身地图”上线,市民可一键导航、无缝衔接全省21个地市的近200家十五运会场馆去运动健身。近日,记者走访一些社区及企业健身房,近距离感受职工群众在运动中追寻身心平衡、实现自我提升的积极生活态度。

因时制宜

每天早上6点开始“撸铁”

清晨6时的广州番禺万博某24小时健身会所里,杠铃片砸向地面的闷响厚重有力,器械运转的摩擦声清脆利落,交织成专属“撸铁”的热血节拍。穿梭其间,擦肩而过的皆是体态挺拔的健身爱好者,来自中交城市投资控股有限公司(以下简称“中交城投”)的曹戈便是其中之一。他的肩背宽阔厚实,腰腹紧致利落,手臂粗壮结实,肌肉线条硬朗流畅,每一寸肌理都透着“铜筋铁骨”的力量感,更镌刻着日复一日的自律与坚守。

15岁那年夏天,父亲一句“没事就去锻炼身体,别老窝在家里”,让曹戈开启了长达23年的健身之路,至今从未间断。唯一的变化,是随着家庭角色转变不断调整的健身时间:单身时,他可随心所欲安排锻炼,有时甚至练到深夜;成家后,他把健身固定在下班后一小时,练完便回家陪伴爱人;成为父亲后,他把闹钟调到清晨6点,健身一小时后赶在七点半前回家,陪孩子吃早餐、送他们上学。

对健康体魄的渴望,让健身成为曹戈坚定的选择。这份坚持总能带来及时的正向反馈,也让他愈发投入。他会制定长远健身目标,再拆解成一个个触手可及的小目标,从身体的点滴变化中收获成就感。“明确方向、分步推进、逐一达成”的健身逻辑,也让他在工作中受益良多,做事更具章法与成效。

2023年,曹戈任职中交城投佛山房地产项目部综合部经理时,项目面临着半年连续交付10栋楼房的艰巨目标,整个团队都面临巨大的压力。如何稳步推进目标落地?他将多年健身养成的逻辑,搬进日常工作中。他积极配合运营部门梳理整体计划,把总目标细化为一个个可落地的节点任务,再通过协调会统筹推进。同时,他在繁忙的工作之余见缝插针做足后勤保障,开展集体活动凝聚团队士气,组织职工生日会、集体观影等活动,还协调食堂师傅制作多样面点、肉夹馍,让加班到深夜的同事总能吃上热乎饭。这些举措不仅暖了人心,更让团队凝聚力、战斗力大幅提升,为交付目标实现提供了坚强的保障。

在曹戈看来,健身早已不只是身体层面的需求,更成了精神上的慰藉与独特的社交纽带。“撸铁”后和几个志同道合的朋友小酌闲聊,是最放松的时刻。”他笑着说,也正因这份真诚与坚持,多位因“撸铁”认识的朋友出于信任,选择购置了我们公司开发的商品房。

11月28日10时许,记者跟随曹戈走进位于南沙的中交城投总部。四楼的职工健身房总面积超400平方米,各类健身器材一应俱全,一间专属课室内正开展瑜伽课程。健身房旁边还专门设置了理疗室,若职工在锻炼中不慎出现肌肉拉伤等损伤,可在此获得专业护理。

中交城投工会负责人介绍,职工健身房在公司办公大楼建设之初便纳入整体规划,2022年10月随公司搬迁后同步开放,如今形成“职工免费使用、社会有偿开放”的运营模式。“这个模式是我们多年实践探索的结果,不但惠及职工,也给写字楼办公人员和周边居民带来便利。”



▲曹戈坚持天天“撸铁”。
全媒体记者徐丘濂/摄

▼船上的健身房。
全媒体记者徐丘濂/摄



因地制宜

建在船上的“流动健身房”

12月4日14时,中交广航局大型耙吸式挖泥船“浚海5”稳稳锚泊于狮子洋水域,一场月度例行检修正有序推进。船舱内,水手长刘建胜召开班前会,向9名水手清晰分配任务:“你们几个紧固耙头螺丝,做好机械部件检查。”“天锭,取灰色油漆对甲板进行防腐涂刷。”指令下达后,水手们迅速携带工具奔赴各自岗位,在甲板上有条不紊地投入设备维护工作。

记者也随之来到甲板,只见船员们分工明确、配合默契。攀爬、俯身、紧固、涂刷,每个人身手敏捷、动作利落,在高低错落的设备间灵活穿梭。“水手岗位对体力与耐力要求不低,平日里坚持健身储备的体能,此刻正转化为高效作业的底气。”刘建胜向记者解释道。

26岁的水手卓天锭对此深有同感:“撸铁”让干活更有劲,步伐都轻快不少,连睡觉都更香了!”每天晚上7点,他总会准时出现在生活区一楼健身房,跑步、吊单杠、举哑铃、踩单车,一套流程练得扎实。常年坚持下来,他练出一身紧实肌肉,手掌也磨出了厚茧。“一天不练就浑身不自在。”他说。

卓天锭的健身热情,悄悄影响着整艘船的伙伴,刘建胜便是其中之一。10月13日至14日,2025年广东省第十四届“金锚杯”海员职工船舶水手职业技能竞赛在

广州航道技工学校举行,刘建胜报名参赛,并凭借扎实功底,以99.5分的高分拿下插钢丝绳绳实操项目第一名,还以343分斩获比赛总分第三名,成功将“金锚奖”收入囊中。

“这弥补了我10年前的遗憾,当时也参加过同类比赛,就差一两分没能获奖。”刘建胜一边说一边现场示范抛撇缆绳动作,他双脚前后开立,重心放在后脚,身体侧向目标方向,右手握绳尾约1米处,左手抓中段将绳圈自然垂于体侧,“比赛的抛撇缆绳、打绳结编结、钢丝绳绳插接等项目,都是水手的日常工作,而抛撇过程需要身体核心发力,这和‘撸铁’时的力量训练原理完全一致。”

刘建胜把获奖归功于对健身的坚持。而船员们能坚持健身,离不开公司的贴心保障。刘建胜介绍,自2004年“万顷沙”起,公司所有船舶均配备了健身房,且场地越建越大,健身设备也越发丰富,“广州号”“浚洋1”等多艘船还专门建造了球场。“船上空间有限,很容易限制船员活动,健身房正好填补了这个空白,对我们来说是实实在在的利好。”他说,“浚海5”投产于2012年,船体空间相对固定,但公司工会始终惦记着船员需求,不断为健身房添置新设备、淘汰旧设备,让大家的健身条件越来越好。

心之所向

跨越地域的温暖引力

坚持健身的核心改变,是身心状态的双重焕新,既强化身体机能,更拓宽生活边界。私企职工杨艺慧正享受这份蜕变:“撸铁”让她脂肪减少、肌肉线条愈发清晰,整个人精气神十足。此前,她的生活重心围绕家庭与女儿,今年女儿赴北京上大学后,她将更多精力回归自我,“撸铁”搭配丰富社交,让生活焕发新活力。怀着对强健体魄的追求,她还循着“广东健身地图”,打卡起十五运会相关健身场馆,在运动中探索更广阔的天地。

“广东健身地图”的吸引力,还跨越了地域界限。香港同胞、一国两制青年论坛项目经理陈沅彤,长期往返穗港两地,热爱运动的她,每次在广州停留,“撸铁”是她最快乐的时光。如今,十五运会赛事场馆早已打破“专业赛事专属”的边界,不再是仅供竞技的宏大建筑,更成为普惠全民的温暖运动空间。这份开放与共享,让身在香港的陈沅彤满心向往,忍不住念叨:“好想

返广州亲身体验一把!”

“现在爬五楼都不喘了,体检报告上的尿酸、血压数值终于回到正常范围!”在天河一家健身馆,澳门同胞高伟抬手擦拭额头汗珠,语气里满是欣喜。这位在穗创业近十年的企业家,曾因整日埋首于公司运营,渐渐把“运动”从生活清单里划出去,直到身体发出了“警报”,才让他幡然醒悟。

刚开始,高伟只是每晚绕着小区慢跑20分钟,后来慢慢加入力量训练、羽毛球等项目,还特意下载了运动APP记录数据。为了坚持下去,他把公司会议室的白板划出一块“健身打卡区”,鼓励员工和自己一起运动,“有时候晚上加班到8点,我们会集体去公司楼下的公园快走半小时,既能放松大脑,也能互相监督。”让他惊喜的是,“广东健身地图”上线,让他找到了带团队健身的新方向。