

**渤海银行**
CHINA BOHAI BANK

济宁分行在售专属理财产品

产品名称	认购起点	业绩基准	期限	地址：琵琶山路新世纪广场西邻 财富热线：0537-6588688 6588698 6588658 产品详细情况请咨询网点
2019GG276	1万元	年4.75%	730天	
2019GG277(新客户/新资金)	1万元	年4.51%	126天	
2019GG279	1万元	年4.45%	365天	



更多市民晚饭后走出家门锻炼身体

夜跑、夜练，健身让夜济宁更嗨

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 汪洸 李岩松

夜色降临，在城区各公园或广场，足球篮球、广场舞、太极拳……到处可见正在健身的人群。即使到了夜间9点多，健身房内一些健身爱好者仍在挥汗如雨……晚饭后走出家门去广场健身，正逐渐被越来越多的济宁人所接受。



夜晚，市民在免费开放的球场上锻炼。 齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李岩松 摄

每晚拼车去踢球 仅饮品就要花上百

15日晚上7点半左右，皇营东郡旁边的健身广场上，一个足球场、两个篮球场已聚集众多足球、篮球运动爱好者。虽然气温较低，但还是挡不住喜爱运动的市民。

“咱这个球场按时间开放，是免费的，都可以过来玩。”健身广场上一位保安说，两个篮球场，一个足球场每天都有人过来玩，有时还会扎堆，需要排队等待。

“我住杨柳国际附近，我们有个群，大家每天在群里确定去哪踢球。”足球场上，杨越踢了一会球后不停喘着粗气，他说，他以往不太运动，体重比较重，经朋友推荐，最近刚加入“组织”，这个场地他们最近每天都要过来，三五人凑一车，十几个人在这踢上两小时就走。

而谈起运动花费，杨越坦言，每天一场球，除了运动装

备，每个人光饮品就要十几元到几十元，大家都是AA制，每天由一到两人根据大家的爱好，去买好饮料带到场地来，“像老徐，他喜欢喝红牛，两瓶红牛再加瓶百岁山就是十几元，我们这些人，光饮料每晚就得花一百多元。”杨越说。

与杨越不同，十几米外的王成成与好友正在进行3V3的篮球比赛，“我们可是正经比赛，谁输了谁请客去练摊。”王成成笑着说，他们几个好朋友几乎每天都在这里打一会儿篮球，当天由于有人下班晚，所以打球的时间也推后了一些。而在一旁，还有一队人正在等待王成成他们的场地，“他们帮忙计分，我们打完他们接着来。”

除了和朋友们练摊，王成成还说，他们还需要购置篮球、球衣、球鞋等运动装备，也是一笔不小的开支。

广场夜间健步走 有些市民坚持十多年

在杨越、王成成打球的同时，新世纪广场上，多达上千人的健步走队伍开始围绕广场健身，每个队伍都身着统一的服装、喊着统一的口号、迈着统一的步伐，场面壮观。

“健步走我已经坚持了几十年了。”正在健步走的市民王诚宇说，对于他而言，健步走活动不剧烈，又能起到健身的作用，他非常喜欢。几年前，新世纪广场还没有这么多人锻炼，近几年，大家生活条件好了，茶余饭后，不少人都选择走出家门，锻炼身体。

“我的工作每天要在电脑前坐很长时间，前段时间单位组织查体，结果不是太好，医生建议我要多出门锻炼。”在广场上健身的于海洋说，他从上个月开始在广场上锻炼，时间并不长，却感受到了健身带来的好处，每天走上几圈，感觉整个身体都轻松了许多。

在太白湖新区，作为曾经省运会主会场的济宁体育中心，自济宁珠江体育文化发展

有限公司托管运营之后，除了定期面向市民开放几座场馆之外，外场空间也一直长期开放，“夜间开放时间一直持续到10点半。”公司的马经理介绍。

如今，夜间走在体育中心的步道上，健步行的、夜跑的、打羽毛球的，形形色色的体育爱好者几乎让中心变成了全民健身的“海洋”。“我就住对面，守着这么好的健身场馆，也促使我每天晚上都过来锻炼。”市民方妍告诉记者，有时她自己去跑步，有时则和家人过来打羽毛球，“晚饭之后来锻炼几乎成了每天必须的环节。”

市民健身意识不断增强 呼吁场馆延长运营时间

15日晚上7点至9点，在城区的一家健身房内，健身人数达到高峰期，跑步、动感单车、瑜伽……每项设备基本都被“占领”，人数最多时，会达到六七十人。

李蓓蓓在济宁高新区一家企业工作，还单身的她每天下班吃过东西，晚上7点多就到健身房健身了。她每周有四五个晚上泡在健身房，每次都会练到9点才回家。“已经坚持健身两年，花费也有几千元。”李蓓蓓说，健身消费不算低，但是健身能减肥，锻炼身材，而且心情会变好，保持身心愉悦，她觉得很值得。

“其实目前的健身房人数并不算太多，济宁市民的夜间锻炼意识不断增强，但大部分还是选择健身广场这种免费场所。”城区一健身领域的资深教练坦言，城区大部分健身房，花钱办卡的市民不少，但真正能坚持健身

的市民也就有一半左右，所以一些盈利性的健身场所很难大范围的推广夜间运营，而且这会增加运营成本。或许今后随着夜间经济的振兴，会带动市民夜间体育锻炼的需求，“白天大家忙于上班，只有夜间才有时间锻炼，所以健身场所延长夜间运营时间会是大趋势。”

鼓励体育场馆延时 完善场所基础设施

随着生活水平的不断提高，市民对体育锻炼的要求也越来越高。尤其是济宁市承办了第十四届山东省运动会之后，市民们的体育锻炼热情也水涨船高，“现在城区有了不少体育场馆，开放时间也越来越长，为我们老百姓的体育锻炼确实提供了不少方便。”采访中，不少市民点赞说。

繁荣夜间经济，体育是不可或缺的重要一环。为丰富群众的夜间文化生活，济宁市体育局通过延长体育广场夜间开放时间、完善场所基础设施、开展全民健身活动等举措，为市民搭建体育社交平台，倡导、吸引、带动了更多群众参与健身活动。

“我们鼓励体育场馆依季节适当延长经营时间，为市民夜间体育锻炼提供保障。”济宁市体育局工作人员介绍，为方便市民广场舞锻炼，广场管理人员定点设置电源插座；健身步道上路灯损坏，有他们及时更换……通过不断完善服务设施，积极做好夜间场馆服务，营造了浓厚的城市夜间运动氛围。如今，夜间体育运动成为夜色中一道活力十足风景。



新世纪广场上，正在锻炼的徒步队伍。 齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李岩松 摄