



ichingo.app

中国文化指南 ✨

中国体育运动——从太极拳到电子竞技

太极·乒乓球·广场舞·电竞·王者荣耀 ✨

从清晨公园里的太极拳到拥有亿玩家的手机游戏——中国如何发展的完整指南

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

引言——一个行事方式与众不同的国家

清晨六点，中国任何一个城市都会出现一幅奇景。公园里挤满了数百人，他们练习太极拳、气功、扇子舞、剑术和羽毛球。退休夫妇在铺砌的广场上伴着音响翩翩起舞。老妇人们以军人般的精准度表演着整齐划一的方块舞。年轻小伙子们则轻松自如地击打着毽子和沙包。

到了晚上，一个平行的体育世界就展现在眼前：1 亿人在手机上打开《王者荣耀》；直播的电子竞技比赛让 6 万座体育场座无虚席；健身文化在新兴的健康意识都市阶层中蓬勃发展；乒乓球桌摆放在全国各地的办公室、学校和社区中心。

中国体育健身文化横跨三千年传统与 21 世纪前沿数字娱乐——而且往往两者兼具。本指南涵盖这两个领域，并将它们与 **ichingo.app** 平台连接起来，方便您在访问期间参与、观看或预订体育体验。

第一部分——中国传统体育运动

中国的传统体育运动并非博物馆里的展品，而是数亿人每天都在参与的。了解它们，就能揭示中国人对身体、健康和时间观念的一些根本性见解。

1A. 太极拳 (Tàijíquán) ——移动冥想

太极拳是世界上练习人数最多的武术，全球估计有 **3 亿至 5 亿练习者**。在中国，太极拳是人们晨练的首选——从早上 5 点半开始，各个年龄段的人都会在公园、庭院、屋顶和广场等地练习。

关于太极	细节
它是什么	这是一种缓慢流畅的武术，以阴阳哲学为基础。每个动作都无缝衔接，形成一个连贯的运动循环。其目的在于培养和引导气（生命能量），而非增强肌肉力量。
五大风格	陈式（历史最悠久，武艺最强）、杨式（最受欢迎，风格温和）、吴式、孙式和吴昊式。杨式拳法最为人熟知——节奏缓慢、幅度较大、注重冥想。
健康益处	多项临床研究证实：可减少老年人跌倒，降低血压，改善平衡能力和灵活性，减轻焦虑。在中国医院，该药物常与常规药物联合使用。

何时何地	每天早上大约 5 点半到 9 点，几乎在中国所有的公园、广场和公共场所都能看到这种景象。天坛（北京）、人民公园（上海）、人民公园（成都）尤其适合观赏。
访客可以加入吗？	是的——站在边缘，观察，然后模仿他们的动作。没人会赶你走。这个群体欢迎真正感兴趣的人。
外国人课程	大多数主要城市均有提供：单次课程费用为 100 元至 300 元；在武当或陈家村参加为期一周的住宿课程费用为 2,000 元至 8,000 元。

💡 **游客小贴士：** 在中国，最原汁原味、最令人动容的体育体验之一，完全免费：清晨在大型公园观看（或参与）太极拳。早上 6 点设好闹钟，前往附近的大型公园，找到太极拳团体。观看 200 人在晨雾中同步缓慢地挥动太极拳，这将成为你终生难忘的回忆。

1B. 乒乓球 (乒乓球 Pīngpāng Qiú) — 中国真正的国球

乒乓球是中国的非官方国球——而中国在该项运动中的统治地位几乎令人难以置信。自 1988 年乒乓球成为奥运会正式比赛项目以来，中国队已斩获 **60% 的奥运金牌**。国家队从小就接受一套高效的训练体系，以至于许多中国顶尖选手为了获得参赛机会，不得不移居国外，代表其他国家参赛。

- 乒乓球桌随处可见：学校、办公室、工厂、社区中心、公园、住宅小区——在中国的工作场所，乒乓球桌就像咖啡机一样常见。
- 中国街头公园里的高尔夫球手水平往往惊人，即使以国际标准衡量也毫不逊色——即使是休闲娱乐的球员也能展现出非凡的速度和旋转控制力。
- 这项运动具有深刻的政治意义：“乒乓外交”（1971 年）——中美乒乓球运动员在世界锦标赛期间的接触——是两国 23 年来首次公开的外交交流，为尼克松访华铺平了道路。
- 在中国，你几乎可以走进任何一个社区中心，申请使用桌子——通常是免费的，或者每小时收费 5-10 元人民币。

💡 **你知道吗：** 中国的马龙是历史上获得荣誉最多的乒乓球运动员——他曾多次赢得所有主要赛事的冠军。中国男女国家队在大多数情况下都能在团体赛中击败世界其他所有国家队的总和。近年来，中国有意识地将顶尖人才重新分配到发展中国家进行培训，以提升乒乓球运动的全球竞争力。

1C. 羽毛球 (羽毛球 Yǔmáoqiú) — 另一种民族激情

在中国，羽毛球运动随处可见——街头巷尾、公园公园、校园操场、小区小区，到处都能看到它的身影。它和乒乓球一样，是中国民众最喜爱的休闲运动之一。中国在世界羽毛球排名中也占据着与乒乓球类似的统治地位。

- 随时随地都能轻松玩——你只需要两支球拍和一个羽毛球（任何体育用品店售价 10-30 日元）
- 大多数城市都有室内球场：每小时 20-60 元。可通过大众点评或体育中心微信小程序预订。
- 林丹——两届奥运会冠军和五届世界冠军——是中国最伟大的体育英雄之一，绰号“超级丹”。

1D. 广场舞——中国最具争议的运动

每天傍晚，在中国各大城市，一群群以中老年女性为主的人群聚集在广场、公园和停车场，伴着震耳欲聋的音乐跳起整齐划一的集体舞蹈。这就是广场舞，它是当代中国社会最具特色也最具争议的现象之一。

- 据估计，中国有 1 亿定期参与者——这是地球上规模最大的同步休闲活动之一。
- 典型活动时间：下午 6 点至晚上 9 点，工作日和周末均可参加。小组由成员自主组织和带领，完全免费加入。
- 争议点在于：高音量播放音乐引发了与居民的纠纷、法律诉讼，以及一起著名的事件——重庆一群男子从公寓窗户向跳舞者发射水炮。
- 政府正式支持广场舞作为一项公共健康运动——主要城市都设立了“广场舞区”。
- 作为游客：旁观固然不错；加入其中更是令人欣喜——大多数团体都觉得外国人的参与既滑稽又温馨。

1E. 毽子 Jianzi — 古街运动

踢毽子——用脚踢毽子使其保持在空中——在中国已有两千多年的历史，至今仍是公园和公共场所的日常活动。球员们用脚、膝盖，有时甚至用头（绝不用手）来使毽子保持在空中。高手还能做出令人惊叹的杂技式踢法。

- 在任何体育用品市场或淘宝上都能买到剑子，价格在 5 元到 20 元之间。
- 公园里经常会自发地发生即兴的足球比赛——外国人如果能连续踢十次球，就能赢得真正的尊重。
- 竞技棋（简称“棋球”）是一项正式体育项目，设有世界锦标赛。

第二部分——中国的现代体育

过去三十年，中国在竞技体育和休闲体育基础设施建设方面都投入巨资。成果显而易见——世界锦标赛排名、奥运奖牌榜，以及遍布中国各大城市的体育馆、体育场和运动公园。

2A. 奥运霸主地位——中国的金牌机器

运动	中国的地位	中国为何占据主导地位
乒乓球	黄金机器	国家体系在 5-7 岁时发掘体育人才，8 岁开始接受全日制训练。国家队实力非常强劲，内部选拔比奥运会还要艰难。
潜水	史上最多的黄金	中国已获得超过 40 枚奥运会跳水金牌。运动员从 4、5 岁起就开始在橡胶垫上进行训练，然后再下水。追求生物力学的完美是他们的文化。
羽毛球	永不言败的冠军	与乒乓球类似的选拔人才体系。林丹连续两届奥运会夺得金牌（2008 年、2012 年）是中国体育史上最伟大的个人成就之一。
体操	持续获得奖牌	中国的体操项目是世界上最严格的项目之一。在 2008 年北京奥运会上，中国获得了最多的金牌（51 枚），其中体操项目贡献良多。
举重	主导的	中国在每届奥运会上都稳居举重项目奖牌榜首。举重文化也延伸到省会城市，国立体育学校很早就开始选拔体格健壮的孩子。
射击	强的	虽然在国际上知名度不高，但却是中国最稳定的奖牌获得项目之一。中国在设施和教练方面投入巨大。
足球 (Soccer)	令人失望	尽管投入巨大，球迷热情高涨，中国男足国家队（中国龙队）却只晋级过一次世界杯（2002 年），其表现与中国的国土面

积和资源相比明显逊色，这令整个国家深感沮丧。

2B. 足球——中国体育史上最令人心碎的悲剧

尽管中国国家队战绩不佳，但足球在中国仍然是最受欢迎的观赏性运动之一。中国足球超级联赛（中超联赛）拥有众多热情球迷，并在 2010 年代中期以破纪录的薪资待遇吸引了包括卡洛斯·特维斯、迪迪埃·德罗巴和奥斯卡在内的众多国际球星加盟。

- 中国足球超级联赛：共有 16 支职业俱乐部。北京国安、上海港和广州恒大是其中最大的三支俱乐部。
- 国家队晋级 2026 年世界杯是一项重要的国家体育目标。
- 休闲足球运动确实很受欢迎——在大多数城市，小型比赛（5 人制、7 人制）在人造草坪球场上很常见，球场从清晨一直开放到午夜。
- NBA 在中国的关注度或许比中国足球更高——勒布朗·詹姆斯、科比·布莱恩特（去世前）和姚明是继中国奥运冠军之后，中国最知名的运动员。

 **ichingo.app — 中国应用连接：** 在中国观看和参与体育赛事：

大众点评 — 搜索您所在位置附近的足球场或羽毛球馆，了解球场预订、价格和开放时间。大多数体育场馆都在大众点评上。ichingo.app 上的完整指南。

Keep (Keep App) ——中国最受欢迎的健身应用，拥有超过 3 亿注册用户。提供视频健身指导、跑步追踪、健身房课程预订以及太极/气功视频课程。非常适合您在中国期间保持健身习惯。

Klook——预订包含太极课程、功夫课程和体育旅游等的导览体育体验。提供英语服务，支持国际信用卡支付。完整指南请访问 ichingo.app。

2C. 篮球——姚明的传奇

姚明，这位身高 2.29 米的 NBA 中锋，曾于 2002 年至 2011 年效力于休斯顿火箭队，他凭借一己之力在中国掀起了篮球热潮。姚明的 NBA 生涯吸引了数亿中国球迷的目光，并将篮球从一项小众运动转变为中国最受欢迎的运动之一。他目前担任中国篮球协会主席。

- NBA 在中国拥有约 6 亿球迷——比北美以外的任何其他国家都多。
- 在中国，几乎每所学校、大多数住宅小区和数千个公园都设有篮球场。
- 中国篮球协会（CBA）是继 NBA 之后全球第二大最受欢迎的篮球联赛。
- 街头篮球（三人制，3 对 3）在中国城市年轻人中非常流行——通常在晚上于灯光照明的室外球场上进行。

第三部分 — 电竞 — 中国的新体育帝国

中国是**全球最大的电子竞技市场**——无论从收入、玩家数量、观众人数还是文化影响力来看都是如此。在中国，电子竞技并非亚文化或小众爱好，而是主流娱乐，拥有数亿观众，比赛在可容纳六万人的体育场举行，职业选手被视为与足球明星同等的名人。

3A. 量表难以理解

电子竞技事实	中国背景
王者荣耀日活跃用户	超过 1 亿玩家——史上最热门的手机游戏。腾讯出品。中国版 MOBA（多人在线竞技游戏）。玩家进行 5v5 团队战斗。
英雄联盟（中国）	中国赢得英雄联盟全球总决赛冠军的次数比其他任何赛区都多。中国战队是全球最令人畏惧的竞争对手。
电子竞技场观众	2022 年英雄联盟全球总决赛在旧金山举行，中国同时在线观看人数超过 500 万，超过了超级碗的中国观众人数。
职业球员薪资	中国顶尖电竞选手年收入可达 500 万至 2000 万元人民币。最优秀的选手是拥有数百万社交媒体粉丝的国民级明星。
大学电子竞技项目	中国数百所大学开设了电子竞技专业——涵盖游戏策略、团队管理、直播和运动心理学等内容。
政府认可	电子竞技于 2003 年在中国成为正式的竞技体育项目。目前，政府已将电子竞技发展纳入其数字经济战略，予以大力支持。

3B. 中国最受欢迎的游戏

游戏	中文名称	为什么这在文化上很重要
王者荣耀	王者荣耀	史上最热门的手机游戏——日活跃玩家超过 1 亿。由腾讯开发。游戏以中国历史和神话人物为主题（例如李白、花木兰、诸葛亮等英雄人物）。每天玩这款游戏的中国人比德国人口还多。
英雄联盟	英雄联盟	全球最受关注的电子竞技项目。中国的职业赛区（LPL）在国际上最具统治力。这款游戏造就了中国首批享誉全球的电竞明星。
PUBG Mobile	和平精英	一款拥有超过 1 亿中国玩家的大逃杀射击游戏。为了符合监管要求，中国版（和平精英）与国际版相比进行了大幅修改。
原神	原神	由中国游戏工作室米哈游开发。全球最赚钱的游戏之一。精美设计的开放世界角色扮演游戏，融合了中国神话、美学和人物设定。上线两年内收入超过 40 亿美元。
穿越火线	穿越火线	中国玩家人数最多的 PC 端 FPS 游戏，最高同时在线用户达 800 万。虽然由韩国开发，但主要流行于中国。
在线麻将	麻将游戏	中国传统游戏如今在网络和移动平台上广受欢迎，衍生出数十种地区版本，是传统游戏文化与数字娱乐的完美结合。

💡 **你知道吗：** 中国对未成年人（18 岁以下）的游戏时间有严格限制：工作日每天限玩 1 小时，周末限玩 2 小时，且需进行严格的身份验证。这项 2021 年出台的规定造就了一代在严格游戏限制下成长的中国年轻人，同时也催生了一个蓬勃发展的“游戏辅导”市场，帮助成年人提升游戏技能，以便与受限制的未成年家庭成员一起玩游戏。

第四部分——现代健身房与健身文化

自 2015 年以来，中国的健身行业经历了爆炸式增长。在不到十年的时间里，中国从几乎没有健身文化，一跃成为世界上增长最快的健身市场之一——这主要得益于具有健康意识的城市中产阶级、社交媒体上的健身影响者以及将锻炼游戏化的应用程序。

4A. 健身房热潮

- 中国拥有超过 13 万家商业健身场所，包括健身房、工作室和体育中心。

- Keep App (Keep 运动) 拥有 3 亿注册用户——堪称中国版的 Peloton+MyFitnessPal+YouTube 健身合集，所有功能都集成在一个应用程序中。
- 团体健身课程非常受欢迎：瑜伽、高强度间歇训练、动感单车和舞蹈课程从早上 7 点到晚上 10 点都挤满了健身工作室。
- 跑步已成为一项重要的生活方式爱好——各大城市（北京、上海、广州）的马拉松赛事报名人数严重超额。
- 连锁健身房：超级猴子和乐刻运动是占主导地位的中端市场连锁店，在一线城市拥有数百家门店。日票：30 日元 - 60 日元

4B. 跑步和户外运动

跑步、骑自行车、徒步旅行和户外健身在中国 40 岁以下的都市人群中迅速普及。主要城市空气质量的改善、城市公园基础设施的完善以及健身追踪社交分享的兴起，共同造就了一种新的户外运动文化。

- 深圳湾公园：15 公里长的沿海跑道是中国最受欢迎的城市跑步路线之一——每天早晚都人潮涌动。
- 自行车：电动自行车在通勤中占据主导地位，但公路自行车（骑行）正成为一项日益流行的业余运动——海南岛曾举办过 UCI 职业自行车赛事。
- 徒步 (Hiking)：在靠近山区的城市，有组织的团体徒步是周末的主要活动——微信群在大多数主要城市每个周末都会组织免费的社区徒步活动。
- 游泳：中国涌现出包括孙杨在内的世界级游泳运动员——大多数社区都设有公共游泳池（每次 15-40 元人民币）。

 **ichingo.app — 中国应用连接：** 中国的健身应用和健身房预订：

Keep (Keep App / Keep 运动) ——中国最受欢迎的全能健身应用，拥有 3 亿用户。提供视频健身课程（太极、瑜伽、高强度间歇训练、力量训练）、跑步追踪、健身房课程预订和社交分享等功能。支持英语和中文。是您在华期间保持健康的最佳应用。

大众点评 — 搜索您所在位置附近的健身房，了解健身房的评论、价格和一日通行证。还设有游泳馆（游泳池）、瑜伽馆（瑜伽馆）和羽毛球馆（羽毛球场）。ichingo.app 上的完整指南。

美团——许多健身房和健身工作室通过美团提供折扣日卡。还可以预订健身课程、瑜伽课程和运动体验。完整指南请访问 ichingo.app。

第五部分——以游客身份在中国观看体育赛事

5A. 参加现场活动

运动	票价	在哪里以及如何预订
中国足球超级联赛	30 元至 300 元	可通过俱乐部官方微信小程序或大麦网（中国版 Ticketmaster）购票。主要俱乐部：北京国安（工人体育场）、上海港（虹口足球场）。
CBA 篮球	50 元至 500 元	可通过大麦或俱乐部应用程序购票。北京鸭队、上海大鲨鱼队、广东南方虎队是最大的几个品牌。赛季时间为十月至次年四月。
电子竞技锦标赛	80 元至 1500 元	大型赛事信息尽在大麦。LPL（英雄联盟职业联赛）每周都会在上海及其他城市的专业电竞场馆举行比赛。门票经常售罄——冠军赛事门票需提前数月预订。
乒乓球（世界巡回赛）	50 元至 500 元	国际乒联世界巡回赛的赛事会在中国各大城市轮流举办。请查看国际乒联赛程。近距离观看中国国家队队员的比赛，绝对是一场令人叹为观止的体育盛宴。
马拉松（免费观看）	免费观看	北京马拉松（10 月）、上海马拉松（11 月）和广州马拉松（12 月）是规模最大的马拉松赛事。沿途观赛免费。参赛名额采用抽签方式，竞争非常激烈。

 **ichingo.app — 中国应用连接：** 预订中国体育赛事门票：

Klook——提供大型体育赛事体验和部分售票活动的英文预订服务。接受国际信用卡。完整指南请访问 ichingo.app。

Trip.com（携程）——中国体育赛事有时会与文化景点一起出现在 Trip.com 上。也可用于查询前往其他城市体育场馆的交通信息。完整指南请访问 ichingo.app。

滴滴出行——可靠便捷地往返体育场馆。比赛日期间，体育场周边公共交通往往不便。更多出行指南请访问 ichingo.app。

Yandex Translate——使用相机翻译功能，轻松浏览仅提供中文标识的体育场馆标牌和票务系统。在中国境内无需 VPN。完整指南请访问 ichingo.app。

5B. 体育运动快速参考指南（访客版）

活动	成本	如何操作
观看晨间太极	自由的	早上 6:30 之前去任何一个大型公园。站在附近观察——或者直接模仿他们的动作。
加入方块舞	自由的	在任何公共广场找到一个晚间小组（通常是晚上 6 点到 9 点）。走上前去，站在最后一排，开始临摹。你会受到欢迎的。
打乒乓球	每小时 5-15 元	找到社区中心，询问乒乓球室的位置。几乎每个区都有免费或价格很低的球桌。
羽毛球训练	每小时 20 至 60 元	通过大众点评预订——搜索您附近的羽毛球馆。工作日通常无需提前预订即可使用球场。
太极拳课	每次 100-300 元	通过 Klook 预订英语授课课程。主要旅游景点附近也提供无需预约的课程。
健身房一日通行证	30 元至 60 元	在大众点评上搜索“同志”。Super Monkey 和 Lefit 提供灵活的每日使用权限。
公共游泳	每次 15-40 元	在大众点评上搜索“游泳馆”。大城市的大多数游泳池质量都很好。
观看电竞直播	80 元至 500 元	通过大麦预订 LPL 联赛或锦标赛赛事。上海是电竞之都。

ichingo.app

最后思考——体育作为社会结构

在中国，运动和锻炼与其说是为了个人表现，不如说是为了社群、长寿和社交联结。公园里的太极拳练习者不是在比赛，而是在共同呼吸；广场舞者不是在表演，而是在享受归属感；办公室里的乒乓球桌不是用来消遣的，而是用来在比赛间隙进行五分钟的闲聊的。

即使是看似最孤独的电子竞技，在中国也主要是一种社交体验：团队竞技、集体观看、在社交媒体

上热烈讨论。比赛本身只是场合，人与人之间的联系才是关键。

无论你是参加清晨的太极拳课程、挑战当地人打乒乓球、观看乒乓球传奇人物的训练，还是参加电子竞技锦标赛——中国的体育运动都会向你展示中国人如何看待自己的身体、社区以及彼此之间的关系。

如需了解本文档中提到的所有应用程序（大众点评、Keep、Klook、美团、滴滴出行、携程、Yandex Translate 等）的使用指南，请访问 **ichingo.app**——您体验中国的完整工具包。

