

城南有个运动生活“微街区”

□本报记者 孙艳文/摄

华灯初上，走在位于大兴区的国家新媒体基地宽敞的街道上，经常会有身穿专业健身衣，背着运动包的年轻人与你擦肩而过，他们迸发出的活力气息仿佛冲撞到了你的身上，而上了一天班满身疲惫的你也想随他们一起去出一身透汗。

一打听才知道，原来，新媒体基地内有一处两万平米的大型健身场地，足球场、羽毛球场、篮球场，武术、拳击、跆拳道、瑜伽，体育爱好者热衷的项目这里都有非常专业的场地。每天，特别是晚上下班后，这个称得上京南最大的专业化文体综合馆，成了市民健身、休闲、学运动技能的好去处。

其实这块城南超大面积的运动场所，是疏解整治的典范，是由一个老旧的纸箱厂“华丽变身”为时尚高端健身场所。

这个老厂房位于大兴区金星路18号，是1952年成立的北京纸箱厂。北京纸箱厂外迁后遗存的老厂房以合作的形式委托北京平科集文化产业投资有限公司进行改造、运营。该公司总经理丁振平从2002年就开始致力于老厂房改造方面的努力，盘活存量建筑。

根据纸箱厂的自身条件和周边业态，丁振平决定把这里建设成以体育、影视为主的城南生活“微街区”。

如今，原来高耗能的纸箱厂已经“腾笼换鸟”。2016年下半年转型开业以来，这2万平米的厂房内已经有5家体育运动企业入驻，捍能国际就是其中一家。

走进这家综合性体育文化运动城，1800平米的综合馆，可以进行武术、跆拳道、散打等项目。室内7人制足球馆，这里正在进行一场园区企业间的友谊赛。再往里走，羽毛球馆、篮球馆、瑜伽馆，还有面积达700平米的国学堂。

捍能国际的文体场馆的专业性远超一般的健身场馆，以刚才看过的这个1700平米的室内足球馆为例，这是北京南城唯一室内标准七人制足球场，采用的是荷兰进口草丝赛尔隆草丝。工作人员介绍，目前捍能开班一年多来，已经快速发展固定会员五百余人。暑假期间，这里更是学生与家长的运动课堂，不但面向学生提供短训项目，有六七百学生在这里接触各种体育项目，还为家长们开设了相关课堂，等孩子上课的碎片时间也参与



健身当中。

以体育项目培训为主的捍能国际，即使不是这里的会员，也可以来锻炼，这里不但提供场地租赁，还面向周边市民开放晨练项目。家住附近的杨先生，现在每天早上7点半准时来这里晨练，“打打羽毛球特别舒服，而且价格便宜，一天平均下来不到2元钱，用这么专业的场地，这是个惠民健身场所。”

李琳的单位就在园区内，她是这里的瑜伽会员。坚持锻炼一段时间，李琳很有体会，“每天朝九晚五的上班族，虽然体力上的工作强度不大，但坐在电脑前一天的时间，经常会头

晕脑胀、肩颈僵硬疼痛、乏力、浑身都不舒服。下班后去上一节瑜伽课，练习中身心合一的状态给我带来极大的滋养！一节课下来，生活、工作的紧张、压力，身体的酸痛疲惫，消失的无影无踪了。”

如今，李琳还收获了一个“瑜伽朋友圈”，练习过程中结交了新朋友，大家为了健康快乐聚到一起，相互沟通练习的体会和经验，分享健康的小知识、小窍门，互相支持、帮助，没有任何利益关系……“瑜伽已成为我生活的一部分，让我无论从身体还是心理都变得越来越好。”



的影子，里面有很深的自卑情结，没想到，享誉世界的儿童文学作家，也经历了那么多曲折的心路历程。”倪颖感慨地说。

“看看纯真唯美的童话确实很解乏，也很不错，不过，看电影也是一种不错的选择。前不久上映的开心麻花的《羞羞的铁拳》，你们看了没，我十一的时候看到，现在票房30多亿了，很高的样子啊。”王恬喝了口咖啡，笑着说。

“我也看了，总体不错，不过感觉男女身体互换的‘梗’有点老，虽然艾伦和马丽演得都很棒，但我觉得沈腾只客串了个男配角，很遗憾啊，

很多时候沈腾一出场，真的感觉他浑身都是戏，老让人捧腹大笑。你们觉得呢？”萧玲看向了倪颖。

“我这段时间有些忙，还没看呢，不过我看开心麻花的《夏洛特烦恼》，而且是看了好几遍，真是感觉非常棒！每次看，都能让人情不自禁笑起来，这就很不简单。”倪颖若有所思地说。

眼看着马上就晚上9点半，想到第二天还要上班，她们在热切的告别中结束了咖啡之夜……尽管相聚的时间短暂，但是却在飘满咖啡香气的静谧时光中将工作一天的自己放空，在彼此一言一语中为自己充了电。

遍布全城的小咖啡馆

咖啡厅里 享受静谧时光

□本报记者 余翠平 文/摄

卡其色的桌椅，轻柔的音乐，昏黄的灯光，淡淡的咖啡香……晚上，像以往一样，忙碌了一周的萧玲、倪颖、王恬，聚在一家咖啡厅，度过轻松、美好的晚上时光。

“难得有这样一个休闲的晚上，大家都聊聊最近工作、生活中的烦事或者趣事吧。”萧玲笑着说。

今年30岁的萧玲是一家儿童出版社的编辑，每天的工作就是跟一些儿童作者打交道，偶尔还会参加一些出版发行的社会活动等，平时的工作总是很忙，加班是常态，“没办法，谁让我喜欢儿童文学呢，沉浸在纯真的孩子世界里，自己的整个生活都能充满了浪漫和美好呢。”

萧玲大学学的文学，硕士毕业后，来到出版社，长时间在办公室坐着，让她的颈椎、腰椎都出现了一些问题，“其实跟身体亚健康比起来，更难的是长时间两点一线的单调行程。虽然干的是自己喜欢的工作，但是，每天基本就是在住处和单位两者之间往返，有时候难免枯燥乏味。”

“我也有这样的感觉，白天在写字楼里待一天。晚上回家，感觉一天都很沉闷。”倪颖接着说。

今年35岁的倪颖是一名财务工作

者，她每天的工作就是跟账单、发票等各种财务票据打交道，“财务工作是很严谨的。有时候算账，两分钱对不上，都得重新算很久，有时候半天，一天就这样过去了，因为害怕出错，所以每天都是紧绷着神经，时间长了，确实很累。”

“嗯嗯，所以忙碌的一周后，能像现在这样聚在一起喝喝咖啡，聊聊天，也很美好。”王恬笑着说。

今年28岁的王恬是一名市场销售人员，她每天要跟不同的客户打交道，忙得不可开交。她和萧玲、倪颖是非常好的朋友，一周，她们会选择一个晚上，聚在咖啡厅里，闲聊，放松，度过一段休闲时光。

“我最近开始重读安徒生童话了，小的时候虽然看过，但是很多都忘了，现在发现很多篇目都特别有意思啊，就像那篇著名的《丑小鸭》，我发现里面虽然都是小动物，但是那个世界的纷争、排挤、还有努力和梦想，跟世俗社会挺像的。不管处境多糟糕，有梦想，并坚持不懈的努力，说不定最终就变成了美丽的白天鹅呀！”萧玲开心地分享她的读书心得。

“嗯嗯，我记得在哪本书上看到过，《丑小鸭》带有作者安徒生自己