

运动点亮三亚夜经济

# 山海呼应 「动」力续航

海南日报全媒体记者 余佳琪

7月1日一大早,位于三亚市体育中心的PB tennis室内网球场迎来第一批健身市民。室内场馆光线通透,球拍击球的清脆声响此起彼伏,网球爱好者挥拍跑动,在清爽的室内场地开启活力清晨。

午后,三亚湾、亚龙湾等地的海面上帆影摇曳,游客乘风逐浪,沉浸式解锁滨海运动乐趣;入夜,鲜芒夜市等各大夜市烟火升腾,游人伴着晚风品尝美食,延续一日的松弛与惬意。

在三亚,体育运动既是市民日常休闲的生活方式,也是游客奔赴海岛的核心游玩体验。

从场馆健身、山野轻运动,到海上特色体验,再到运动过后的烟火夜娱,动静相宜的游玩模式,让每一位到访者都能在三亚解锁运动与生活、旅游相融的新体验。

## 专业赛场变身大众运动场

7月2日下午两点左右,三亚烈日当空,三亚市体育中心游泳馆却是另一番清凉世界。池水清澈见底,泳道线整齐划一,市民陈慧换上泳衣,做完拉伸,走进泳池。

“夏天到泳池游几圈又凉快又舒服。”陈慧告诉海南日报全媒体记者,她在这里学习自由泳,每周坚持三次训练,对游泳馆的条件赞不绝口,“泳池水特别清,设施也不错。午后的疲惫在清凉的池水里散尽,换来一下午的精神抖擞。”

三亚市体育中心是位于吉阳区抱坡路的综合性体育场馆群,总用地面积超过32万平方米,包含体育场、体育馆和游泳馆等。2024年11月,它作为第十二届全国少数民族传统体育运动会主场投入使用。同年12月,该场馆正式面向公众开放运营。2026年4月,三亚市体育中心又承接了第六届亚洲沙滩运动会三人篮球等赛事。赛事期间,非赛事场馆持续向市民开放,实现“为赛”与“惠民”的统一。

三亚市体育中心总经理谢夫锴介绍,除了大众熟知的游泳、羽毛球、篮球、乒乓球、网球、足球等项目,场馆还引入田亮国际跳水俱乐部,依托三亚得天独厚的气候,常态化开展青

少年跳水培训,填补本地专业跳水运动空白。

“三亚市体育中心的户外跑道免费向市民游客开放,同时我们也会举办各类大众性体育赛事,兼顾大众休闲健身与专项技能提升。”谢夫锴表示,依托完善的场馆配套与惠民开放政策,越来越多三亚市民走出家门,把专业赛场变成日常运动场,体育运动深度融入市井烟火。

除了标准化场馆,三亚依托山海、绿地资源,打造了多点位、全覆盖的全民运动场景。城市百余公里的精品绿道串联河畔、海岸与街区,便捷适配市民日常徒步、休闲骑行;椰梦长廊等沙滩区域,常态化开放沙滩排球等轻运动项目,门槛低、参与度高。此外,雨林溯溪、近郊户外徒步等生态运动,成为亲子家庭、年轻市民的热门休闲选择,让全民健身跳出场馆局限,真正实现随处可运动、时时可健身。

## 滨海运动 海岛度假新体验

碧海之上,各类特色的滨海运动,成为三亚文旅的一张名片。

依托滨海城市得天独厚的海域条件,帆船、潜水等高端小众运动持续出圈,精准匹配青年游客、运动爱好者与亲子家庭,让海岛旅游从“走马观花”变为“沉浸式体验”。

今年6月,三亚西岛海洋文化旅游区全新开放帆船体验项目,主打青年轻量化运动体验。据西岛水上运动负责人杨术国介绍,项目全程配备专业持证教练,从安全科普、基础操作到实操训练全程护航。游客可在教练的指导下,在碧海蓝天间操控帆船、逐浪前行,告别传统观光的单调感,沉浸式感受海上运动的速度与自由,解锁新潮海岛度假方式。

在后海海域,自由潜水运动热度持续攀升,成为三亚滨海运动的重要业态。海南澜星潜水俱乐部负责人杨金硕深耕行业多年,他介绍,三亚潜水客群结构特征鲜明:“外地游客占比六七成,是主力客群,剩余三成多为本地运动爱好者,既有零基础体验打卡的年轻人,也有系统考证的资深玩家。”

目前,潜水主要分为水肺潜水和自由潜水,体验感差异明显。水肺潜水依靠氧气瓶等装备供气,适合纯观光打卡;而自由潜水无需背负厚重装备,依靠闭气潜入海底,动作轻盈、自由度更高,出片效果绝佳,是当下年轻游客、运动

爱好者的首选。

“今年端午假期期间,俱乐部来了十多名学员学习自由潜。”杨金硕说,在旺季,他们一个月能接待三四十人,淡季也有十多个。“夏天水下能见度最好,能看见鱼群从身边游过去,特别美。”

在他看来,后海之所以成为自由潜水热门地,核心优势十分突出,“这里风浪小、海况稳定,对新手非常友好,海底珊瑚、鱼群景观丰富,观赏性拉满,而且出海航程短,不用耗费很多路途时间。”

更具优势的是,后海海上业态丰富,游客潜水结束后,可无缝衔接冲浪等项目,一站式解锁多元滨海乐趣。

## 运动余热“续航” 激发夜间消费活力

当日落收尽山海光影,三亚的运动活力顺势流转,唤醒整座城市的夜间烟火。日间帆船破浪、潜水逐海、沙滩驰骋的运动余热,转化为夜间消费动能,夜市商圈、特色餐饮、滨海夜娱联动发力,让三亚的文旅热度昼夜不息。

在三亚市体育中心,场馆内布局的休闲业态成为场馆运动人群夜间放松、轻社交的就近之选。运动结束后,健身爱好者就近在场内休闲区域消费,海岛特色轻食、现磨咖啡、精酿啤酒等特色产品和服务,承接场馆日间运动客流;骑行俱乐部、球类社群常常组织团建聚会,激活场馆内部夜间休闲消费。

而放眼整个三亚,结束了一整天沉浸式海上运动的游客,纷纷走出滨海景区,奔赴城市街巷和商圈,解锁海岛专属夜生活。三亚市第一农贸市场、鲜芒夜市、亿恒夜市、乐天城等商圈灯火璀璨、人流涌动,成为游客夜间休闲的首选地。

夜市街巷里南北风味与海岛特色交融碰撞,烟火气十足。清补凉、椰奶冻、芒果糯米饭等特色甜品,搭配各类热带鲜果,在燥热的夏夜带来清爽慰藉。

“白天运动量很大,晚上逛夜市、吃美食、吹海风,节奏松弛又惬意。”首次到访三亚的福建游客周女士说。

昼拥山海运动盛景,夜揽人间烟火温情。在三亚,体育运动突破单一的健身、游玩属性,深度融入城市肌理。日间的全民运动滋养市民生活,丰富游客度假体验,夜间的烟火消费承接运动热度、激活城市经济活力。一昼一夜、一动一静的良性联动,让体育与文旅、民生、消费深度交融,形成极具海岛辨识度发展模式。图



游客在三亚蜈支洲岛旅游区露营。

海南日报全媒体记者 武威 摄



游客在三亚后海进行自由潜体验。受访者供图

### 白天运动打卡地

- ◎ 三亚西岛海洋文化旅游区  
帆船、潜水、水上摩托等
- ◎ 三亚后海村  
冲浪、潜水
- ◎ 三亚市体育中心  
跑步 游泳 跳水  
羽毛球 篮球 机车
- ◎ 三亚凤凰岭海誓山盟景区  
爬山 滑翔伞
- ◎ 三亚椰子洲岛  
桨板

### 夜间美食打卡地

- ◎ 乐天城
- ◎ 鲜芒夜市
- ◎ 亿恒夜市
- ◎ 三亚市第一农贸市场

文字 余佳琪 制图 陈海冰



三亚市体育中心体育馆夜景。受访者供图